

پیوست ها

فعالیت فیزیکی در دوران بارداری

PHYSICAL ACTIVITY DURING PREGNANCY



استاد راهنما

سرکار خانم دکتر معصومه خیرخواه

میترا صابونی

لیسانس مامایی

دانشجوی ارشد جامعه نگر (گرایش بهداشت باروری)

فهرست مطالب

درس جلسه اول ۷

درس جلسه دوم ۲۱

درس جلسه سوم : ۳۶

درس جلسه چهارم ۴۵

درس جلسه پنجم ۵۰

هدف کلی : ۵۰

مقدمه :

✱ بیان اهداف جلسات آموزشی

سرفصل محتوی آموزشی:

بخش اول :

- ۱- فعالیت فیزیکی و اهداف کلی فعالیت فیزیکی در زنان باردار
- ۲- بررسی فعالیت پیشین و قبلی فعالیت فیزیکی و نحوه آغاز فعالیت فیزیکی در زنان باردار
- ۳- فوائد فعالیت فیزیکی در دوران بارداری
- ۴- تأثیر فوائد جسمی فعالیت فیزیکی در دوران بارداری
- ۵- تأثیر فوائد روحی فعالیت فیزیکی در دوران بارداری
- ۶- تأثیر فوائد اجتماعی فعالیت فیزیکی در دوران بارداری
- ۷- موارد توقف یا عدم انجام فعالیت فیزیکی در دوران بارداری
- ۸- علائم هشدار دهنده برای توقف فعالیت فیزیکی

بخش دوم :

- ۹- هرم فعالیت فیزیکی و انواع فعالیت فیزیکی
- ۱۰- فعالیت فیزیکی پرخطر در دوران بارداری
- ۱۱- فعالیت فیزیکی کم خطر در دوران بارداری
- ۱۲- موانع فعالیت فیزیکی در زمان بارداری و راهکارهای غلبه بر آن
- ۱۳- نکات مورد توجه به هنگام فعالیت روزانه در منزل را بیان کنید.

بخش سوم :

- ۱۴- دستورالعمل ها و توصیه های لازم جهت فعالیت فیزیکی در بارداری
- ۱۵- راهنمای شروع فعالیت فیزیکی

۱۶- ارتقاء خودکارآمدی در فعالیت فیزیکی زنان باردار

۱۷- تکنیک تن آرامی در مدیریت استرس در فعالیت فیزیکی زنان باردار

۱۸- تعهد برای برنامه ریزی فعالیت فیزیکی بصورت مستقیم.

بخش چهارم :

۱۹- نقش و اهمیت حمایت اجتماعی بر فعالیت فیزیکی در زنان باردار

۲۰- توصیه در موقعیت و مکان لذت بخش جهت انجام فعالیت فیزیکی

بخش پنجم

۲۱- نحوه انجام فعالیت فیزیکی

هدف کلی دوره آموزشی :

ارتقاء سطح سلامت مادران با ارتقاء فعالیت فیزیکی در زنان باردار سال ۱۳۹۸

گروه هدف : زنان باردار ۱۶-۲۰ هفته بارداری دارای پرونده الکترونیک

زمان : دوره آموزشی در ۵ جلسه به مدت ۳۵ روز و مدت زمان هر جلسه ۶۰ دقیقه

مکان : کلاس آموزشی در مرکز خدمات جامع سلامت شهید تعریف و مرکز وحدت

برنامه آموزشی :

خط مشی اصلی این برنامه این که با تأکید بر افزایش آگاهی و علاقمندی به انجام فعالیت فیزیکی بر اساس نتایج بدست آمده از مرحله اولیه تکمیل پرسشنامه می باشد

محتوی دوره آموزشی :

محتوی دوره آموزشی بر اساس ساختارهای مدل ارتقاء سلامت پندر تعیین شده در قالب کتابچه آموزشی تدوین و در ۵ جلسه تئوری ارائه گردیده بسته های آموزشی شامل پمفلت و کتابچه آموزشی بود.

وسایل و تجهیزات موردنیاز :

۱- کلاس یا محلی برای برگزاری جلسات آموزشی نیاز است که برای جلسات تئوری و عملی از کلاس آموزشی آمادگی برای زایمان فیزیولوژیک در مرکز خدمات جامع سلامت شهید تعریف استفاده می شود.

۲- دیتاپروژکتور، تابلو، ماژیک، پمفلت آموزشی، DVD آموزشی - جدول زمانبندی برنامه ریزی فعالیت فیزیکی

فعالیت های یاد دهنده :

۱- برقراری ارتباط مناسب و هماهنگی با مسئولین مراکز خدمات جامع سلامت، رعایت اصول اخلاقی و احترام به کارکنان و مراجعین

۲- تهیه و تنظیم بسته آموزشی و طرح درس هر جلسه

۳- برقراری ارتباط مناسب با شرکت کنندگان و جلب همکاری، تشویق آنها در جلسات آموزشی و کنترل و هدایت فرایند

یاددهی و یادگیری

۴- بیان اهداف و ارائه طرح درس هر جلسه و تعیین برنامه جلسه آینده

فعالیت های یادگیرنده :

۱- حضور فعال در جلسات آموزشی

۲- پاسخگویی به سؤالات مطرح شده و شرکت در مباحث

مقدمه

یکی از حساس ترین و مهم ترین دوره های زندگی یک زن، دوران بارداری است. در این دوران، زن را نمی توان به عنوان یک بیمار در نظر گرفت بلکه فردی سالم است که موجود دیگری را در بطن خود پرورش می دهد و نیاز به مراقبت بیشتری دارد. تغییرات فیزیولوژیک که در دوران بارداری روی می دهد و باعث تغییر در سبک زندگی و رفتارهای بهداشتی زن باردار می شود او را تبدیل به فردی با خصوصیات جدید جسمانی و روانی می نماید بطوریکه بسیاری از زنان باردار پس از اطلاع از بارداری خود تمامی حرکات خود را متوقف کرده، بیشتر استراحت کرده و از ترس اینکه اتفاقی برای فرزندشان نیفتد کارهای روزمره خود را انجام نمی دهند، این بی تحرکی خطر جدی برای مادر و جنین دارد و اولین خطری که مادران را تهدید می کند خطر دیابت بارداری، چاقی و متعاقب آن زایمان سخت و افزایش سزارین می باشد. از طرفی با توجه به طولانی بودن زمان بارداری که حدود ۹ ماه است نداشتن فعالیت فیزیکی باعث کاهش توان جسمی و ضعف عضلات می شود و از لحاظ جسمانی آمادگی برای زایمان طبیعی کاهش می یابد.

واقعیت این است که هم اکنون تمامی منابع معتبر علمی و پزشکان زنان را به داشتن فعالیت فیزیکی توصیه می کنند زیرا ثابت شده انجام فعالیت فیزیکی نه تنها موجب صدمه و زیان به جنین و مادر نمی شود بلکه مادر را برای زایمان آسانتر و تولد فرزندی سالم تر یاری می دهد. همچنین فعالیت فیزیکی باعث تقویت و بالا بردن قدرت و استقامت عضلات می شود و از عوارض و بیماریهای مختلف دوران بارداری و بعد از زایمان پیشگیری می کند.

بنابراین برخورداری از یک فعالیت فیزیکی مناسب و آگاهی از ورزش های مجاز دوران بارداری برای زنان باردار امری ضروری است.

در کتابچه حاضر سعی بر آن شده که با زبانی ساده و مفید مادران را با مزایای فعالیت فیزیکی در این دوران، انواع ورزش های مجاز و چگونگی انجام فعالیت فیزیکی آشنا کنیم همچنین با افزایش آگاهی به ایجاد تغییر رفتار در زنان باردار سالم کمک کنیم تا آنان یک فعالیت فیزیکی هوشمندانه و بی خطر را در دوران بارداری خود بیاموزند و بتوانند فعالیت فیزیکی را در زمان بارداری شروع کنند و یا به برنامه های فعالیت فیزیکی قبل از بارداری خود ادامه دهند.

درس جلسه اول

هدف کلی جلسه اول :

منافع درک شده فعالیت فیزیکی و رفتارهای گذشته فعالیت فیزیکی در ادامه یا شروع فعالیت فیزیکی در بارداری

اهداف رفتاری :

فراگیران با توجه به بسته های آموزشی ارائه شده در پایان جلسه اول باید قادر باشند :

- ۱- فعالیت فیزیکی را تعریف نمایند.
- ۲- حداقل ۴ مورد از اهمیت و اهداف کلی فعالیت فیزیکی در بارداری را بیان نمایند.
- ۳- حداقل ۵ مورد از تأثیر فعالیت فیزیکی بر جسم زنان باردار را بیان نمایند.
- ۴- حداقل سه مورد از تأثیر فعالیت فیزیکی بر روان زنان باردار را بیان نمایند.
- ۵- تأثیر فعالیت فیزیکی بر جنین در دوران بارداری را بیان نمایند.
- ۶- مزیت و فواید اجتماعی فعالیت فیزیکی در بارداری را توضیح دهند.
- ۷- شدت دفعات و مدت زمان فعالیت فیزیکی را بیان نمایند.
- ۸- فراگیر بتواند موارد توقف فعالیت فیزیکی در دوران بارداری را نام ببرد؟
- ۹- فراگیر بتواند علائم هشدار دهنده برای توقف فعالیت فیزیکی را بیان نمایند.
- ۱۰- فراگیر بتواند دلایل موفقیت یا عدم موفقیت فعالیت فیزیکی قبلی و راه های غلبه بر عدم موفقیت فعالیت فیزیکی قبلی را توضیح دهد.
- ۱۱- فراگیر بتواند شروع و ادامه فعالیت فیزیکی در زنان باردار فعال و کم تحرک را بیان نمایند.

فعالیت فیزیکی :

به هر نوع حرکات بدنی، نرمش و ورزش که آمادگی و ورزیدگی جسمی و بدنی، تندرستی و سلامت افراد و خانواده ها را افزایش داده یا حفظ می کند یا به عبارت دیگر : حرکات بدنی که توسط عضلات بدن انجام شده و منجر به مصرف انرژی می شود را فعالیت فیزیکی گویند.

روشن است که فعالیت فیزیکی می تواند عامل ارتقاء سلامت برای خانم ها باشد پنج مرحله زمانی مهم جهت انجام ورزش برای دختران و زنان ضروری است عبارتند از :

(۱) نوجوانی (۲) بارداری (۳) دوره بعد از زایمان (۴) دوره یائسگی (۵) سالخوردگی

اهداف فعالیت فیزیکی در بارداری :

شاید به تازگی کم تحرک شده اید و در دوران بارداری خود مجبور به کار کردن هستید شاید در هفته چند بار پیاده روی یا شنا می کنید و شاید یک ورزشکار کهنه کار هستید و به طور جدی سال ها آموزش دیده اید هنگامی که وارد دوران بارداری خود می شوید باید اهداف خاصی را که در ذهن داشته اید اهداف فعالیت فیزیکی در دوران بارداری به دلیل ویژگی روش ها و شیوه ها، با اهداف فعالیت فیزیکی عمومی متفاوت است.

اهداف کلی فعالیت فیزیکی در زنان باردار :

- بهبود آمادگی جسمانی قلبی- عروقی
- حفظ قدرت عضلانی
- پیشگیری از بیماریهای زنان و مشکلات استخوانی در آینده
- پیشگیری از بیماری و ناراحتی های جزئی در بارداری
- تسریع در روند بهبودی پس از زایمان
- کمک به زایمان
- تقویت روحیه، شادابی و نشاط

فواید فعالیت فیزیکی در طی بارداری :

در گذشته زنان باردار را از هر نوع ورزش و تحرکی منع می کردند و به زنان گفته می شد که تا حد امکان آرام باشند و هیچ کاری انجام ندهند و زنان باردار را به یک سبک زندگی بی تحرک تشویق می کردند اما امروزه نظریه پزشکی به طور کلی موافق فعالیت فیزیکی با شدت متوسط برای زنانی است که مشکل پزشکی نداشته و برایشان بی خطر است.

فعالیت فیزیکی در طی بارداری فوائد آشکاری برای مادر و جنین دارد فوائد آن در سه بعد قابل بررسی می باشد:

۱- فواید جسمی

۲- فواید روحی- روانی

۳- فواید اجتماعی- فرهنگی

فوائد و منافع فعالیت فیزیکی:

انجام فعالیت فیزیکی و درک مزایای آن می تواند باعث کاهش بیماری و شدت بیماری شود.

فواید جسمی :

فعالیت فیزیکی مناسب در دوره بارداری به شما این اجازه را می دهد که قادر به احساس خوبی در مورد کنترل بر سلامتی خود داشته باشید و مسئولیت بیشتری در قبال خود و خانواده تان احساس کنید.

فعالیت فیزیکی در دوران بارداری می تواند :

- خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش می دهد.
- دیابت در بارداری را کاهش می دهد.
- به سرعت گردش خون در اندام های تحتانی کمک می کند و مانع از توقف آن در این ناحیه می شود.
- خیلی سریع و راحت با تغییرات ناشی از بارداری تطابق پیدا می کنید.
- در زمان زایمان، زایمان سریعتر و راحت تری خواهید داشت.
- احتمال ایجاد عوارضی که منجر به سزارین می شود کاهش می یابد.
- به علت کاهش در زایمان، نیاز کمتری به استفاده از مسکن پیدا می کنید.
- میزان کمردرد، یبوست، گرفتگی عضلات ساق پا، تهوع و سوزش سردل، کاهش می یابد.
- به الگوی خواب بهتر کمک می کند.
- تأثیر مثبت در کاهش تکرر ادرار دارد.
- افزایش توان جسمی و انرژی بیشتر برای فعالیت های روزانه به وجود می آورد

- موجب بهبود وضعیت بدنی می شود
- موجب بهبود عملکرد قلب و ریه می شود
- موجب بازگشت سریع شکل ظاهری بدن بعد از زایمان می شود
- موجب تقویت عضلات کف لگن می شود.

فوائد روحی - روانی فعالیت فیزیکی:

مطالعات انجام شده در مورد تأثیرات روانی فعالیت فیزیکی در زنان حامله نشان میدهد که در این زنان احساس رضایت جسمی و سلامت افزایش یافته و مشکلات روحی کمتر می شود.

- منجر به افزایش اعتماد به نفس می شود.
- افسردگی و اضطراب در طی بارداری و پس از زایمان را کاهش می دهد.
- تصورات منفی از شکل ظاهری بدنی را کاهش می دهد.
- به بهبود خلق و خو کمک می کند.

فوائد اجتماعی - فرهنگی فعالیت فیزیکی:

- ❖ فعالیت فیزیکی می تواند برای خانم ها در طی بارداری یک فعالیت اجتماعی مهم باشد.
- ❖ کلاس های گروهی فعالیت فیزیکی برای زنان باردار باعث می شود که زنان باردار با دیگر زنان آشنا شود و این می تواند یک عامل محرک برای ادامه دادن فعالیتهای فیزیکی و منبع برای کسب شادی و لذت باشد و انگیزه اجرای تمرینات در آنان برانگیخته می شود.
- ❖ از آنجا که فعالیت فیزیکی ، یک فعالیت شادی آفرین است می تواند تصورات ناخوشایند احتمالی که به دنبال تغییر شکل ایجاد می شود را کاهش دهد.
- ❖ زنان باردار می توانند در فعالیت های فیزیکی گروهی هماهنگی در انجام تمرینات فعالیت فیزیکی را یادگیرند .
- ❖ در جمع بودن و آشنا شدن با بانوان ایرانی که قبلاً وضع حمل کرده اند از بسیاری از نگرانی های ویژه بارداری می کاهد و زن باردار در می یابد که دیگران شرایطی چون او را دارند.

اثرات فعالیت فیزیکی بر جنین :

فعالیت فیزیکی در دوران بارداری نه تنها برای مادران مفید بوده بلکه در سلامت جنین اثرات ارزشمندی خواهد داشت.

❖ اثرات مثبت بر قلب و عروق جنین دارد.

❖ اثرات مفیدی بر دستگاه عصبی جنین دارد.

❖ هیچ تأثیر منفی بر وزن بدو تولد ندارد.

❖ اکسیژن رسانی و خونرسانی بهتری به جنین صورت می گیرد و به همین دلیل باعث رشد بهتر مغز و سیستم عصبی می شود.

