



کشش در ناحیه ی ران

هدف: کشش در ناحیه ی کتفاله ران و ستون فقرات برای کاهش درد در ناحیه ی کتفاله ران، تقویت عضلات پشت و پرینه و لگن.

نکته: نزدیک کردن زانوها به زمین تا زمانی انجام شود که احساس درد نکنید.

نکته: در هفته ها ی پایان بارداری تاکید بر روی تمرینهایی است که به تقویت و انعطاف پذیری لگن کمک میکند.

3



تمرین در وضعیت چهار دست و پا:

هدف: کاهش درد در ناحیه ی کمر و تقویت ستون فقرات و عضلات شکم.

نکته: حرکات چهار دست و پا برای برداشتن فشار از روی عروق اصلی شکم که نقش حمل موادغذایی به جنین را دارد. بسیار مناسب است و در ضمن، جنین از هیچ طرف تحت فشار قرار نمیگیرد.

2

تمرین در وضعیت درازکش:

هدف: تقویت و افزایش قدرت عضلات شکم، کمر و اصلاح انحناء و قوس کمر، کاهش کمر درد و تقویت لگن.

به پشت دراز بکشید و به همراه دم، عضلات باسن را منقبض کنید و از زمین بلند نمایید و با بازدم عضلات باسن را شل کرده و پشت را آرام روی زمین بگذارید.



تمرین در وضعیت دراز کشیده به پهلوها:

هدف: کاهش درد در ناحیه ی اندام تحتانی، گرفتگی عضلات پا، کاهش ورم و تسهیل گردش خون و پیشگیری از واریس.

1



بیمارستان شهید محمد منتظری



ورزشهای دوران بارداری

حرکات پایین تنه

تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۹/۲۸

تاریخ بازنگری بعدی:

۱۴۰۳/۰۷/۲۸

کد: MH.BR.PE.OBE.۳۱۱

لذت جنسی پیشگیری میکند و در ترمیم سریع محل ایبزیاتومی (بخیه‌ها یا زایمان طبیعی) نیز موثر است.

تمرین دوم:

واژن را آسانسوری تصور کنید که از طبقه اول به پنجم می‌رود، عضلات واژن را به تدریج از طبقه اول تا پنجم منقبض و پس از چند لحظه تحمل، از طبقه پنجم به اول به تدریج شل کنید. این تمرین را چند بار در روز انجام دهید.

هدف: مانند تمرین اول و همچنین به شما کمک میکند تا متوجه شوید در آخرین مرحله‌ی زایمان بر چه ناحیه‌ای باید فشار وارد کنید.

نکته: در شروع، ممکن است نتوانید بیش از ۲ ثانیه عضلات را منقبض نگهدارید. این امر طبیعی است و با تمرینهای مداوم زمان انقباض را افزایش دهید.

با آرزوی موفقیت برای شما مادر عزیز

5



تمرینهای کف لگن:

انجام این تمرینات در بارداری، بعد از زایمان و حتی دیگر مراحل زندگی توصیه میشود. این تمرینات را میتوانید در هر وضعیتی انجام دهید: خوابیده به پشت یا زانوهای خمیده، نشسته به حالت چهار زانو یا چهار دست و پا.

تمرین اول:

عضلاتی را که از دفع گاز و ادرار جلوگیری میکنند (عضلات کف لگن) را منقبض و سپس شل کنید. این تمرین را ۳۰ تا ۸۰ بار در روز انجام دهید.

هدف: انجام صحیح این تمرینات باعث تقویت عضلات کف لگن و افزایش انعطاف پذیری عضلات میشود و افتادگی رحم و مثانه و بواسیر و تکرر ادرار و دفع ناگهانی ادرار را کاهش میدهد، همچنین از کاهش

4



Formatted: Font: 11.5 pt, Complex Script Font: 2 Mehr, 11.5 pt

Formatted: Centered

Formatted: Font color: Text 1