

مادر باید پس از زایمان زمانی را به خود اختصاص دهد. تمرین‌ها به وی کمک می‌کند تا بر خستگی و دردهای این دوران غلبه کرده و احساس بهتری در خود ایجاد کند. چند ساعت پس از زایمان و با نظر عامل زایمان می‌توانید از بستر برخیزید. اوایل ممکن است شیوه‌ی ایستادن و راه رفتن شما به دلیل زایمان درست نباشد. بنابراین توصیه می‌شود بر روی تخت دراز کشیده، یک بالش زیر سر قرار داده، همزمان سر را به بالای تخت و پاها را به پایین تخت بکشید. بدین ترتیب انحنای ستون فقرات اصلاح می‌شود. بعد از چند بار تمرین این کار را در حالت ایستاده نیز می‌توانید انجام دهید.

♥ بهترین راه دستیابی به جسم و روح سالم، استراحت است. بر روی شکم خوابیدن بعد از زایمان مجاز است ولی بهتر است سر، شانه‌ها و شکم توسط بالش حمایت شود.

♥ تقویت عضلات کف لگن باید بعد از زایمان ادامه یابد.

۱

تمرین اول:

به پشت خوابیده، زانوهای خم، ابتدا همراه با دم عمیق شکم را منبسط کرده و با بازدم آرام ولی با فشار، عضلات شکم و پرینه را ۳ تا ۵ ثانیه منقبض و سپس رها کنید (۱۰ بار).



تمرین دوم:

به پشت خوابیده، زانوهای خم، بدون حرکت شانه‌ها، یک دم عمیق انجام داده و با بازدم زانوهای را به سمت راست چرخانده و به زمین برسانید. چند ثانیه در این وضعیت باقی مانده و سپس حرکت را به همین ترتیب به سمت چپ انجام دهید (۱۰ بار).

۲



کشش در ناحیه ی ران

هدف: کشش در ناحیه ی کشاله ران و ستون فقرات برای کاهش درد در ناحیه ی کشاله 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 های پایان بارداری تاکید بر روی تمرینهایی است که به تقویت و انعطاف پذیری لگن کمک میکنند.

3

۳

۲

۱



بیمارستان شهید محمد منتظری

ورزش های پس از زایمان طبیعی



تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۹/۲۸

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۲۸

کد: ۳۰۶. MH.BR.PE.OBE

واحد آموزش به بیمار



توجه:

بعد از زایمان تا ۶ هفته موارد زیر نباید انجام

شود:

* ایستادن طولانی مدت

* حمل اشیاء سنگین

* دویدن و پریدن

* ورزشهای سنگین

* بلند کردن هر دو پا در وضعیت طاق باز یا به پهلو

* صاف نشستن با پاهای کشیده

بازگویی موفقیت برای شما مادر عزیز



تمرین چهارم:

به پشت خوابیده، پاها کشیده و دستها در طرفین بدن قرار گیرد. به همراه دم، پای راست را از زانو خم کنید و با بازدم پای خم شده را از باسن بلند کرده و از روی پای چپ گذرانده و بر روی زمین قرار دهید. در این تمرین نباید سر و شانه‌ها از زمین بلند شود (۱۰ بار).



تمرین پنجم:

به پشت خوابیده دستها را در امتداد شانه‌ها قرار دهید. به همراه دم دستها را بالا ببرید. کشش باید در عضلات پشت، شانه و دستها احساس شود. سپس با بازدم عمیق دستها را آرام در طرفین بدن و دور از هم قرار دهید (۱۰ بار).