❖ اثرات مثبت بر مهارت های ارتباطی، فردی و اجتماعی کودک دارد.

❖ سقط، نقایص جنینی و ناهنجاری های جفت افزایش نمی یابد.

❖ دفع مدفوع جنین در کیسه آب، غیرطبیعی بودن ضربان قلب، گیر کردن بند ناف افزایش نمی یابد.

❖ به رشدزبانی یا هوش کلامی در ۱۵ ماهگی کودک کمک می شود.

❖ شایع ترین واکنش یا عکس العمل جنین به فعالیت فیزیکی، افزایش ضربان قلب جنین حدود ۱۰ ضربه در دقیقه است که تقریباً در عرض ۲۰-۱۰ دقیقه بعد از اتمام فعالیت فیزیکی به حد پایه بر می گردد.

یک برنامه فعالیت فیزیکی سه جزء اصلی دارد تناوب، شدت و مدت :

طبق آخرین دستورالعمل های کالج زنان و زایمان آمریکا (ACOG) در سال (۲۰۱۵)، ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط در هفته یا ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط در ۵ روز هفته یا اغلب در روزهای هفته را توصیه کرده است.

تناوب : برای بدست آوردن بهترین مقدار استقامت قلبی- تنفسی باید حداقل ۳ تا ۵ بار در هفته فعالیت فیزیکی متوسط داشته باشیم اگر تازه کار هستیم می توانیم با انجام فعالیت فیزیکی با شدت کم تر شروع کنیم اما باید این کار را در روزهای بیشتری در هفته انجام دهیم.

شدت : اگر فعالیتی ضربان قلب و تعداد تنفس شما را افزایش دهد و موجب تعریق شما شود اما هنوز توانایی تکلم را داشته باشید این فعالیت دارای شدت متوسط است اما اگر نتوانید تکلم داشته باشید فعالیت شما شدید است.

برای اطمینان از نداشتن زیاده روی، کنترل ضربان قلب مادر در حین فعالیت فیزیکی توصیه می شود. در هنگام فعالیت فیزیکی در دوران بارداری، ضربان قلب باید حداکثر ۱۴۰ ضربه در دقیقه باشد و ضربان قلب خود را هنگامی که در اوج فعالیت هستید اندازه گیری کنید.

❖ یک روش سالم برای تنظیم شدت فعالیت فیزیکی، اطمینان یافتن از این مسئله است که آیا در حین ورزش زن باردار قادر به صحبت کردن می باشد.

مدت : منظور از مدت، ساعتها و دقیقه های فعالیت انجام شده در هر جلسه تمرینی است برای کسب مزایای سلامتی ناشی از فعالیت فیزیکی، فعالیت های ورزشی با شدت متوسط را حداقل به مدت ۳۰ دقیقه انجام دهیم.

* مادر گرامی :

منظور ما از فعالیت فیزیکی همان فعالیت روزانه است که می تواند با شدت کم، متوسط یا شدید باشد در فعالیت هایی که با شدت کم هستند ضربان قلب تغییر نمی کند مثل ظرف شستن و گردگیری در فعالیت هایی که با شدت متوسط هستند ضربان قلب را تا حدودی تغییر می دهد مانند جارو کردن - رقصیدن - راه رفتن تند- بیل زدن باغچه و شنای آرام در طی فعالیت های شدید ضربان قلب به طور واضحی بالا می رود مانند دویدن، باغبانی سنگین، پیاده روی با کوله پشتی و بالا رفتن از پله ها

سوالاتی که زن باردار ممکن است داشته این است که :

چگونه می توانم بفهمم که آیا برنامه فعالیتی من بیش از حد سنگین است یا نه؟

بطور کلی برنامه فعالیت فیزیکی نباید موجب خستگی شدید در شما شود. به وضعیت بدنی خود توجه کنید و در صورتی که احساس خستگی کردید فعالیت فیزیکی را متوقف کنید از آنجایی که اکسیژن کمتری برای تمرین های هوازی در اختیار اندام های شما قرار می گیرد. در دوران بارداری ضربان قلب شما باید حداکثر ۶۰٪ بیشتر از حالت عادی می شود برخی از زنان مایلند که ضربان قلب خود را در حین ورزش کردن کنترل کنند اما شاید شما صرفاً نباید بر ضربان قلب خود (به عنوان معیاری برای تعیین شدت مناسب ورزش تکیه کنید). زیرا میزان ضربان قلب در طول بارداری تغییرات وسیعی دارد یک قانون کلی این است که اگر نمی توانید در طول تمرین، یک جمله پنج سیلابی را به راحتی انجام دهید سرعت تمرین خود را کم کنید مثلاً با خود تکرار کنید که پروردگار من بهترین، داناترین و مهربانترین است در صورتی که یکی از موارد را مشاهده کردید بلافاصله فعالیت فیزیکی خود را متوقف کنید.

موارد توقف یا عدم انجام فعالیت فیزیکی در بارداری :

برخی از خانم های باردار به مراقبت بیشتری در حین فعالیت فیزیکی نیاز دارند در صورت وجود موارد زیر قبل از آغاز هر نوع فعالیت فیزیکی باید با پزشک معالج یا مامای مراقب مشورت شود.

(۱) سابقه تهدید به سقط و سقط جنین داشته باشد.

(۲) وجود خطر زایمان زودرس در حاملگی فعلی

(۳) قبلاً یک زایمان زودرس داشته اید.

(۴) دچار عارضه پایین قرار گرفتن جفت هستید.

(۵) خونریزی واضح داشته اید.

(۶) بارداری بیش از یک قلو

(۷) وجود مشکل در کمر یا مفاصل لگن

(۸) از قبل دچار مشکل پزشکی یا عارضه خاص هستید.

(۹) بالا بودن بسیار زیاد فشار خون

(۱۰) بیماری قلبی و عروقی

(۱۱) سرگیجه

(۱۲) آبریزش یا نشت کیسه آب

(۱۳) ورم

(۱۴) شل بودن دهانه رحم

(۱۵) مشکلات ارتوپدی

(۱۶) محدودیت رشد جنین در حاملگی فعلی

(۱۷) چاقی مرضی بسیار شدید

(۱۸) کم خونی شدید

(۱۹) تب بیش از ۳۷/۸

علائم هشدار دهنده برای توقف فعالیت فیزیکی:

مادر باید به ندای بدن خود گوش دهد و در صورت بروز هر یک از علائم زیر فعالیت فیزیکی را متوقف کند و با پزشک و مامای خود تماس بگیرد.

(۱) سرگیجه

(۲) تنگی نفس

(۳) غش و از حال رفتن

(۴) خونریزی

(۵) جاری شدن مایع از واژن

(۶) درد قفسه سینه

(۷) درد در ناحیه پشت، کمر یا لگن و پایین شکم

(۸) سختی در راه رفتن

(۹) انقباضات رحمی

(۱۰) توقف غیرمعمول حرکات جنین (البته در نظر داشته باشد که معمولاً در حین ورزش کردن شما، جنین بسیار آرام و ساکن خواهید بود).

(۱۱) افزایش ضربان قلب در حال استراحت

رفتارهای گذشته : (فعالیت فیزیکی قبل از بارداری):

یکی از عوامل افزایش فعالیت فیزیکی در دوران بارداری عادت به فعالیت فیزیکی قبل از بارداری است. این ارتباط به دلیل افزایش آمادگی جسمانی حاصل از فعالیت فیزیکی در دوران بارداری و در نتیجه آمادگی جسمی بهتر مادر برای انجام فعالیت فیزیکی در دوران بارداری می باشد.

فعالیت فیزیکی قبل از بارداری موجب وابستگی روانی به انجام فعالیت فیزیکی و ادامه دادن به این عادت تا دوران بارداری می شود.

برای اینکه بدانیم مادر قبل از بارداری فعالیت فیزیکی مطلوب داشته یا خیر سوالاتی از مادر می پرسیم.

سوالات مربوط به تعیین فعالیت فیزیکی مطلوب (قبل از بارداری) :

۱- من بطور معمول (اکثر روزهای هفته) فعالیت فیزیکی دارم.

☐ بلی ☐ خیر

۲- نوع فعالیت فیزیکی من عبارتست از :

۱- پیاده روی ☐

۲- ورزش (شنا- پیلاتس- آیروبیک- یوگا- دوچرخه سواری- والیبال و تنیس روی میز و ...) ☐

۳- دارای شغل همراه با فعالیت فیزیکی ☐

۳- من بطور معمول (اکثر مواقع) روز در هفته فعالیت فیزیکی دارم.

کمتر از ۳ روز در هفته ☐ ۳ روز در هفته و بیشتر ☐

۴- مدت زمان انجام فعالیت فیزیکی من در روز به طور متوسط در دقیقه است.

کمتر از ۳۰ دقیقه در روز ☐ ۳۰ دقیقه و بیشتر ☐

۵- شدت فعالیت فیزیکی من بطور معمول (اکثر مواقع) است.

خفیف ☐ متوسط ☐ شدید ☐

* در صورت داشتن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط در ۵ روز در هفته (۱۵۰ دقیقه در هفته) وضعیت فعالیت فیزیکی مطلوب است.

یکی از سوالات مادران باردار این است که:

نحوه آغاز برنامه فعالیت فیزیکی چگونه است؟

اگر قبل از بارداری ورزش نکرده ایم چگونه آن را آغاز کنیم؟

* ابتدا قبل از آغاز هر نوع برنامه فیزیکی، باید با ماما یا پزشک مشورت شود. مادر ممکن است شرایط طبی خاصی داشته باشد که انجام فعالیت فیزیکی برای او و کودکش خطرناک باشد بنابراین لازم است قبل از انجام فعالیت فیزیکی از پزشک و مامای خود تأیید دریافت کند. سپس:

* اگر فعالیت فیزیکی مادر قبل از بارداری نامطلوب بوده و یا قبل از بارداری ورزش نمی کرده *

ابتدا ما در دلایل موانع فعالیت فیزیکی خود را به ترتیب زیر ذکر کرد :

- نداشتن وقت
- علاقه نداشتن به فعالیت فیزیکی
- دوری از مکان های ورزشی
- مشکلات خانوادگی
- مسئولیت پذیری فرزند
- خستگی ناشی از فعالیت فیزیکی
- بدی آب و هوا
- فشارها و اضطراب های ناشی از زندگی.

* مادر گرامی اگر فعالیت فیزیکی قبل از بارداری بصورت منظم نداشته اید بدلیل عدم توانایی شما نیست و نداشتن موفقیت شما به دلایل نداشتن وقت یا خستگی ناشی از فعالیت فیزیکی و یا بدی آب و هواست.

راهکارهای غلبه بر موانع :

به عنوان مثال :

اگر برای انجام فعالیت فیزیکی، وقت کافی ندارید :

بسیاری از کسانی که کمبود وقت را به عنوان عاملی برای بی تحرکی معرفی می کنند در اوقات فراغت خود به انجام رفتارهای دیگری مانند استفاده افراطی از موبایل و یا گشت و گذار بیش از حد در فضای مجازی می پردازند که برای سلامتی آنها مضر و خطرناک است این در حالی است که فعالیت فیزیکی فقط حدود ۳۰ دقیقه از وقت شما را در روز می گیرد و نیاز به صرف زمان زیادی ندارد.

مناسب ترین توصیه برای غلبه بر این مانع مهارت مدیریت زمان را کسب نمائید و می توانید برنامه ریزی صحیح برای انجام کارهای روزانه و در نظر گرفتن زمانی برای انجام فعالیت فیزیکی داشته باشید. و یا اگر ۳۰ دقیقه تمرین و فعالیت فیزیکی سخت است شما می توانید جلسات تمرینی خود را به ۳ بار ۱۰ دقیقه ای تقسیم کنید و به تدریج زمان و دفعات ورزش را افزایش دهید.

داشتن مشغله زیاد:

برای انجام فعالیت فیزیکی، احتیاج به امکانات و فرصت های خاص ندارید

نگویید که وقت ندارم، بی حوصله ام، کارهایم زیاد است، کسی من را حمایت نمی کند و از این قبیل حرف ها ایمان داشته باشید که اگر بخواهید می توانید فعالیت فیزیکی را در هر موقعیتی انجام دهید فقط کافی است که طور دیگری به مساله نگاه کنید.

وقتی صحبت از سلامتی شما و جنین است هیچ عذر و بهانه ای پذیرفته نیست.

* **مادر گرامی** با نظر پزشک یا ماما به آهستگی یا با شدت سبک فعالیت فیزیکی خود را آغاز کنید و می توانید برنامه های ورزشی کم فشار و سبک همچون پیاده روی، دوچرخه سواری ثابت را انتخاب کنید و مدت زمان جلسات تمرین خود را کوتاه در نظر بگیرید سپس به آهستگی میزان آن را افزایش داد و همچنین در کلاس های ویژه دوران بارداری شرکت نمائید تا اطمینان حاصل کنید که فعالیت فیزیکی و تمرین های کلاس برای شما کاملاً ایمن و مناسب هستند. ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی ۳ تا ۵ روز هفته برای مادری که ورزش را به تازگی آغاز کرده است توصیه می شود.

*** اگر مادر باردار همیشه ورزش می کرده و قبل از بارداری بسیار فعال بوده :**

حفظ و تداوم فعالیت فیزیکی در بارداری برای شما آسانتر خواهد بود.

برنامه ورزشی خود را زیر نظر پزشک و ماما با تغییراتی در شدت و مدت آن ادامه دهید و ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت فیزیکی در

اغلب روزهای هفته توصیه می شود.

درس جلسه دوم

هدف کلی جلسه دوم :

تشریح موانع موجود در زمینه فعالیت فیزیکی و راه های پیشنهادی جهت مقابله با آن.

اهداف رفتاری :

- ۱- هرم فعالیت فیزیکی و انواع فعالیت فیزیکی را بیان کنید.
- ۲- فعالیت فیزیکی پرخطر در دوران بارداری را نام ببرید.
- ۳- فعالیت فیزیکی کم خطر در دوران بارداری را نام ببرید.
- ۴- موانع فعالیت فیزیکی در بارداری را بیان کنید.
- ۵- راه های غلبه بر موانع فعالیت فیزیکی در بارداری را توضیح دهید.
- ۶- نکات مورد توجه به هنگام فعالیت روزانه در منزل را بیان کنید.

هرم فعالیت جسمانی :

مانند هرم مواد غذایی برای فعالیت فیزیکی نیز هرمی تعریف کرده اند. در این هرم و قسمت های پایین بیشتر و قسمت های بالاتر کمتر انجام می شود.

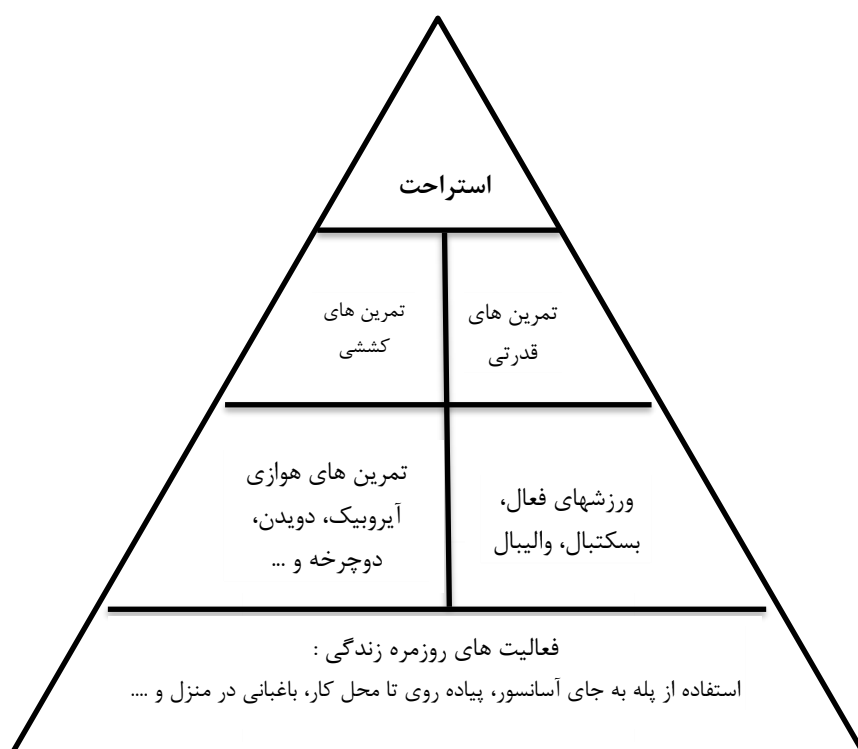
رعایت این هرم منجر به کسب آمادگی جسمانی و تقویت و توسعه آن می شود. قاعده این هرم تشویق میکند تا آنجا که می توانید در فعالیت های روزمره زندگی تحرک را جایگزین روش های دیگر بکنید مثلاً به جای رانندگی از پیاده روی و به جای استفاده از آسانسور در بالا رفتن از پله ها استفاده کنید.

