

حاملگه و فعالیت های فیزیکی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تهران



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی دکتر شریعتی

گروه آموزش سلامت به بیمار

بیمارستان دکتر شریعتی

بخش زایمان (کد ۱۱)

زیر نظر: دکتر محبوبه رحمانی

گردآورندگان: ب - ربیعی، ف - احمد مخبری

دفتر پرستاری

دفتر حاکمیت بالینی
Clinical Governance



حاملگه و فعالیت های فیزیکی

برای اکثر خانمها مهم است که فعالیتهای فیزیکی را در دوران حاملگی انجام دهند که کمک به سلامت خود و فرزندشان نماید. مادر باردار باید ورزشهای آیروبیک و اسکلتی، عضلانی را انجام دهد معمولاً حدود ۳۰ دقیقه روزانه این فعالیتهای توصیه می گردد.

فعالیت های فیزیکی شامل :

۱- فعالیت های روزانه

مثل پیاده روی، انجام کارهای خانه، کارهای ساده باغبانی یا فعالیتهایی که قسمتی از شغل شما می باشد.

۲- فعالیت های تفریحی

شامل فعالیتهایی از قبیل قدم زدن های تفریحی، رقص و غیره.

۳- فعالیت های ورزشی

شامل رفتن به کلاسهای شنا، یوگا.

حاملگی به این معنا نیست که همه فعالیتهایان متوقف گردد. بلکه در حقیقت به این معنا است که چه فعالیتهایی را انجام دهید که برای شما سودمند باشد.

با فعالیتهای فیزیکی شما می توانید

- وزن خود را در حد نرمال نگهداری نمائید تا احساس خستگی کمتری داشته باشید و بهتر بخوابید.
- از گسترش واریس های عروق بخصوص پاها جلوگیری کنید.
- ورم پاها و مچ پا و دستها کاهش می یابد.
- از درد پشت می کاهد.
- احتمال دیابت دوران بارداری کاسته می شود و زنانی که دیابت در طی حاملگی دارند، فعالیتهای فیزیکی می تواند به کنترل دیابت آنها کمک کند.
- از احتمال فشار خون بالا در حین حاملگی می کاهد.
- کمک به کاهش مدت زمان درد در طی حاملگی می نماید. اگر این فعالیتها را بعد از زایمان نیز انجام دهید به سلامتی شما کمک زیادی خواهد کرد.
- این فعالیتهای شما را در برابر بیماریهای قلبی - استخوانی (پوکی استخوان)، فشار خون بالا، کانسر کولون و سینه تا حدی محافظت می نماید.

چه نوع فعالیتهای فیزیکی مادامی که باردار هستید باید انجام دهید

یک خانم باردار باید مانند یک خانم غیر باردار فعالیتهای ورزشی خود را انجام دهد با این تفاوت که با پزشک یا ماما مشورت کند که چه فعالیتهایی برای وی مناسب می باشد.

۱- فعالیت های آیروبیک

فعالیتهایی هستند که قلب و ریه ها را مجبور به کار شدیدتر می نماید. مثل: راه رفتن چابک، شنا کردن، رقصیدن یا کارهایی که سبب افزایش تنفس و تعریق می گردد.

۲- فعالیت های تقویت عضلات

شامل بالا رفتن از پله ها، قدم زدن به سمت بالا، یوگا، ورزشهای مقاومتی که عضلات بزرگ درگیر می گردد مثل شنا و انجام ورزشهای تقویت کننده کف لگن که باعث تقویت عضلات کف لگن شده و کمک به زایمان می کند. مهمتر از همه اینکه سبب جلوگیری از افتادگی مثانه و رحم می گردد. از بعضی فعالیتها باید اجتناب ورزید، مثلاً بعد از هفته ۱۶ حاملگی به پشت دراز نکشید چون این حالت می تواند احساس گیجی و غش در شما ایجاد کند.