فعالیت های هوازی : فعالیت هایی هستند که در زمان نسبتاً طولانی و با شدت معینی انجام می دهید مثل پیاده روی سریع، دویدن، دوچرخه سواری، آیروبیک و شنا.

این فعالیت ها برای آمادگی قلبی عروقی و کنترل وزن بسیار مفید هستند در این بین می توانید از ورزش های فعال مثل انواع ورزش ها با توپ نیز استفاده کنید مانند والیبال - تنیس و که فوائد ورزش های هوازی را دارند (به شرط اینکه چند روز در هفته انجام شوند) و باعث سرزندگی شما نیز می شوند در مجموع در اکثر روزهای هفته (نهایتاً ۵ تا ۶ بار و حداقل ۳ روز در هفته) این ورزش ها را انجام دهید.

تمرین های کششی : تمرین هایی هستند که به انعطاف پذیری شما کمک می کنند و باید حداقل ۳ روز در هفته این تمرین ها را انجام دهید. از آنجا که تمرین های پایین تر هرم تاثیر چندانی در بهبود انعطاف پذیری شما ندارند این تمرین ها ضروری هستند.

تمرین های قدرتی : قدرت و استقامت عضلانی تمرین هایی هستند که به طور اختصاصی برای ایجاد قدرت و استقامت عضلانی طراحی شده اند مثل بلند کردن وزنه همچنین این نوع فعالیتها به تعادل و سلامت استخوان ها کمک می کنند و پیشگیری از پوکی استخوان موثرند این تمرین ها نیز ضروری هستند. و حداقل باید ۲ تا ۳ روز در هفته این تمرین ها را انجام بدهید. زیرا که فعالیت های پایین تر هرم باز تأثیر چندانی در بهبود این قسمت ندارند



فعالیت فیزیکی پرخطر :

ورزش هایی که برای دوران بارداری توصیه نمی شوند.

- شیرجه : شیرجه و فرو رفتن ناگهانی در آب باعث کاهش اکسیژن و خفگی می شود.
- کوهنوردی : در ارتفاعات بالا به علت کاهش غلظت اکسیژن، امکان کاهش اکسیژن رسانی به جنین وجود دارد لذا در افرادی که به خصوص در سطح دریا زندگی می کنند صعود ناگهانی می تواند سبب آسیب جنین و زایمان زودرس شود.
- اسب سواری
- از انجام فعالیت های فیزیکی که در آنها احتمال افتادن زیاد است و یا سبب وارد آمدن ضربه به شکم یا بر هم خوردن تعادل بدن می شوند و یا بسیار فراتر از محدوده توانایی زنان باردار هستند باید اجتناب شود این ورزش ها شامل ورزش های رزمی، اسب سواری ، ژیمناستیک، بسکتبال، اسکیت است به خصوص در سه ماهه آخر بارداری خودداری شود. بعلاوه اکثر پزشکان و ماماها توصیه می کنند که پس از سه ماهه دوم، حتی اگر دوچرخه سوار حرفه ایی هستید، دوچرخه سواری را کنار بگذارند، زیرا احتمال زمین خوردن در آن وجود دارد. با این حال می توانید از دوچرخه های ثابت تا زمانی که مایل باشید استفاده کنید.
- پس از سه ماه اول بارداری باید از فعالیت فیزیکی در حالت خوابیده به پشت خودداری شود. پس از ماه چهارم بارداری حرکاتی که به صورت طاق باز انجام می شود بهتر است به پهلو انجام گیرد زیرا رحم بزرگ شده و فشار رحم بزرگ شده روی وریدی که خون را به قلب بر می گرداند (وریداجوف تحتانی) باعث می شود بازگشت خون به قلب را مختل نماید و در نهایت منجر به کاهش رون ده قلبی می شود.
- فعالیت فیزیکی پرشی و کششی شدید (نظیر ژیمناستیک): در سنین بالاتر بارداری می تواند به سینه ها، ناحیه پشت، ستون مهره ها، مفصل سر استخوان ران و زانو ها (که در طی بارداری به حمایت بیشتری نیاز دارد) آسیب برساند.
- از حمل وزنه های سنگین باید خودداری نمود زیرا می تواند باعث افزایش فشار داخل شکمی و فشار خون گذرا شده و به کاهش خونرسانی به قلب و رحم منجر می شود.
- فعالیت های فیزیکی شدید بدنسازی مانند دراز و نشست و بلند کردن دو پا در حالت خوابیده هرگز انجام نشود زیرا این فعالیت هائ ممکن است موجب کشیدگی لیگامانها و در نتیجه مشکلات کمری می گردد.
- ایستادن برای مدت طولانی توصیه نمی شود.

فعالیت فیزیکی ایمن یا کم خطر در دوران بارداری :

انواع زیادی از ورزش ها وجود دارند که تمام زنان باردار فاقد عوارض بارداری می توانند آنها را انجام دهند این ورزش ها به شرح زیر هستند :

(۱) پیاده روی

(۲) دوچرخه سواری

(۳) یوگا

(۴) کشش وانقباض دادن به عضلات

(۵) شنای آرام

(۶) آهسته دویدن

(۱) پیاده روی :

* طبیعی ترین و ساده ترین شکل ورزش است و باید حتی الامکان دارای دوره های استراحت و تن آرامی می باشند.

* در هنگام پیاده روی سعی کنید بالاتنه در حال کشیده و باسن جمع باشد همچنین کشیدن شانه به طرف عقب و بالا بودن سر را حفظ کنید.

* پیاده روی را با سرعت کم شروع کنیم.

* همیشه در هنگام پیاده روی، کفش های مناسب با کف نرم بپوشید.

* پیاده روی از ورزش هایی است که به علت تحریک عضلات واستخوان ها سبب افزایش قدرت عضلانی و استخوانی می شود و همچنین باعث تقویت قلب و عروق در زمان بارداری می شود.

* در اواخر پیاده روی به تدریج قدم های خود را آهسته تر کنیم.

* در حین راه رفتن نفس های عمیق بکشیم با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه ها را از هوا پر کنیم و سپس هوا را از دهان خارج کنیم.

برای پیاده روی مسیری هموار و یا هوایی تمیز انتخاب کنیم یک بطری آب همراه خود داشته باشیم.



۲) دوچرخه سواری

* این ورزش اجازه حرکت مناسب به اندامهای تحتانی و حمایت وزن بدن را می دهد.

* دوچرخه سواری ثابت ایده آل هستند چون خطر بسیار کمی از نظر افتادن دارند این ورزش را می توانید در دوران بارداری به آهستگی شروع کنید و به تدریج زمان سواری را افزایش دهید.

۳) یوگا :

* اکثر حرکات یوگا مناسب بارداری هستند و می تواند بعضی از استرس های شما را برطرف کند.

یوگا دارای منافع متعددی هستند :

افزایش میزان انرژی و کاهش فشارهای ذهنی

چگونه تنفس خود را کنترل کنید.

از خوابیدن به پشت و یا کشش بیش از حد در هنگام یوگا خودداری کنید.

۴) کشش و انقباض دادن به عضلات :

تمرینات کششی اگر شدید نباشد در دوران بارداری مناسب است.

۵) شنا :

* چنانچه قبل از بارداری عادت به شنا کردن داشته اید می توانید آن را در حین بارداری ادامه دهید.

* شنا کردن باعث تقویت اکثر عضلات می شود و برای افزایش انرژی بسیار مناسب است به دلیل کاهش وزن در داخل آب، احتمال کشیدگی عضلات در مفاصل و در نتیجه صدمه به آنها کمتر است.

* خطر گرم شدن بیش از حد یا عدم تعادل و افتادن نیز به هنگام شنا کردن وجود ندارد اما بدلیل تغییرات تنفسی ممکن است شنا کردن در انتهای بارداری مشکل باشد.

* از شیرجه زدن و پرش در آب خودداری شود زیرا اثرات سوئی بر روی جنین دارد.

* شنا کردن از ورزش هایی است که باعث تقویت قلب و عروق در بارداری می شود.

۶) آهسته دويدن

دويدن به صورت آهسته مناسب و ايمن است.

موانع موجود بر فعاليت فيزيكي:

دلایل زیادی برای نداشتن فعاليت فيزيكي در زنان باردار وجود دارد که می توان به موانع فردي، بين فردي، محيطي و سياسي اشاره کرد که عبارتند از:

طبق مطالعات انجام شده موانع فردي فعاليت فيزيكي در زنان باردار بدليل:

کمبود وقت

مشغله کاری زیاد

مراقبت از فرزند ومسئوليت در خانواده

در کارهای روزانه فعاليت کافي داشتن

درد پشت و لگن

خودکارآمدی پايين

بارداری زمانی برای استراحت است.

تنفر از ورزش

ورزش نکردن قبل از بارداری

ورزش نکردن به دليل تصور ذهني از تغييرات بدن

سردرد

خجالت کشيدن از ظاهر بدن

خستگی

بی حالی

محدوديت حرکتی

ترس از صدمه و آسیب به فرزند

فقدان انرژی

حالت تهوع واستفراغ صبحگاهی

ورم دست و پا

تنگی نفس

گرفتگی پا

انقباضات زایمانی

عادت نداشتن به ورزش

کم خونی

بزرگ شدن شکم

ترس از صدمه و آسیب به خود فرد

ترس از سقط و زایمان زودرس

* از رایج ترین موانع فعالیت فیزیکی بین مادران شامل خستگی زیاد، فقدان زمان برای ورزش و تجربه نمودن

محدودیت های فیزیکی از جمله درد مفاصل، درد لگن، ادم، درد پشت و ناراحتی فیزیکی بود.

موانع بین فردی فعالیت فیزیکی :

محیط اجتماعی شامل اعضای خانواده، همکاران، دوستان، متخصصین، مراقبین سلامت و دیگر افراد می باشد موانع بین فردی

از مطالعات بدست آمده عبارتند از :

❖ فقدان آگاهی در خصوص ایمنی فعالیت فیزیکی در بارداری

❖ فقدان راهنمایی و مشاوره از مراقب بهداشتی در خصوص ایمن بودن فعالیت فیزیکی در بارداری

❖ فقدان مشاوره و حمایت از مزایای فعالیت فیزیکی در بارداری

❖ عدم دسترسی به اطلاعات یکپارچه مرتبط با ورزش کردن در بارداری

❖ فقدان همراه جهت انجام فعالیت فیزیکی

❖ فقدان حمایت خانواده و دوستان

❖ نگرش همسر و خانواده مبنی بر عدم مشارکت در فعالیت فیزیکی

❖ فقدان هنجارهای فرهنگی مبنی بر تشویق به فعالیت فیزیکی

❖ دریافت اطلاعات ضد و نقیض از دیگران.

موانع محیطی ، سیاسی :

❖ آب و هوای خیلی سرد

❖ آب و هوای بد

❖ آب و هوای خیلی گرم

❖ محله ناامن

❖ هزینه زیاد

❖ فقدان امکانات تفریحی

❖ فقدان حمل و نقل

❖ فقدان برنامه های مخصوص جهت زنان باردار.

غلبه بر موانع رایج فعالیت فیزیکی :

اولین گام در تهیه یک برنامه فعالیت فیزیکی، شناسایی موانعی است که ما را از شروع این برنامه باز می دارد و راه های غلبه بر آن ارائه شده است.

زمان بر بودن و کمبود زمان :

۱- اطمینان بخشی به مادران در مورد اینکه فعالیت فیزیکی انجام شده نیاز به صرف زمان زیادی ندارد و فقط ۳۰ دقیقه از وقت شما را می گیرد.

۲- زمان های فعالیت فیزیکی را در دفترچه زمانبندی خود علامت گذاری کنید. در زمانبندی روزانه ، وقفه های ده دقیقه ای استراحت را پیدا کنید و آنها را برای مقدار کمی فعالیت فیزیکی اختصاص دهید.

۳- از هر فرصتی برای انجام فعالیت فیزیکی استفاده کنید مثلاً همزمان با تماشای تلویزیون و یا گوش دادن به موسیقی حرکات کششی را انجام دهید در این صورت از فعالیت فیزیکی بیشتر لذت خواهید برد.

۴- فعالیت فیزیکی را در بازه های زمانی کوتاه انجام دهید.

سه بار ورزش در مقاطع ۱۰ دقیقه ای در سراسر یک روز به اندازه ۳۰ دقیقه ورزش پشت سر هم مفید است.

۵- فعالیت فیزیکی را به صورت فعالیت اجتماعی در آورید.

از دوستان و اعضای خانواده یا همکاران بخواهید که در خلال فعالیت فیزیکی به شما بپیوندند.

تصحیح هرگونه سوء ادراک :

مادر باردار فکر می کند که انجام فعالیت فیزیکی احتمال آسیب به جنین را بالا می برد باعث زایمان زودرس می شود و خطر آسیب جسمانی به خود را افزایش می دهد با اطمینان دادن به مادران در خصوص بی خطر بودن فعالیت فیزیکی مطابق دستورالعمل های موجود و با توضیح به اینکه امروزه تحقیقات در مورد فعالیت فیزیکی مادران در سال های اخیر توسط پزشکان و محققین انجام شده و فوائد و مزایای فعالیت فیزیکی به اثبات رسیده و هیچ گونه ضرری برای مادر و جنین ندارد بلکه به سلامت مادر و جنین کمک می کند و کم تحرکی می تواند عوارضی همچون دیابت، چاقی، افزایش ناراحتی های بارداری مثل کمردرد، درد لگن و مفاصل زایمان سخت و افزایش سزارین شود.

داشتن فعالیتهای روزمره زندگی :

برخی از مادران باردار تصور می کنند که داشتن فعالیت های روزمره زندگی برای فعالیت فیزیکی کافی است چون در طول روز خیلی مشغولند و یا احساس خستگی می کنند در حالی که اغلب کارهایی که به طور روزمره انجام می دهید داز نوع فعالیت با شدت کم هستند و باید سعی شود فعالیت هایی انجام شود که موجب افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس گردد.

اثر اجتماعی :

خانواده و دوستان را دعوت کنید تا با شما ورزش کنند مثلاً بجای تماشای تلویزیون با هم به بیرون بروید و پیاده روی کنید با افرادی که علایق ورزشی مشترکی با شما دارند بیشتر در تماس باشید. برای افرادی که از تلاش های شما حمایت نمی کنند اهمیت فعالیت فیزیکی را تشریح کنید.

کمبود انرژی، انگیزه و خستگی :

برخی از زنان باردار بدلیل کم حوصلگی و خستگی ناشی از علائم بارداری فعالیت فیزیکی انجام نمی دهند به خود یادآوری کنید که ورزش به شما انرژی بیشتری می دهد و باعث رفع خستگی شما می شود. همچنین اهمیت به خواب کافی و استفاده از مواد غذایی پر انرژی به عنوان راهکار رفع موانع جسمانی توصیه می شود تمرین هایتان را در زمان هایی که احساس انرژی بیشتری می کنید برنامه ریزی کنید. همراهان ورزشی را که می توانند به شما کمک کنند برای تمرین احساس مسئولیت بیشتری می کنند را مشخص کنید.

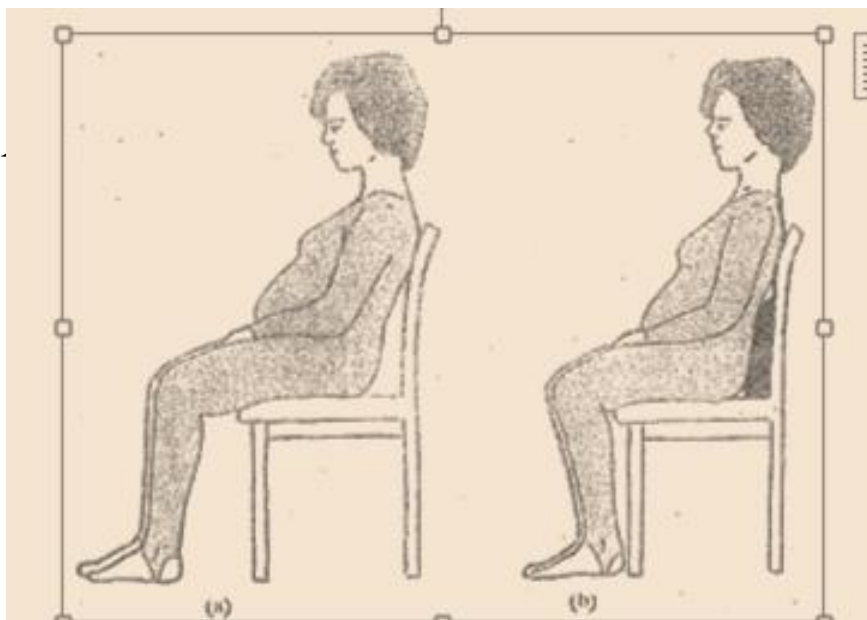
فعالیت فیزیکی و خستگی:

ممکن است فعالیت فیزیکی در ابتدا برای مادر باردار خسته کننده باشد که امری نسبتاً طبیعی است و سعی کنید فعالیت های فیزیکی را با مدت، شدت و دفعات کم شروع کنید و به کاهش خستگی کمک می کند فعالیت فیزیکی باعث عملکرد بهتر قلب، افزایش ظرفیت دستگاه تنفس افزایش توان و استقامت عضلانی می شود و منجر به کاهش میزان خستگی پس از هر بار فعالیت است.

تأمین مشوق

مادران باردار
شود استفاده
و از دیگر راه

- ❖ حفظ و
- ❖ تقویت م
- ❖ دریافت
- ❖ شرکت ز
- ❖ استفاده

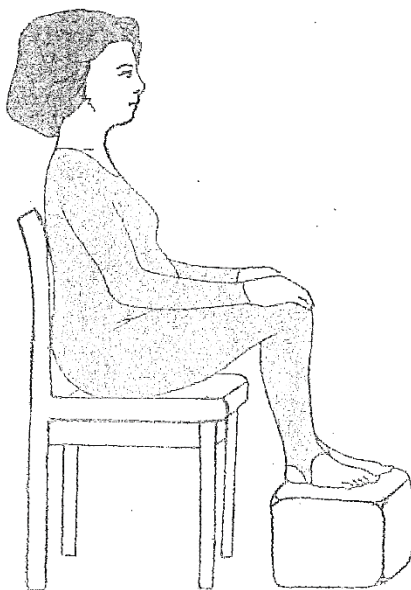


اختیار شما قرار داده می

نکات مورد توجه به هنگام انجام فعالیت های روزانه

تغییر می یابد. این تغییر به افزایش نکات زیر را باید به هنگام نشستن،

ر صورت لزوم می توانید یک بالش ، پاها بر کف اتاق قرار گیرد. در غیر نر باشد در این صورت گودی کمر از



هنگام بارداری، رحم از نظر وزن و اندازه بزرگتر می شود. لذا جهت پیشگیری از ایستادن، دراز کشیدن، حمل بار و بلند کردن اجسام سنگین:

روی صندلی طوری بنشینید که قسمت گودی کمر در قسمت گودی کمر قرار دهید. (a) اینصورت از یک چهارپایه استفاده کنید به این می رود و از فشار روی مهره های کمری

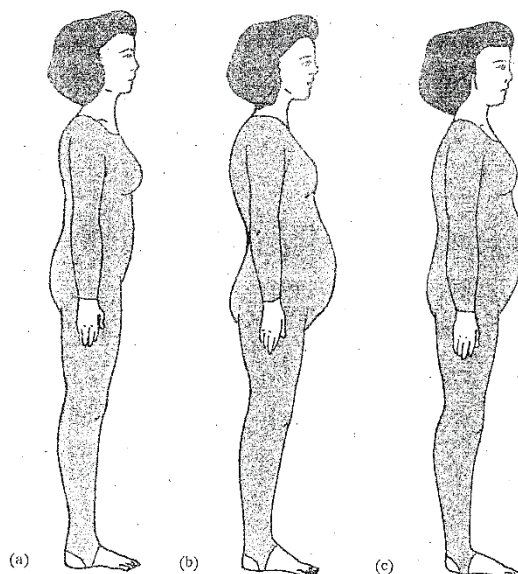
شکل ۱-۲

(a) وضعیت نشستن نامناسب (b) وضعیت نشستن مناسب

شکل ۱-۳

ایستادن :

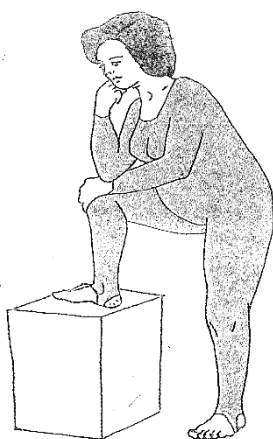
در موقع ایستادن شکم را به آرامی به داخل بکشید، سر را بالا نگه دارید و شانه ها را آویزان و شل کنید. به این ترتیب گودی کمر کاهش می یابد (شکل ۱-۴). جهت حفظ تعادل وزن بدن باید بین پاشنه ها و کف پا توزیع شود. ایستادن طولانی مدت به خستگی منجر می شود. بنابراین بهتر است با حفظ وضعیت مناسب بدن به طور متناوب راه بروید.



شکل ۱-۴

- (a) وضعیت ایستادن در زنان غیرحامله
- (b) وضعیت نامناسب ایستادن در حاملگی
- (c) وضعیت مناسب ایستادن در حاملگی

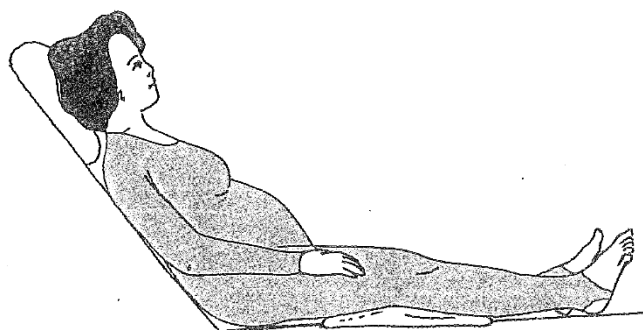
هنگام ایستادن طولانی مدت بهتر است یک پا را روی چهارپایه قرار دهید تا زانو از سطح باسن بالاتر قرار گیرد. در این حالت کار کردن بسیار راحت خواهد بود (شکل ۱-۵).



شکل ۱-۵

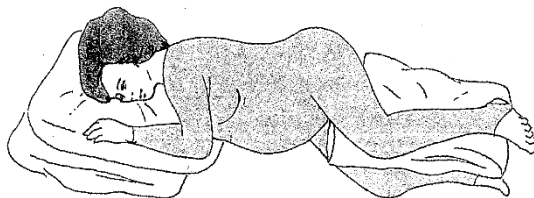
دراز کشیدن :

از ماه چهارم حاملگی به بعد، به علت افت فشار خون، در وضعیت خوابیده به پشت قرار نگیرید. به هنگام دراز کشیدن می توانید در وضعیت نیمه درازکش قرار گرفته و یک بالش کوچک در زیر پاها قرار دهید. (شکل ۱-۶)



شکل ۱-۶

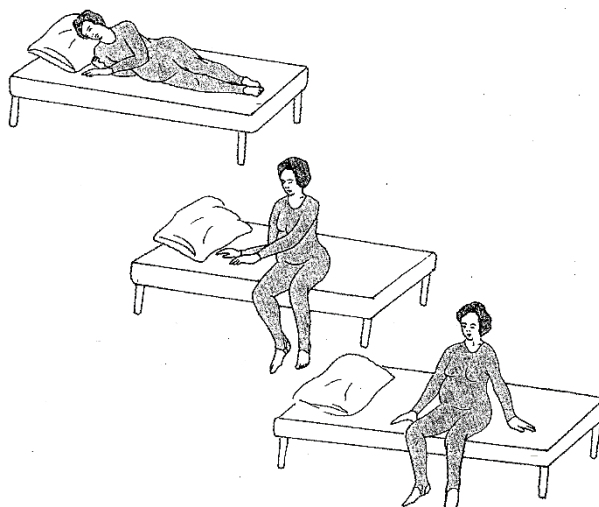
هنگام خوابیدن به پهلو بهتر است یک بالش زیر سرتان قرار دهید و پاها را بدون کمترین کششی از ناحیه ی زانو خم کنید. این حالت باعث کاهش قوس کمر می شود. می توانید از یک بالش بین زانوها و یا مچ پا استفاده کنید (شکل ۱-۷).



شکل ۱-۷

بلند شدن :

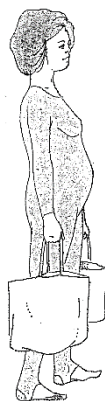
جهت بلند شدن باید به آرامی بدن را به لبه ی تخت برسانید. سپس به طرف پهلو بچرخید، زانو را خم کرده و به یک طرف بچرخانید و به کمک دست ها به زمین فشار دهید. بالاتنه را از زمین بلند کرده و بنشینید. سپس زانوها را به یک طرف تخت حرکت داده و بلند شوید (شکل ۱-۸). هنگامی که ایستادید، قوت کنید، بدن فرم طبیعی خود را در حالت ایستاده حفظ کند، سر، پنجه ی پاها و تمام بدن را در یک خط کاملاً مستقیم به آرامی کشش دهید.



شکل ۱-۸

حمل اشیاء و بلند کردن آنها از روی زمین :

از حمل اشیاء سنگین خودداری کنید. اگر لازم است جسم سنگینی را در بردارید، سعی کنید وزن آن را روی تمام قسمت های بدن تقسیم کنید. شانه ها را خم نکنید، بدن را کاملاً راست و در حالت راحت نگه دارید (شکل ۱-۹).



شکل ۹-۱

هنگام بلند کردن اشیاء از روی زمین بهتر است از عضلات پشت استفاده کنید و هرگز از کمر خم نشوید. زانوها را خم کنید و اشیاء را از نزدیک بلند کنید و بعد جسم موردنظر را در سطح سینه قرار داده و به آرامی بلند شوید (شکل ۱۰-۱).



شکل ۱۰-۱



هدف کلی :

افزایش خودکارآمدی زنان باردار در زمینه فعالیت فیزیکی و تعهد برای برنامه ریزی فعالیت فیزیکی

اهداف رفتاری :

- ۱- فراگیر بتواند دستورات و توصیه های لازم جهت فعالیت فیزیکی در بارداری را بیان نماید.
- ۲- فراگیر بتواند نکات مورد توجه قبل از شروع فعالیت فیزیکی را بیان نماید.
- ۳- خودکارآمدی را تعریف کند.
- ۴- تکنیک های افزایش خودکارآمدی فعالیت فیزیکی در زنان باردار را توضیح دهد.
- ۵- ارائه و تشریح چک لیست تعهد برای برنامه ریزی فعالیت فیزیکی و مراحل لازم برای رسیدن به فعالیت فیزیکی موردنظر را توضیح دهند.
- ۶- فراگیر بتواند تکنیک تن آرامی را بصورت عملی انجام دهد.

دستورالعمل ها و توصیه های لازم جهت فعالیت فیزیکی در بارداری :

- * برنامه های ورزشی باید بر اساس تاریخچه ورزشی و پزشکی شما در نظر گرفته شود بنابراین باید قبل از شروع فعالیت فیزیکی و یا ادامه آن با ماما یا پزشک خود مشورت کنید.
- * در صورتی که شما قبل از بارداری فعالیت فیزیکی منظم داشته اید می توانید به فعالیت های خود ادامه دهید اما هیچ وقت نباید از سطوح فعالیت فیزیکی قبل از بارداری تجاوز نمایید.

* اگر فعالیت فیزیکی در ضمن بارداری آغاز می شود باید برای حفظ سلامتی، فعالیت فیزیکی به آهستگی شروع گردد و از عدم زیاده روی اطمینان حاصل شود.

* در طی برنامه ورزشی، ضربان قلب خود را کنترل کنید اگر ضربان قلب شما بیش از ۱۴۰ ضربه در دقیقه است شدت فعالیت فیزیکی را کاهش دهید و یا آن را متوقف نمایید.

* از فعالیت فیزیکی در هوای بسیار گرم و مرطوب خودداری کنید و بنابراین درجه حرارت پایه بدن نباید بیش از ۳۸ درجه باشد و اگر احساس گرمای زیادی می کنید شدت فعالیت فیزیکی را کاهش دهید و سعی کنید در تابستان فعالیت فیزیکی را در اول صبح یا هنگام عصر که خنک تر است انجام دهید همچنین از سونا و گرم و بخار نباید استفاده شود.

* در بارداری باید از انجام ورزش های تماسی (پربرخورد) پرهیز کنید.

* بدلیل اینکه در بارداری تمام بافت های همبند شل تر از حد طبیعی می شوند لذا جهت پیشگیری از آسیب توصیه می شود از فعالیت هایی که به پریدن و یا خم و راست کردن عمیق مفاصل نیاز دارند مثلاً خم کردن عمیق تر زانو خودداری کنید.

* در سه ماهه دوم و سوم بارداری نیاز به کالری در طی روز ۳۰۰ کالری افزایش می یابد بنابراین در طی انجام فعالیت فیزیکی شما به کالری بیشتری جهت جبران انرژی مصرف شده نیاز دارید و باید به رژیم غذایی مناسبی که شامل مقادیر کافی میوه ها، سبزی ها و قندهای ترکیبی است مصرف کنید.

* باید برای جلوگیری از کم آبی بدن قبل، حین و بعد از فعالیت فیزیکی، آب و مایعات بنوشند.

* بعد از ماه چهارم بارداری از انجام تمرینات در حالت خوابیده به پشت خودداری کنید زیرا رحم بزرگ شده و می تواند بازگشت خون به قلب را مختل نماید.

* بعد از انجام تمرینات در حالت خوابیده، به آهستگی بلند شوید تا از کاهش سریع و ناگهانی فشار خون و سرگیجه جلوگیری شود و بعد از بلند شدن نیز جهت کمک به بازگشت جریان خون راه بروید.

* در بارداری، انقباضات بدون درد در رحم ایجاد می شود که یک پدیده طبیعی می باشد اگر در طی فعالیت فیزیکی یا بعد از آن انقباضات افزایش یافت ورزش را متوقف کنید و اگر این انقباضات برای پیش از ۳۰ دقیقه بعد از اتمام فعالیت فیزیکی ادامه یافت با ماما یا پزشک خود تماس بگیرید.

* ورزش هایی که برای تقویت عضلات کف لگن است در بارداری فراموش نشود.

* خانم های باردار لازم است بسیار مراقب ناحیه کمر خود باشند و از انجام حرکات و فعالیت های فیزیکی که فشار روی کمر را افزایش می دهند پرهیز کنند.

* خانم های باردار چنانچه به هر دلیل تب بیش از ۳۷/۸ درجه سانتی گراد داشتند باید از انجام فعالیت فیزیکی بپرهیزند .

راهنمای شروع فعالیت فیزیکی:

* قبل از شروع فعالیت فیزیکی مthane خود را تخلیه نمائید.

* هنگام فعالیت فیزیکی لباس مناسب و راحتی بپوشید. سوتین مناسب و اندازه بپوشید تا از سینه ها حفاظت شود.

* کفش ورزشی راحتی بپوشید که به نحوی قوزک پا را محکم نگه داشته، قوس پا را حمایت و آن را در مقابل صدمات محافظت نماید.

* فعالیت فیزیکی را در یک مکان آرام و در زمین مسطح شروع کنید.

* قبل از هر تمرین چند نفس عمیق بکشید. تنفس عمیق موجب اکسیژن رسانی مناسب به عضلات می شود.

* هر جلسه تمرین (شامل گرم کردن و سرد کردن) ۶۰-۳۰ دقیقه باشد و ۴-۳ مرتبه در هفته تکرار گردد.