ورزشهایی که به شکم فشار وارد می آورد را انجام ندهید. بهترین ورزش پیاده روی و شنا می باشد. قبل از خوردن نهار کمی قدم بزنید. سعی کنید طولانی مدت جلوی تلویزیون یا کامپیوتر ننشینید تا مجبور نشده اید رانندگی نکنید.

چه مقدار فعالیت ورزشی باید انجام گردد؟

فعالیتهای ورزشی در طی حاملگی برای سلامتی تمام زنان مفید می باشد ولی باید قبل از انجام فعالیتهای ورزشی با پزشکتان در رابطه با نوع ورزش صحبت کنید. پزشکتان ممکن است، در رابطه با بعضی از فعالیتهای شما توصیه کند اگر قبل از بارداری فعالیت نداشتید نباید به طور ناگهانی شروع به انجام فعالیتهای ورزشی نمائید. ابتدا سه روز در هفته هر بار ۱۵ دقیقه، سپس ۴ روز در هفته و در آخر هر روز هفته ورزش کنید ولی مدت زمان ورزش کوتاه باشد. برای انجام این فعالیتهای باید فعالیتهای بینایی انجام دهید، یعنی ابتدا خود را گرم کنید. نفسهای عمیق بکشید سعی کنید در حالی که ورزش انجام می دهید صحبت کنید. اگر نفس کم نیارید نشانه خوبی است اگر نفس کم بیارید معنی اش این است که باید سعی بیشتری بکنید همیشه یادتان باشد بهترین مشاور شما پزشکتان می باشد و در ضمن باید در رابطه با موارد زیر به پزشک خود اطلاعات درست بدهید تا بتواند به شما کمک بیشتری نماید. مثلاً اگر مشکلات زیر را دارید حتماً به پزشک خود بگویند:

- مشکلات قلبی
- مشکلات تنفسی
- خونریزی واژینال که ممکن است در حین بارداری نیز ادامه داشته باشد
- فشار خون بالا
- سابقه زایمان زودرس در گذشته
- علایم زایمان زودرس در بارداری
- سابقه پارگی مختصر کیسه آب.
- ضعف در ناحیه گردن رحمی که پزشک مجبور به دوختن دهانه رحم می گردد
- وجود جفت سر راهی
- علامی که نشانه کوچکتر بودن بچه از نظر سن داخل رحمی است و از طریق سونوگرافی یا اسکن در طی حاملگی مشخص می گردد
- حاملگی دو قلو یا چند قلوئی
- کنترل ناقص دیابت در طی حاملگی و همینطور تشنج غیرقابل کنترل
- کم خونی مقاوم به درمان بخصوص در طی حاملگی
- مشکلات اسکلتی یا مفصلی و در آخر بی اشتهایی

شما باید با پزشک یا ماما قبل از شروع فعالیتهای ورزشی در طی حاملگی صحبت کنید. گاهی بعضی از افراد به طور طبیعی این فعالیتها را نمی توانند انجام دهند و گاهی نیز بدلیل وزن زیاد قادر به انجام این فعالیتها نیستند.

بعضی از دلایلی که باید فعالیتهای فیزیکی در طی حاملگی متوقف گردد.

- تند و کوتاه شده تعداد تنفس
- درد قفسه سینه یا تپش قلب
- احساس ضعف و غش
- احساس دردهای انقباضی یا درد شبیه زایمان
- نشست کیسه آب (مایع آمیونوتیک)
- خونریزی واژینال
- احساس ضعف و خستگی شدید
- درد شکم و لگن یا پشت
- سرردر شدید
- احساس ضعف عضلانی
- درد ساق پا یا ورم
- کم شدن حرکات بچه



یک مادر خوب،
یک همسر خوب
باید یک زن سالم باشد.



تهران - خیابان کارگر شمالی - سه راه جلال آل احمد

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی دکتر شریعتی

تلفن: ۸۴۹۰۱، ۸۸۲۲۰۰۰۰

www.shariatihospital.ir , info@shariatihospital.ir