* شدت فعالیت فیزیکی را بر اساس پیشرفت بارداری تعدیل کنید می توانید شدت فعالیت فیزیکی را با استفاده از تست صحبت کردن اندازه گیری کنید اگر شما نتوانید در حال فعالیت فیزیکی صحبت کنید باید شدت ورزش را کاهش و متوقف کنید.

* خانم های باردار نباید بیش از توان خود تحرک بدنی داشته باشند و هرگاه دچار خستگی، تنگی نفس یا سرگیجه شدند باید تحرک بدنی را قطع کنند.

* قبل و بعد از برنامه ورزشی، کشش و آرام سازی را انجام دهید باید حداقل ۵ دقیقه برای گرم کردن و ۵ دقیقه برای سرد کردن بدن، وقت اختصاص دهید بطوریکه گرم کردن بدن قبل از برنامه ورزشی، شما را برای تمرینات سنگین تر آماده می کند و باعث انطباق مناسب با تمرینات روزانه و مانع کشش و آسیب عضلات و مفاصل می شود و سرد کردن بعد از برنامه ورزشی همچون پیاده روی و حرکات آرام را ادامه دهید تا سبب بازگشت ضربان قلب به حالت طبیعی شود.

* با معده خالی یا خیلی پر تمرین نشود.

* هرگز به تنهایی وزنه بلند نکنید و اگر پیش از بارداری این را انجام نداده اید از وزنه های سبک استفاده کنید بطوری که بتوان ۱۰ الی ۱۲ بار وزنه را به آسانی بالا برده و استفاده کنید.

خودکارآمدی :

خودکارآمدی باوری است که شخص به قابلیت های خود برای اقدام لازم در موقعیت های پیش رو دارد و به عبارت دیگر خودکارآمدی ایمان شخص به توانایی های خود جهت انجام کار است.

❖ خودکارآمدی مشخص می کند که افراد چگونه موانع را بررسی کنند.

افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند با پشتکار و جدیت موانع را برداشته و در برابر مشکلات ایستادگی می کنند و نتیجه رفتار آنها مطلوب می شود.

افرادی که خودکارآمدی پائینی دارند باور دارند کارها و موقعیت های دشوار فراتر از حد توانایی آنهاست و در رویارویی با مشکلات متقاعد می شوند که رفتار آنها بی فایده است و سریع دست از تلاش بر میدارند. خودکارآمدی در تصمیم زنان باردار برای انجام فعالیت فیزیکی موثر می باشد و تعیین می کند که زنان باردار در انجام چه نوع فعالیت هایی تلاش خواهند کرد و چه میزان برای داشتن سبک زندگی فعال پافشاری خواهد نمود.

راهکارهای افزایش خودکارآمدی :

انجام فعالیت فیزیکی در قالب کوچک، ساده و آسان :

با توجه به اینکه شما دارای سلامت جسمی و روحی هستید و ممنوعیتی برای فعالیت فیزیکی در طی بارداری خود ندارید می توانید:

۱- سعی کنید بهترین زمان را برای انجام فعالیت فیزیکی پیدا کنید که برای شما راحت تر و لذت بخش تر باشد و از زمانهایی که فعالیت مفیدی در طول روز ندارید در جهت داشتن تحرک مناسب استفاده کنید.

۲- لازم نیست حتماً فضای بزرگی در اختیار داشته باشید و یا حتماً به باشگاه بروید و می توانید در گوشه ای از منزل فعالیت فیزیکی داشته باشید.

۳- می توانید یک پیاده روی روزانه در محله اطرافتان داشته باشید و برای تنوع گاهگاهی مسیر خود را عوض کنید و این بستگی به شما و شرایطتان را دارد.

۴- برای اینکه فعالیت فیزیکی برای شما جذاب باشد می توانید همراه پیدا کنید که شما را برای انجام فعالیت فیزیکی همراهی تان کند.

۵- فعالیت فیزیکی را از مقادیر کم شروع کنید به عنوان مثال فعالیت فیزیکی ۳۰ دقیقه در روز را به ۳ بار در روز و هر بار ۱۰ دقیقه تقسیم کنید و سپس به شدت و مدت فعالیت فیزیکی خود بیفزائید.

الگو برداری :

اگر در میان زنان باردار کسی را می شناسید که بطور منظم فعالیت فیزیکی داشته و تجارب موفقی را بدست آورده می توانید از تجارب او استفاده کنید و از او درخواست کنید که تجاربشان را برای اعضای خانواده و دوستانتان بیان نماید.

ترغیب و اطمینان بخشی به زنان باردار در زمینه فعالیت فیزیکی :

مادرانی که دربارداری قبلی ویاتاکنون نتوانسته اند به انجام فعالیت های فیزیکی مناسب بپردازند علل عدم موفقیت شما مشغله زیاد، کمبود وقت بوده دلیل ناکافی شما عدم توانایی شما نیست شما می توانید با انجام برنامه ریزی صحیح برای انجام کارهای روزانه و در نظر گرفتن زمانی برای انجام فعالیت فیزیکی اقدام به فعالیت فیزیکی مناسب داشته باشید.

و مادرانی که موفق به انجام فعالیت فیزیکی منظم شدید شما می توانید برای خود پاداش در نظر بگیرید. این پاداش می تواند یک تشویق کلامی باشد مثلاً مثل همیشه موفق شدم و ایمان داشته باشید که می توانید زیر نظر پزشک و ماما به فعالیت فیزیکی خود در هر موقعیتی ادامه دهید.

کاهش استرس:

شروع فعالیت فیزیکی در ابتدا برای شما ممکن است مقداری استرس داشته باشد و مانع انجام فعالیت فیزیکی در شما گردد. می توانید قبل از فعالیت فیزیکی برای کاهش استرس دوش آب گرم بگیرید یا به یک موسیقی دلنشین گوش دهید همچنین می توانید از روش های تن آرامی استفاده کنید.

از مهمترین روش های مقابله با استرس :

۱- تن آرامی

۲- تصویرسازی ذهنی

تن آرامی :

ساده ترین راه برای برداشتن فشار از روی بدن و کاهش استرس، شل کردن عضلات است این تکنیک شامل یک سری تعلیمات و حرکاتی است که کشش های عصبی را کاهش میدهد.

تعداد تنفس و ضربان قلب را کاهش می دهد و قدرت انقباضی رحم را افزایش می دهد.

نوعی احساس امنیت و آسودگی ایجاد می نماید .

می تواند به زوج ها درمقابله با استرس حاملگی کمک کند.

دردهای عصبی و خستگی را کاهش می دهد.

بین ذهن و بدن هماهنگی ایجاد نموده و رابطه عمیق تری با جنین خود برقرار می نماید.

نکته ۱ : با توجه به اینکه تن آرامی کامل بدن به زمان نیاز دارد تمرین مداوم در طول بارداری توصیه می شود.

نکته ۲ : در هنگام تمرین، لباس راحت، آزاد و سبک پوشیده و در محیطی آرام تمرین شود.

تن آرامی اعضای بدن طی مراحل زیر انجام می شود :

مرحله اول :

شانه ها : شانه ها به سمت پاها کشیده و سپس کشش متوقف شود و بر روی وضعیت جدید تمرکز شود. شانه ها شل خواهند شد.

بازوها : به سمت خارج کشیده و راست شود و سپس کشش را قطع کرده و بر روی این حالت نیز تمرکز حاصل گردد بازوها شل خواهند شد.

دست ها : دست ها را به آرامی روی ران ها یا شکم قرار داده بطوری که کف دست ها بر روی آنها قرار گیرد. انگشتان مستقیم کشیده و سپس کشش متوقف شود در این حالت آرامش و شلی عضلات دست ها احساس می شود.

لگن : باسن را سفت کرده (کفل ها به هم فشرده شود) زانوها را نیز به هم بفشارید و سپس این عمل قطع شود یا احساس وضعیت جدید لگن در حالت استراحت است.

زانوها : زانوها را به آرامی تکان داده و سپس این حرکت متوقف گردد. در ران ها و زانوها احساس شلی خواهد شد.

پاها : پاها به طرف پائین و دور از کمر فشار داده و سپس رها شود. در پاها احساس شلی خواهد شد.

مرحله دوم :

یک عضله منقبض و سه تای دیگر شل

- بازوی راست را منقبض و بازوی چپ و هر دو پا شل شود.

- پای راست را منقبض و پای چپ و هر دو بازو شل شود.

- بازوی چپ را منقبض و بازوی راست و هر دو پا شل شود.

- پای چپ را منقبض و پای راست و هر دو بازو شل شود.

مرحله سوم :

دو عضله منقبض و دو تا شل

- پا و بازوی چپ را منقبض و پا و بازوی راست شل شود.

- پا و بازوی راست را منقبض و پا و بازوی چپ شل شود.

تصویرسازی ذهنی :

* به محیط آرام و ساکتی که در آن مزاحمتی برایتان وجود ندارد بروید روی زمین در وضعیت راحتی دراز بکشید. بالش های کمکی در کنار خود قرار دهید. چشمهایتان را ببندید و به آهستگی دم انجام دهید سپس کاملاً بازدم انجام دهید و در همان حال تمام فشارهای بدن خود را به بیرون برانید اگر به همین ترتیب اکسیژن تازه را با دم وارد و فشارهای بدنتان را با بازدم خارج کنید تنفس شما آهسته تر می شود.

* به استراحت ادامه بدهید و به فکر خود اجازه دهید تا شما را به یک مکان بسیار خاص که در آن آرامش، امنیت و راحتی می کنید ببرد به خود اجازه دهید تا به مکان خوشایند وارد شوید مناظر، صداها و بوهای آن محل را ببینید و احساس کنید و بگذارید این احساس به بدن شما وارد شود.

* چه صداهایی می شنوید ؟ تأمل کنید و گوش فرا دهید چه بوهایی احساس می کنید؟ درنگ کنید و از بوهای خوش لذت ببرید چه مناظری می بینید؟ به اطراف بنگرید و از هر چه می بینید لذت ببرید : رنگهای متنوع ، اشکال مختلف. به دمای این محیط خاص دقت کنید گرما، سرما، به بدن خود اجازه دهید از تمام حواس در این احساس راحتی امنیت و آرامش لذت ببرد.

آهسته با شمارش معکوس از ۵ به ۱ (به ترتیب زیر) به آرامی به محلی که در آن هستید برگردید به اینجا و اکنون :

۵- پاها و انگشتان پاهایتان را حرکت دهید.

۴- تنه خود را حرکت دهید.

۳- چشمهایتان را باز کنید و نگاهی به اطراف بیندازید.

۲- به بدنتان کشش دهید.

۱- به آهستگی به مکان حاضر برگردید.

برنامه ریزی برای فعالیت فیزیکی:

قصد انجام یک رفتار بهداشتی شامل تعیین راهبردهای خاص برای کسب موفقیت

انسان ها معمولاً رفتارهای منظم و برنامه ریزی شده را بیشتر اقدام و عمل می کنند تا رفتارهای نامنظم و برنامه ریزی نشده. هر چه تعهد برای یک نقشه عمل خاص بیشتر باشد احتمال می رود رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت در طول زمان حفظ شود.

در تعیین هدف باید دقت کنیم :

- از خود و عملکردمان تصویر واقعی داشته باشیم.
- اهداف دست یافتنی با قابلیت اجرای بالا را برای خود تعیین کنیم و اهداف سخت و دشوار نباشد زیرا بدلیل شکست در برنامه، انگیزه ما کاهش یافته و حس خودکارآمدی ما تضعیف می گردد.

برنامه ریزی برای فعالیت فیزیکی کمک می کند :

- ۱- زنان باردار از میزان فعالیت فیزیکی خودآگاهی پیدا می کنند
 - ۲- زمان مناسب در برنامه روزانه زندگی شان پیدا کنند.
- * دوستان، خانواده، همسالان و کارکنان سلامت و شرایط محیطی می توانند تعهد به عمل در شما را افزایش یا کاهش دهند
- برای تعیین هدف و برنامه ریزی برای انجام فعالیت فیزیکی منظم باید به نکات زیر توجه کنیم :**
- ❖ برای خود هدف تعیین کنیم با این کار خود را موظف به انجام آن می بینیم و در عین حال انگیزه ما برای تداوم فعالیت بیشتر خواهد شد.
 - ❖ ابتدا از اهداف ساده و کوچک شروع کنیم که در کوتاه مدت قابل دستیابی باشد مثلاً تصمیم بگیریم روزانه ۲۰ دقیقه پیاده روی کنیم.
 - ❖ در صورتی که مطابق با برنامه پیش رفته ایم به خود پاداش دهیم مثلاً برای خود هدیه ای که دوست داریم بخریم و یا خود را بصورت کلامی تشویق کنیم مثلاً آفرین، مثل همیشه موفق شدم.
 - ❖ حتماً از یک جدول هفتگی برای ثبت زمان هایی که به فعالیت فیزیکی اختصاص میدهیم استفاده کنیم تا پیشرفت خود را در طول زمان حس کنیم.
 - ❖ با بررسی مکرر میزان پیشرفت، زن باردار متوجه می شود که چقدر به هدف نزدیک شده است.
 - ❖ زمان های خاصی را به فعالیت فیزیکی اختصاص دهیم. شناسایی زمان هایی که می توانیم و ترجیح می دهیم فعالیت فیزیکی داشته باشیم با مشخص کردن ساعت ها و روزهای ثابتی در هفته، هر روز در همان روز فعالیت فیزیکی داشته باشیم.
 - ❖ در صورتی که مطابق با برنامه زمانی که برای فعالیت فیزیکی در نظر گرفته بودیم عمل نکردیم دلایل عدم انجام آن را بررسی کنیم مثلاً وقت یا حوصله نداشته باشیم چه راهکار برای جبران آن داریم؟
 - ❖ در برنامه های روزانه خود به فعالیت فیزیکی اهمیت دهیم و سعی کنیم حتماً فعالیت فیزیکی داشته باشیم.

در طراحی برنامه فعالیت فیزیکی در نظر بگیریم :

- چه زمانی فعالیت فیزیکی خواهیم داشت؟ به چه مدت؟ چند مرتبه؟ با چه شدتی ؟
- فعالیتی را انتخاب میکنیم که مناسب ما باشد مثلاً اگر به استخر دسترسی آسانی نداریم برای شنا برنامه ریزی نکنیم.
- پس از تعیین هدف، باید برنامه عمل خود را مجدداً ارزیابی کنیم که این ارزیابی به ما می گوید که برنامه ما مناسب است یا خیر تا در صورت لزوم تغییراتی را اعمال کنیم.

یک تعهد به عمل و قرارداد بین محقق و زنان باردار انعقاد می گردد و بر طبق آن زنان باردار موظف هستند به برنامه عمل کرده و به همان میزان فعالیت فیزیکی داشته باشند و بر طبق برنامه زمانبندی شده فعالیت فیزیکی خود را آغاز و به تدریج افزایش دهند که فعالیت فیزیکی به ۵ روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه برسد.

فرم خود گزارش دهی : فرم ثبت فعالیت فیزیکی هفتگی

زمان شروع	زمان پایان	نوع فعالیت فیزیکی (تمرینات کششی - مقاومتی و پیاده روی سریع - پیاده روی و فعالیت در منزل و ...)	دفعات فعالیت فیزیکی در روز	دفعات فعالیت فیزیکی در هفته	مدت فعالیت فیزیکی

درس جلسه چهارم

هدف کلی :

افزایش تأثیر گذارنده بین فردی (حمایت اجتماعی) و تأثیر گذارنده موقعیتی (محیط) در زمینه انجام فعالیت فیزیکی زنان
باردار

اهداف رفتاری :

- خانواده زن باردار بتواند نقش حمایت خود از زن باردار در انجام فعالیت فیزیکی بیان نماید.
- فراگیر بتواند جلب حمایت خود از اطرافیان را در انجام فعالیت فیزیکی بیان نماید.
- فراگیر بتواند راهکارهای مقابله با موانع محیطی در انجام فعالیت فیزیکی را توضیح دهد.
- فراگیر بتواند موقعیت و مکان لذت بخش جهت انجام فعالیت فیزیکی را بیان نماید.

تأثیر گذارنده بین فردی :

تأثیرات بین فردی شامل شناخت و درک رفتارها، عقاید یا نگرش های دیگران می باشد این شناخت ها ممکن است با واقعیت همخوانی داشته یا نداشته باشد.

خانواده، همسالان و تأمین کنندگان مراقبت بهداشتی منابع مهمی از تأثیرات بین فردی را تشکیل می دهند که می تواند تعهد و اقدام شما برای فعالیت فیزیکی را افزایش یا کاهش دهند و یکی از این تأثیرات بین فردی حمایت اجتماعی است.

حمایت اجتماعی :

وظایف و کارکردهایی که دیگران برای راحت تر سازی اجرای عملی فرد برای او انجام میدهند.

حمایت اجتماعی شامل :

حمایت عاطفی : دوست داشتن – عشق ورزیدن به فرد، پذیرفتن فرد و احترام گذاشتن به او

حمایت ابزاری : کمک و خدمات مالی

حمایت اطلاعاتی : دادن اطلاعات و آگاهی به افراد در زمان بروز استرس های جسمی و روانی

❖ حمایت اجتماعی نقش مهم و موثری در حفظ سلامتی افراد جامعه دارد و اثر مستقیم و مثبتی بر کاهش افسردگی، اضطراب، شکایات جسمانی و افزایش رضایت شغلی و حفظ آنها دارد.

❖ حمایت اجتماعی می تواند از طریق روش مستقیم و غیرمستقیم موجب تقویت فعالیت فیزیکی گردد.

حمایت اجتماعی مستقیم :

به داشتن فعالیت فیزیکی در کنار هم یا انجام وظایف خانه جهت ایجاد فرصت برای فرد به منظور داشتن فعالیت فیزیکی مربوطه می شود مانند نگهداری و مراقبت از اعضای خانواده

حمایت اجتماعی غیرمستقیم :

از جمله فعالیت هایی مانند تشویق یا صحبت کردن با یک عضو خانواده یا دوستان برای شروع برنامه ورزشی.

در زندگی شما حتماً افرادی وجود دارد که تأیید آن ها برای شما خیلی مهم است و حرف و نظرشان برای شما

اهمیت فراوانی دارد پس ببینید :

• چه کسانی برای شما مهم هستند.

• چه کسانی از شما انتظار دارند که فعالیت فیزیکی منظم داشته باشید.

• چه افرادی انجام فعالیت فیزیکی را در شما تأیید خواهند کرد؟

• کدام یک از این افراد، شما را در انجام فعالیت فیزیکی، حمایت می کنند؟

• کدام یک از آنها، خودشان فعالیت فیزیکی منظم دارند.

پس چه کسانی می توانند شما را برای داشتن فعالیت فیزیکی منظم ؛ تأیید، حمایت و یا همراهی کنند؟

این افراد می توانند شامل پدر، مادر، همسر، خواهر، برادر، دوستان و کارکنان بهداشتی باشند که با ترغیب، تشویق و پاداش انجام فعالیت فیزیکی توسط شما را تأیید و حمایت می کنند و به عبارت دیگر علاقه، گرایش به فعالیت فیزیکی و تمرین را در شما تقویت و آشکارا در مشارکت شما در فعالیت فیزیکی تأثیر بگذارند.

❖ در زنان باردار حمایت خانواده در مقایسه با حمایت دوستان، تأثیر کننده قوی برای سطح فعالیت فیزیکی محسوب می شود.

اگر فکر می کنید که تأیید و یا حمایت های لازم را به اندازه کافی از دیگران دریافت نمی کنید بهتر است تا برخی شیوه های جلب موافقت و کسب حمایت اطرافیان تان را بیاموزید.

به طور مثال :

۱- از شنیدن جواب منفی نترسید.

۲- درخواست کمک از اطرافیان نشانه ضعف شما نیست.

۳- وقتی از کسی درخواست کمک می کنید و صریح و صادق باشید بهترین کار این است که برای آنها توضیح دهید چرا می خواهید فعالیت فیزیکی انجام دهید چرا حمایتشان برای شما اهمیت دارد و آن ها دقیقاً به چه شکل می توانند در انجام فعالیت فیزیکی به شما کمک کنند.

۴- راه دیگر این است با اطرافیان در مورد فوائد و مزایای فعالیت فیزیکی در بارداری و نتایج آن بحث و تبادل نظر کنید.

۵- همچنین از دیگران بخواهید که شما را در انجام فعالیت فیزیکی، همراهی کنند.

۶- اگر اطرافیان علاقه ای به انجام فعالیت فیزیکی ندارند شما می توانید به گونه ای برنامه ریزی کنید که اوقات فراغت شما با اوقات اطرافیان موردنظر تان هماهنگ شود به عنوان مثال تلاش کنید تا در یک روز تعطیل همراه با خانواده پیاده روی کنید و یا این که از دوست خود خواهش کنید تا مسیری را با شما پیاده طی کند.

۷- فعالیت فیزیکی به همراه دیگران مانند همسر، پدر، مادر، خواهر، برادر، دوست و غیره لذت بخش تر و در تقویت رابطه ها موثر است.

۸- یافتن همراهی برای پیاده روی ، می تواند انگیزه تان را افزایش داده و گذراندن مسیر را برای شما آسان می کند.

۹- کسانی را که از شما انتظار دارند فعال باشید و یا در زمینه انجام فعالیت فیزیکی می توانند شما را تأیید تشویق، حمایت و یا حتی همراهی کنند مشخص کنید و بگوئید چه کمکی می توانند به شما کمک کنند.

از منابع مهم حمایت اجتماعی که می توانید از آنها کمک بگیرید کارکنان سلامت هستند.

کارکنان سلامت به عنوان پناهگاه امن برای زنان باردار می باشند و می تواند با آموزش، مشاوره و حمایت خود، موجب کاهش نگرانی زنان باردار در این خصوص باشند.

محیط :

شرایط و تأثیرات اجتماعی و فیزیکی پیرامون شخص است.

فاکتورهای محیط فیزیکی شامل تسهیلات و امکانات، دسترسی به فضاهای ورزشی، سیستم های خدماتی و بهداشتی، شرایط آب و هوایی و فاکتورهای محیط اجتماعی شامل حمایت اجتماعی خانواده همسالان، کارکنان سلامت می باشد.

* این فاکتورهای می تواند تعهد یا مشارکت در فعالیت فیزیکی را افزایش یا کاهش دهند. افراد در محیط ها یا موقعیت هایی که احساس آرامش، وابستگی و اطمینان کرده با کفایت بیشتری فعالیت فیزیکی را انجام می دهند تا در محیط یا موقعیتی که ناآرام، بیگانه، تهدید کننده و ناسالم باشد همچنین محیط های جذاب و موردعلاقه، زمینه مطلوبی برای انجام فعالیت فیزیکی می باشد.

از جمله عوامل محیطی که می تواند بازدارنده فعالیت فیزیکی شوند شامل :

آب و هوای آلوده

عدم دسترسی به مکان ها و فضاهای ورزشی

دمای نامناسب محیط

رطوبت و وزش باد

عدم امنیت

کمبود منابع و هزینه

عدم ایمنی مسیر

وضعیت نامناسب مکان های ورزشی

عدم نگرش صحیح خانواده-همسایه و دوستان به فعالیت فیزیکی

* محیط پیرامون ما تأثیر بسزایی در کجا، زمان و چگونگی فعالیت فیزیکی روزانه دارد.

راه های غلبه بر موانع محیطی :

یکی از دلایل موانع محیطی کمبود منابع و هزینه می باشد. فعالیت فیزیکی نیاز به هزینه بالایی ندارد شما می توانید با کمترین امکانات این کار را انجام دهید فعالیت فیزیکی را می توانید هر جا و بدون هیچ وسیله ای انجام داد. برای داشتن فعالیت نیاز نیست حتماً به باشگاه بروید شما می توانید منابع ارزان را در محله خود و یا در مناطق پیرامون خود شناسایی کنید بسیاری از فعالیت های فیزیکی مثل پیاده روی، حرکات کششی فعالیت هایی هستند که با کمترین امکانات قابل انجام هستند.

اگر افکار و نگاه دیگران شما را آزار می دهد :

شما می توانید فعالیت فیزیکی را در منزل انجام دهید.

از دوستان و خانواده بخواهید شما را در موقع فعالیت فیزیکی همراهی کنند

علاقه خود به فعالیت فیزیکی و تأثیر آن بر روحیه و جسمتان را برای دوستان و خانواده خود توضیح دهید قطعاً داشتن برنامه ای برای سلامتی خود، بقیه اعضای خانواده را ترغیب می کند تا برای این موضوع اقدام کنند.

بد بودن آب و هوا مانع از انجام فعالیت فیزیکی می شود.

سرد بودن، گرم بودن، بارانی بودن، گرد و غبار هوا مصادیقی برای هوای بد و نامناسب برای فعالیت فیزیکی بوده در چنین مواقعی بهترین کار این است که زمان و مکان انجام فعالیت های فیزیکی خود را تغییر دهید اگر هوا بارانی است شما می توانید در منزل فعالیت های فیزیکی که نیاز به فضای کمتری دارند را انجام دهید

اگر می خواهید به یک باشگاه خصوصی ملحق شوید قبل از تصمیم چندین مکان را بررسی کنید.

❖ از نظر تجهیزات کامل باشد (مثلاً دوچرخه ثابت داشته باشد).

❖ پرسنل مجرب و آموزش دیده داشته باشد که آگاهی و دانش بر فعالیت فیزیکی داشته باشد.

❖ تهویه مناسب داشته باشد و باید کولر برای حفظ خنکی هوا در دسترس باشد.

❖ محیط بسیار شلوغ نباشد.

توصیه های لازم :

❖ متناسب با دمای محیط لباس بپوشید.

❖ از پوشیدن لباس های پلاستیکی که گرما و عرق را در خود نگه می دارد و زمینه ساز گرمزدگی است خودداری کنید.

❖ از کفش های مناسب ورزشی استفاده کنید.

❖ در هنگام هوای بسیار گرم و هوای بسیار سرد سعی شود فعالیت فیزیکی را تا زمان خنکی و گرمی به تعویق بیندازید.

❖ در هنگام آلودگی هوا از منزل خارج نشوید و می توانید فعالیت فیزیکی را در منزل انجام دهید.

❖ برای افزایش فعالیت فیزیکی در اتاق خود پوستری از فعالیت فیزیکی نصب کنید.

درس جلسه پنجم

هدف کلی :

کسب مهارت فعالیت فیزیکی حرکات کششی - قدرتی و کگل

اهداف رفتاری :

- فراگیران بتواند حرکات کششی را بصورت عملی انجام دهند.
- فراگیران بتوانند تمرینات کگل را بصورت عملی انجام دهند.
- فراگیران بتوانند حرکات قدرتی و تقویتی را بصورت عملی انجام دهند.

نحوه انجام تمرینات ورزشی

ورزش های کششی

* با پیشرفت بارداری، این نوع ورزش ها سخت تر و سخت تر خواهند شد. مادران باردار باید به آهستگی کشش ایجاد کنند مقادیر فزاینده هورمون ها بویژه ریلکسین، عضلات و رباط های بدن مادر را شل تر و نرم تر می سازد بنابراین کشش دادن به آنها راحت تر می شود سپس باید تمرینات کششی به آرامی انجام شود.

* تقویت عضلات شکم، حمایت از وزن در حال افزایش جنین را آسانتر می سازد عضلات برای فعالیت زایمان (مثل زور زدن) قوی تر و موثرتر خواهند بود.

* تقویت عضلات لگن بویژه اجازه می دهد، که این عضلات در حین زایمان ساده تر باز شوند و همچنین از مشکلات ادراری پس از زایمان جلوگیری کند.

* کار کردن روی عضلات پشت منجر به قوی تر شدن آنها، بهبود وضعیت بدن و کاهش فشار بارداری روی کمر می شود.

* یوگا امروزه بسیار رایج و محبوب است و به کاهش تنش و ایجاد احساس خود کمک می کند ولی باید با ورزش های تقویت قلبی - عروقی همچون پیاده روی تکمیل شود.

نکات قابل توجه برای انجام تمرینات کششی :

۱- قبل از انجام تمرینات کششی با حرکات گرم کننده خود را گرم کنیم انجام حرکات کششی بدون گرم کردن بدن باعث آسیب عضلات و مفاصل خواهد شد.

۲- به آرامی و در یک وضعیت راحت حرکت را شروع کنید.

۳- حرکت را به آهستگی انجام دهیم از انجام حرکت سریع یا پرتابی خودداری کنیم.



۴- به آهستگی به حالت عادی بر گردیم.

تمرین های کف لگن (کگل):

کگل نامی برای ورزش کف لگن است.

* هدف این ورزش ها تقویت عضلات کف لگن و حمایت از مجرای ادرار به منظور کنترل دفع ادرار در حین فشارهای فیزیکی (مثل سرفه، عطسه، خنده، دویدن و ورزش کردن) است که این نوع از دست دادن کنترل ادرار بی اختیاری استرسی نامیده می شود و می تواند تأثیر بسزایی در کیفیت زندگی و سلامت زنان داشته باشد.

* انجام تمرین های کف لگن در بارداری، حتی بعد از زایمان وحتى دیگر مراحل زندگی توصیه می شود.

* این تمرین ها می تواند در هر وضعیتی انجام شود، خوابیده به پشت با زانوهای خمیده، نشسته به حالت چهار زانو و یا چهار دست و پا بطوری که هیچ کس نمی فهمد که فرد در حال انجام ورزش کگل است.

نحوه انجام ورزش کگل

تمرین اول

عضلاتی را که از نفع ادرار و گاز جلوگیری می کند (عضلات کف لگن) منقبض شود سپس عضلات شل شود این تمرین هر روز ۳۰ الی ۸۰ بار انجام شود. هدف انجام صحیح این تمرین ها باعث تقویت عضلات کف لگن و افزایش انعطاف پذیری عضلات شود افتادگی رحم و مثانه، بواسیر، تکرار ادرار و دفع ناگهانی ادرار را کاهش می دهد و منافع نشت ادرار در حین سرفه یا عطسه می شود همچنین از کاهش لذت جنسی پیشگیری می کند و احتمال پارگی زایمان را کاهش میدهد.

تمرین دوم :

واژن اسانسوری تصور شود که از طبقه اول به پنجم می رود، عضلات واژن بتدریج از طبقه اول تا پنجم منقبض و پس از چند لحظه تحمل، از طبقه پنجم به اول بتدریج شل شود. این تمرین چند بار در روز انجام شود. هدف : مانند تمرین اول است همچنین زن باردار کمک می کند تا متوجه شود در آخرین مرحله زایمان به چه ناحیه ای باید فشار وارد کند.

نکته : در شروع، ممکن است نشود بیش از ۲ ثانیه عضلات را منقبض نگه داشت این امر طبیعی است و با تمرین های مداوم زمان انقباض را افزایش داد.

تمرینات قدرتی:

بلند کردن وزنه سبک :

اگر قبل از بارداری این فعالیت ها را انجام داده اید می توانید در بارداری ادامه دهید.

* اگر قبل از بارداری این فعالیت را انجام نداده اید ابتدا هر حرکت را بدون وزنه انجام دهید زمانی که حرکت را یاد گرفتید ، آن را با وزنه سبک انجام دهید و هرگز به تنهایی وزنه بلند نکنید و وزن های سبک را انتخاب کنید که قادر باشید ۱۰ الی ۱۲ بار آن را بلند کنید.

حرکات را به آهستگی انجام دهید این حرکات را از هفته ای یکبار شروع کنید و پس از یک ماه به هفته های دو بار افزایش دهید.

نفس خود را حبس نکنید به آرامی و یکنواخت نفس بکشید هنگام بالا بردن بازدم و هنگام پایین آوردن دم را انجام دهید

با استفاده از تکنیک صحیح وزنه را بالا ببرید

این تمرینات موجب تقویت عضلات می شود.

نمونه هایی از تمرینات قدرتی:

۱- صاف روی صندلی بنشینیم. در حالیکه دست ها در طرفین بدن قرار داده و وزنه ها را در دست دارید با خم کردن

آرنج، وزنه را به سمت بالا ببریم و هم سمت شانه ها نگه داریم، در حین انجام حرکت نباید شانه یا بازوی ما حرکت

کند. بازو باید به تنه چسبیده باشد سپس به آهستگی وزنه را پایین بیاوریم.

۲- صاف روی صندلی بنشینیم در حالیکه وزنه را در دست داریم دست ها در کنار باسن قرار دهید به آهستگی دست

ها را بالا ببریم و مستقیم در جلو نگه داریم به آهستگی به حالت اول برگردیم.

۳- صاف روی صندلی بنشینیم وزنه ها را جلوی قفسه سینه نگه داریم، آرنج را کاملاً به طرف خارج نگه داریم.

۴- صاف روی صندلی بنشینیم دست ها را در طرفین بدن قرار دهیم در حالی که وزنه را نگه داشته اید و کف دست به

سمت پهلو است دست ها را بدون خم کردن آرنج بالا بیاورید و در طرفین بدن هم سطح شانه ها نگه داریم و به

آهستگی به حالت اول برگردیم.



تمرین با وضعیت نشسته چهارزانو :

حرکت اول : کشش ناحیه گردن

پشت کاملاً صاف، سر در محور پشت حرکات چرخشی با کشش در ناحیه عضلات گردن به همراه دم و بازدم به سمت جلو، عقب و طرفین انجام شود.

نحوه صحیح دم و بازدم در مبحث الگوی تنفسی توضیح داده شده است.

چرخش گردن به سمت راست : به نحوی که گوش راست به شانه راست نزدیک شود و کششی در عضلات سمت چپ گردن ایجاد شود. سپس همین حرکت برای سمت چپ تکرار شود. (۳ بار)

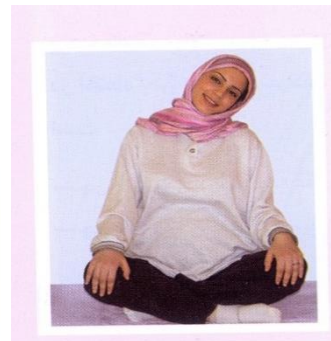
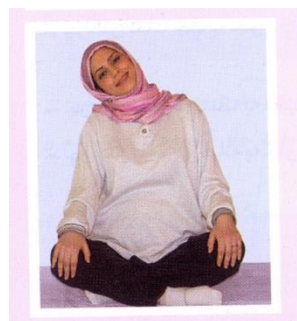
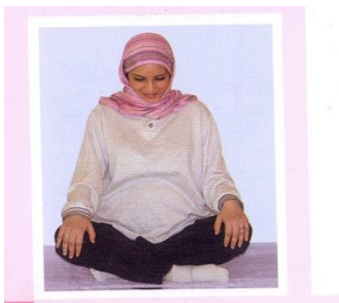
حرکت گردن به سمت جلو : یک دم گرفته و یک بازدم چانه به طرف قفسه سینه پایین آورده شود. سپس با ملایمت به حالت اولیه بازگردانده شود. (۳ بار)

هدف : کاهش فشار وارد در ناحیه گردن

- | | |
|---------|--|
| ۳ بار { | - به جلو همراه با بازدم به عقب همراه با دم |
| | - به راست همراه با دم ، به چپ همراه با بازدم |
| ۲ بار { | - چرخش سر به راست و عقب همراه با دم |
| | - چرخش سر به چپ و جلو همراه با بازدم |
| ۲ بار { | - چرخش سر به چپ و عقب همراه با دم |
| | - چرخش سر به راست و جلو همراه با بازدم |

هدف : کاهش فشار و درد در ناحیه گردن

نکته : چرخش گردن به عقب با ملایمت انجام شود.



حرکت دوم : تقویت عضلات شانه

پشت کاملاً صاف، سر در محور پشت و دست ها در امتداد بدن در حین حرکات دم و بازدم جاری است.

- چرخش شانه راست به عقب
 - چرخش شانه چپ به عقب
 - چرخش شانه راست به جلو
 - چرخش شانه چپ به جلو.
 - چرخش با هر دو شانه به عقب
 - چرخش با هر دو شانه به جلو
- ۵ بار {
- ۵ بار {
- ۵ بار {

هدف : کاهش فشار ناحیه گردن و شانه و تقویت عضلات شانه و قسمت بالای پشت



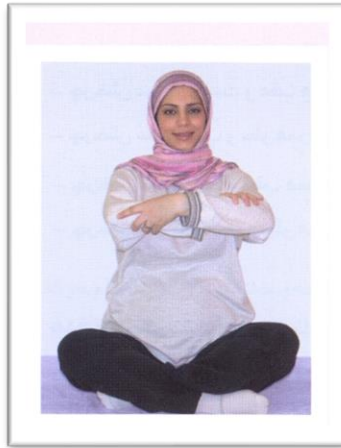
حرکت سوم : تقویت عضلات بازو و سینه و ستون فقرات

تمرین اول :

پشت کاملاً صاف نگه داشته شود. با دست راست، دست چپ و با دست چپ، دست راست پایین آرنج نگاه داشته شود. سپس

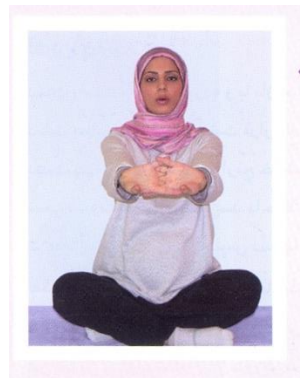
بدون حرکت دست ها، عضلات ساق دست به سمت آرنج کشیده شود. (۱۰ بار)

هدف : تقویت عضلات بازو، ستون فقرات، عضلات پشت، تقویت عضلات سینه و پیشگیری از شل شدن آنها



تمرین دوم :

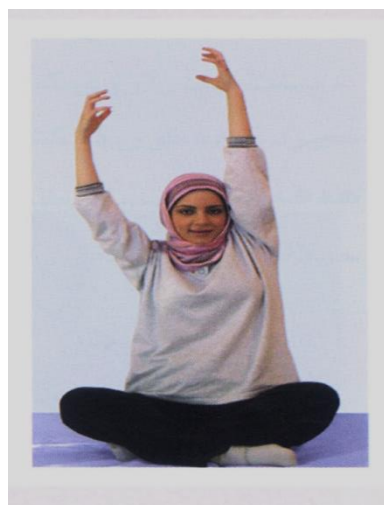
بازوها کشیده در جلوی بدن قرار داده شود. انگشتان دست هادر هم قلاب شود سپس دم گرفته و کف دست ها همراه با بازدم به سمت بیرون کشیده و در همان وضعیت کف دست به سمت داخل برگردانده شود. (۳ بار)



تمرین سوم : پشت کاملاً صاف

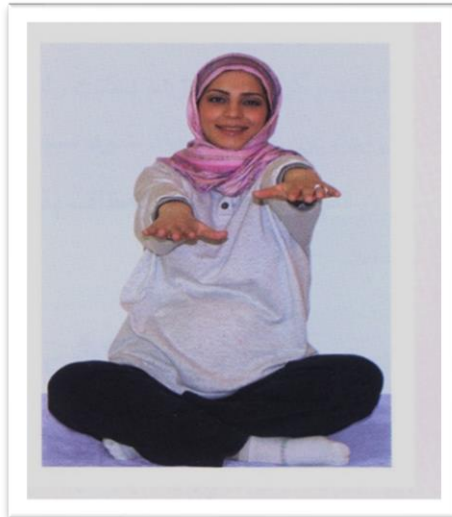
الف- دست ها بصورت کشیده بالای سر قرار داده شود.

دست راست را با قدرت بیشتری به سمت بالا کشیده همراه با دم سپس با بازدم به حالت اول برگردانده شود (۵ بار).
دست چپ را با قدرت بیشتری به سمت بالا کشیده همراه با دم سپس با بازدم به حالت اول برگردانده شود. (۵ بار)



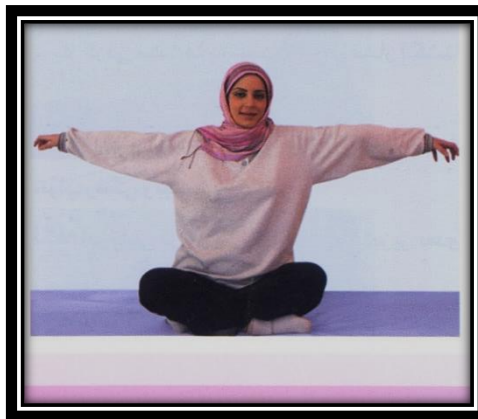
ب- دست ها به صورت کشیده در سمت جلوی بدن قرار داده شود :

- دست راست با قدرت بیشتری به سمت جلو کشیده همراه با دم و بازدم جاری. (۵ بار)
- دست چپ با قدرت بیشتری به سمت جلو کشیده همراه با دم و بازدم جاری (۵ بار)



ج- سپس دست ها به صورت کشیده به سمت طرفین بدن قرار داده :

- دست راست با قدرت بیشتری به سمت راست کشیده همراه با دم و بازدم جاری (۵ بار)
- دست چپ با قدرت بیشتری به سمت چپ کشیده همراه با دم و بازدم جاری (۵ بار)



تمرین چهارم :

دست راست با دم بالا بردن و با بازدم از آرنج خم شود. کف دست مماس با عضلات پشت پرده قرار داده دم گرفته و با بازدم دست چپ از پایین بدن و از آرنج خم شود.

سعی نشود دست ها به هم برسند. با حفظ تنفس عادی چند ثانیه در همان وضعیت باشید. سپس دست ها از هم باز شود.

هدف : این تمرین موجب افزایش فاصله رحم و معده می شود و از بالا رفتن غذا به مری و سوزش سردل پیشگیری می کند
این تمرین برای پیشگیری از سوزش سردل و ترش کردن نیز موثر است.



حرکت چهارم : گرم کردن دست ها و مشت ها :

پشت کاملاً صاف، بازوان کشیده به سمت جلو

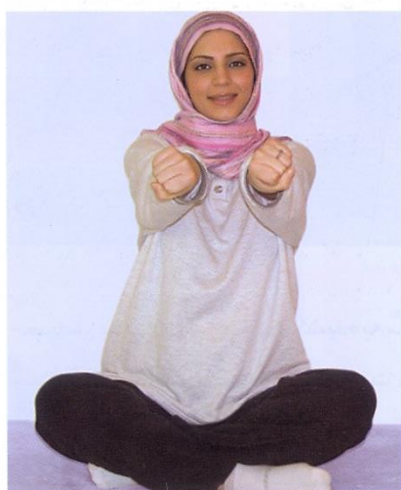
- چرخش مشت های بسته به سمت داخل و خارج ۵ بار با تنفس عادی

- باز کردن مشت ها به سمت خارج با فشار انگشتان

هدف : رفع خستگی دست ها و بازوان، کاهش ورم انگشتان، کاهش مورمور شدن و خواب رفتگی و بی حسی انگشتان.

نکته : در پایان هر تمرین و قبل از شروع تمرین بعدی دم و بازدم شکمی انجام شود و دست ها جهت استراحت عضلات شل

شود.



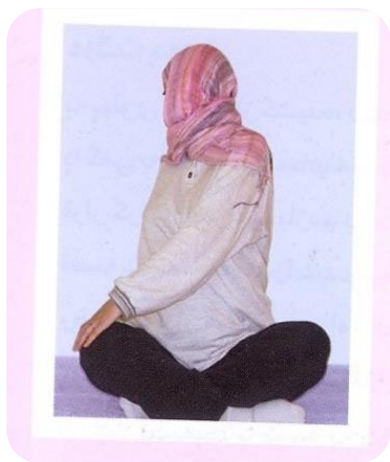
حرکت پنجم : تاب دادن

پشت کاملاً صاف، دست راست روی زانوی چپ و دست چپ مقابل باسن، عضلات قسمت مرکزی شکم کمی منقبض.

- دم گرفته سپس با بازدم دنده ها به سمت چپ چرخش داده، نگاه به سمت شانه چپ (۶ ثانیه) به حالت اول برگشته سپس دست چپ روی زانوی راست و دست راست را مقابل باسن قرار داده.
- دم گرفته سپس با بازدم دنده ها به سمت راست چرخش داده، نگاه به سمت شانه راست (۶ ثانیه) این حرکت ۵ بار می تواند تکرار شود.

نکته : سعی شود از عضلات پهلوی استفاده شود و فقط محدود به چرخش گردن نباشد.

هدف : تقویت و انعطاف پذیری عضلات کمر و دنده ها، افزایش حرکات دودی روده و کاهش یبوست.

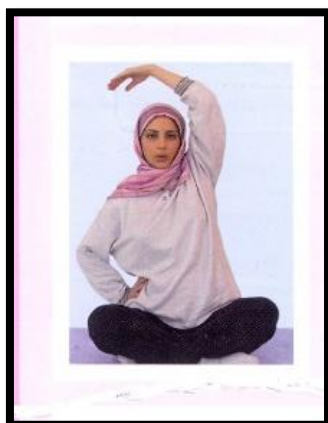


حرکت ششم : کشش در پهلوی

پشت کاملاً صاف و کشیده، شانه ها شل و سبک

- دست چپ را روی کمر قرار داده، دم گرفته با بازدم دست راست را با کشش پهلوی راست از روی سر رد کرده طوریکه کشش کامل پهلوی راست ایجاد شود سپس دست ها عوض شود. (۵ بار)
- هدف : حفظ انحنای طبیعی ستون فقرات، تقویت و انعطاف پذیری عضلات کمر و دنده ها، افزایش حرکات دودی

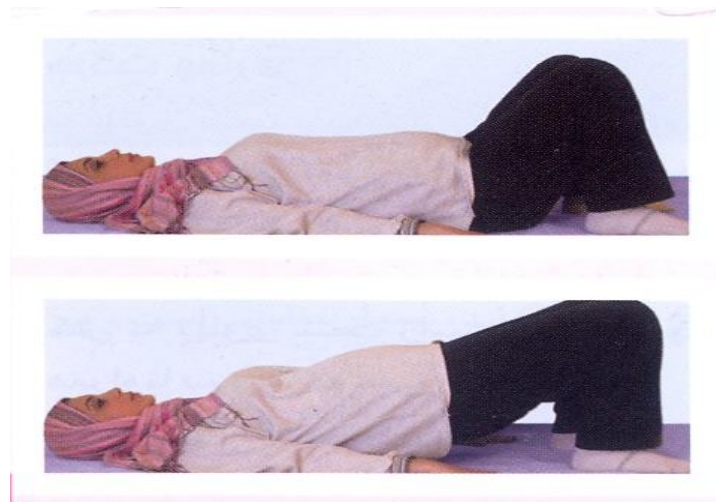
روده و کاهش یبوست.



تمرین در وضعیت دراز کش

حرکت اول :

به پشت دراز کشیده، پاها را از هم باز و کف پا را بر روی زمین قرار داده. دم گرفته و سپس باسن را از زمین کمی بلند کرده با بازدم عضلات باسن منقبض شود. با حمایت دستها در زیر لگن، کشش در باسن به قسمت بیرون و جهت مخالف شانه ایجاد شود. سپس دم گرفته عضلات باسن شل و پشت آرام به روی زمین قرار گیرد (۶ ثانیه). این حرکت ۵ بار می تواند تکرار شود. هدف : تقویت و افزایش قدرت عضلات شکم و کمر، اصلاح انحنای قوس کمر، کاهش کمردرد و تقویت لگن.



حرکت دوم :

به پهلوئی چپ دراز کشیده، دست چپ زیر سر قرار داده و هر دو پا کمی به سمت قفسه سینه خم شود. چند ثانیه در این وضعیت قرار گرفته. همراه با بازدم دست راست، سر و کمر را از ناحیه قفسه سینه به سمت راست چرخانده شود. تا پایان بازدم در این وضعیت قرار گرفته و همراه با دم به حالت اولیه برگردید. سپس در جهت مخالف این حرکت تکرار شود. (۵ بار) در این وضعیت با توجه به کششی که در قفسه سینه ایجاد می شود، بهتر است تنفس جاری باشد و نفس حبس نشود. هدف : تقویت عضلات پشت و سینه، رفع خستگی.



حرکت سوم :

به پهلو سمت چپ دراز کشیده و پای راست را از زمین کمی بلند کرده، پنجه پا را کشیده و مچ پا را به طرف داخل و خارج چرخش داده. سپس انگشتان پا به سمت داخل کشیده و کشش در ناحیه ساق پا ایجاد شود. این حرکت در حالت درازکش به پهلو سمت راست و پای چپ تکرار شود. (۵ بار با تنفس عادی)

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



حرکت چهارم :

به پهلو سمت چپ دراز کشیده و پای راست از زمین با حالت کشش بلند شود بطوری که کشش در ناحیه کشاله ران احساس شود. مجدداً به حالت اولیه برگشته. سپس با کمی بالا برده و به سمت چپ و راست چرخانده شود. این حرکات در حالت درازکش به پهلو سمت راست و با پای چپ تکرار شود. (۵ بار) همراه با دم و بازدم عمیق

هدف : کاهش درد در ناحیه کشاله ران، تقویت عضلات پریینه، لگن.



تمرین در وضعیت چهار دست و پا

در وضعیت چهار دست و پا قرار گرفته، دست ها در امتداد شانه ها و زانوها به اندازه عرض شانه باز شود، وزن بدن به سمت باسن داده شود. عضلات شکم کمی منقبض شود.

- چرخش آرام کمر، خم کردن سر به پایین بطوریکه از ابتدا تا انتهای کمر کشش احساس شود همراه با بازدم شکمی
- برگشت آرام سر به بالا و شل کردن عضلات کمر و شکم همراه با دم شکمی (۵ بار)



در مرحله بعد :

- فشردن باسن روی پاشنه ها و قرار گرفتن به حالت سجده با دستان کشیده به سمت جلو همراه با تنفس عادی

(۲۲۰ ثانیه)

تذکر : در این وضعیت باید زانوها کمی از هم باز شود تا فشار از روی شکم برداشته شود. چنانچه در حین سجده، درد شمیکی ایجاد شد باید باسن را کمی بالاتر آورد.

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

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



کشش در ناحیه کشاله ران

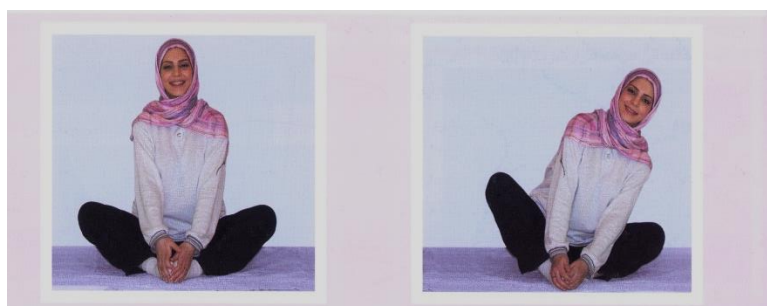
در وضعیت چهار زانو قرار گرفته، کف پاها مقابل یکدیگر، رانها به سمت بیرون و پشت کاملاً صاف :

دست ها روی پنجه پاها قرار داده و همراه با تنفس عادی (۲۰ ثانیه) باسن به پاشنه پا نزدیک شود. سپس زانوها همراه با تنفس عادی (۲۰ ثانیه) به آرامی به سمت زمین برده شود.

هدف : کشش ناحیه کشاله ران و ستون فقرات برای کاهش درد ناحیه کشاله ران، تقویت عضلات پشت و پرینه، مفاصل لگن،

نکته ۱ : نزدیک کردن زانوها به زمین تا حدی انجام شود که احساس درد نشود.

نکته ۲ : در هفته های پایان بارداری تأکید بر روی تمرین هایی است که به تقویت و انعطاف پذیری عضلات لگن کمک می کند.





پایان

دسته بندی ورزش بر اساس سه ماهه حاملگی

سه ماهه اول

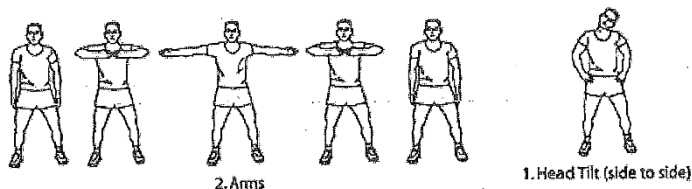
1- ورزش قلبی عروقی: 3 تا 5 روز در هفته به مدت 20 تا 30 دقیقه فعالیتهایی مانند پیاده روی، دو در جا یا دوچرخه سواری انجام دهید. با شدت متوسط یا خفیف انجام

2- گرم کردن:

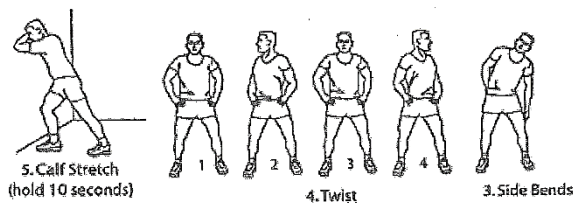
مدت: 5 دقیقه

نوع فعالیت: پیاده روی آرام و حرکات کششی می باشد که به ترتیب زیر انجام دهید.

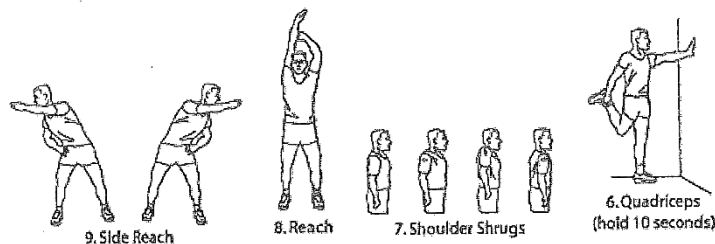
الف) خم کردن سر به طرفین و حرکت بازوها:



ب) خم شدن به طرفین، چرخش تنه و کشش ساق (مورد اخیر را 10 ثانیه نگه دارید):

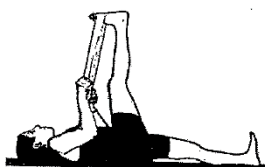


ج) کشش عضله 4 سر (10 ثانیه نگه دارید)، بالا انداختن شانه ها، کشش بازو به بالا و طرفین:



3- حرکات کششی: هر حرکت را 10 ثانیه نگه داشته و 3 بار برای هر طرف تکرار کنید.

الف) به پشت دراز کشیده و هر دو پا را روی زمین قرار داده حالا به کمک یک حوله یا ملافه که دور یک پا انداخته اید آن را به سمت بالا بکشید. دقت کنید که زانو خم نشود.



ب) مانند شکل به کمر دراز کشیده، ساق پای راست را روی زانوی چپ گذاشته و هر دو دست را پشت ران چپ قفل کنید. حالا هر دو پا را به سمت قفسه سینه بکشید. برای سمت مقابل تکرار کنید.



ج) مانند شکل بایستید، حالا زانوی راست را خم کرده و به کمک دست راست مچ پای راست را گرفته و سعی کنید پاشنه را به باسن راست نزدیک کنید. برای سمت چپ تکرار کنید.



د) مانند شکل روی زمین بنشینید و کمر را به حالت کشیده نگه دارید. هر دو زانو را خم کرده و کف هر دو پا را به هم برسانید. حالا روی زانوها به سمت پایین فشار دهید.



ه) مطابق شکل بایستید و دستها را در پشت به هم قلاب کنید. حالا بدون اینکه شانه ها را به جلو هل دهید، بازوها را به عقب بکشید و 10 ثانیه نگه داشته و مجدد تکرار کنید.



3- تمرینات قدرتی: هر کدام از این تمرینات را در 2 ست و با 10 تکرار انجام دهید.

الف) مطابق شکل روی زمین دراز بکشید. یک وزنه حدود 1 تا 1/5 کیلوگرم را با دو دست بلند کرده به طوریکه بازوها به حالت کشیده و به طرف سقف قرار گیرد. حالا به آرامی بازوها را به طرف عقب یعنی به طرف زمین ببرید و دوباره به حالت اول برگردید. مراقب باشید که در طی انجام این حرکت در هر مرحله کمر و باسن شما از روی زمین بلند نشود.



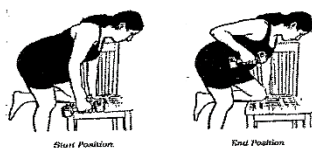
ب) مطابق شکل روی زمین دراز بکشید. حالا بدون اینکه اجازه دهید لگن شما از روی زمین بلند شود یک پا را به آرامی بالا آورده و سپس مجدداً روی زمین قرار داده و دوباره این کار را با پای دیگر انجام داده و به همین ترتیب تکرار کنید.



ج) پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و انگشتان را به سمت خارج بچرخانید. حالا زانوها را مطابق شکل خم کرده و مجدداً بایستید.



چ) مطابق شکل روی صندلی زانو بزنید و یک وزنه 2 کیلوگرمی را در دست نگه دارید. حالا در حالیکه آرنج را خم کرده و شانه ها را به هم نزدیک می کنید، وزنه را بالا بکشید و مجدد به جای اول برگشته و با سمت دیگر تکرار کنید.



ح) مطابق شکل روی زمین زانو بزنید. بازوها به حالت کشیده باشند. حالا یک پا را بالا آورده به طوریکه زانو خم نباشد و در امتداد با سر و تنه شما قرار بگیرد. تصور کنید که یک لیوان آب در پشت خود قرار داده اید و باید مراقب باشید که نریزد. سپس پا را به جای اول برگردانده و با سمت دیگر مجدداً تکرار کنید.



در مرحله دوم تمرین قبل را با دستها تکرار کنید.



اگر در دو مرحله قبلی موفق بودید یک بار با دست راست و پای چپ همزمان و سپس با دست چپ و پای راست همزمان تکرار کنید.



خ) مطابق شکل به پشت دراز کشیده زانوها خم و بازوها به حالت کشیده کنار بدن باشد. حالا سعی کنید که باتک خود را از روی زمین بلند کنید در حالیکه همچنان کف پاهای شما روی زمین قرار دارد. سپس به حالت اول برگشته و مجدداً تکرار کنید.



د) ورزش کگل: برای انجام این ورزش سعی کنید که عضلات داخل واژن را به داخل بدن و به سمت بچه بکشید. در ابتدا مقدار جزئی انقباض کافی است. به تدریج سعی کنید که عضلات را بالا و بالاتر بکشید. مراقب باشید که احساس سفتی در ناحیه شکم و کمر و رانها و باتک نداشته باشید. هر انقباض را 3 تا 5 ثانیه نگه داشته و سپس شل کنید. این حرکت را در 2 تا 3 ست و در هر ست با 10 تکرار انجام دهید.

در مطابق شکل پاها را کمی بیشتر از عرض شانه ها باز کرده و جهت انگشتان پا به سمت خارج باشد. سپس تا جایی که می توانید خود را به زمین نزدیک کنید. در تمام طول انجام این حرکت کمر را به حالت کشیده نگه دارید. حالا بلند شده و مجدداً تکرار کنید.



ورزش در سه ماهه دوم

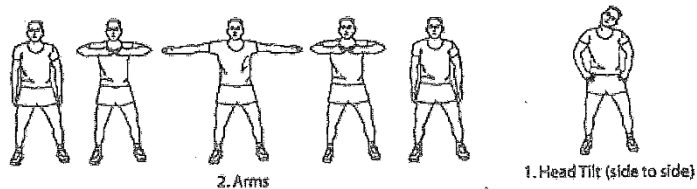
1- ورزش قلبی عروقی: 3 تا 5 روز در هفته به مدت 20 تا 30 دقیقه فعالیت هایی مانند پیاده روی، دو در جا یا دوچرخه سواری انجام دهید. با شدت متوسط یا خفیف انجام

2- گرم کردن:

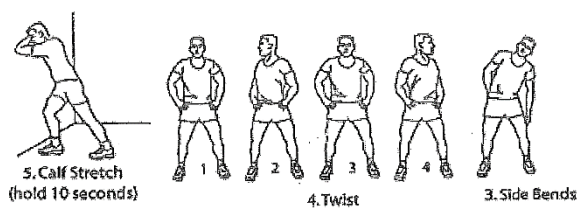
مدت: 5 دقیقه

نوع فعالیت: پیاده روی آرام و حرکات کششی می باشد که به ترتیب زیر انجام دهید.

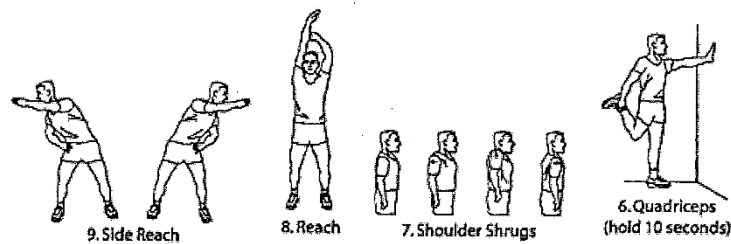
الف) خم کردن سر به طرفین و حرکت بازوها:



ب) خم شدن به طرفین، چرخش تنه و کشش ساق (مورد اخیر را 10 ثانیه نگه دارید):



ج) کشش عضله 4 سر (10 ثانیه نگه دارید)، بالا انداختن شانه ها، کشش بازو به بالا و طرفین:



3- ورزش کششی: هر حرکت را 10 ثانیه نگه داشته و 3 بار برای هر طرف تکرار کنید.

الف) روی زمین بنشینید. کمر و پاها را به حالت کشیده نگه دارید. حالا در حالیکه سعی می کنید از ناحیه لگن کمی خم شوید سعی کنید که نوک انگشتان دست و پا را به هم برسانید. سپس به حالت اول برگشته و مجدداً تکرار کنید.



ب) روی صندلی بنشینید. کمر را صاف نگه دارید. پای چپ را روی زانوی راست قرار دهید. حالا به آرامی زانوی چپ را به سمت زمین فشار دهید و سپس به جای اول برگشته و با سمت دیگر انجام دهید.



ج) مطابق شکل زانو بزنید. به طوریکه بین زانو و لگن یک زاویه 90 درجه تشکیل شود. حالا خود را به سمت جلو بکشید به طوریکه احساس کشیدگی در قسمت جلوی لگن و ران در پایی که در سمت عقب پدنتان قرار دارد بکنید. برای سمت دیگر نیز به همین ترتیب تکرار کنید.



چ) مطابق شکل بایستید و پاها را بیشتر از عرض شانه ها باز کنید. حالا زانوی چپ را خم کرده و وزن خود را روی آن بیندازید. در این حالت در سمت داخل پای راست احساس کشش می کنید. به جای اول برگشته و حالا با پای راست انجام دهید



ح) مطابق شکل بایستید و پای راست خود را پشت پای چپ قرار دهید. سپس همانند شکل بازوی راست و سر شانه های خود را به سمت چپ بچرخانید. به همین ترتیب برای سمت دیگر تکرار کنید.



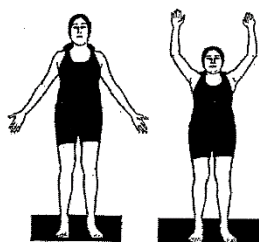
خ) مطابق شکل روی زمین بنشینید و زانو ها را کمی از هم فاصله دهید. حالا کمر خود را خم کرده و بازوها را روی زمین به حالت کشیده قرار دهید. در این حالت باید احساس کشش روی ستون مهره ها داشته باشید.



د) مطابق شکل بایستید و دستها را در پشت به هم قلاب کنید. حالا بدون اینکه شانه ها را به جلو هل دهید بازوها را به عقب بکشید و 10 ثانیه نگه داشته و مجدد تکرار کنید.



ذ) مطابق شکل ، مقابل دیوار بایستید (پشت شما به سمت دیوار باشد). پاها و شانه ها را مطابق شکل از هم باز کنید. حالا بازوها را به سمت بالا بیاورید. سپس یک بار با شانه ها و مهره های سینه ای و بار دیگر با پشت سر و کمر خود به دیوار فشار دهید. حدود 10 ثانیه نگه داشته و سپس به حالت اول برگردید و مجدد تکرار کنید



3- تمرینات قدرتی: هر کدام از این تمرینات را در 2 ست و با 10 تکرار انجام دهید.

الف) مطابق شکل زانو بزنید. بازوها به حالت کشیده باشد. حالا کمر خود را به سمت پایین قوس دهید. 3 تا 5 ثانیه نگه داشته و به حالت بدون قوس برگردید. بعد از 3 تا 5 ثانیه مجدداً تکرار کنید.



Start Position: Note arch in lower back.



End Position: Note absence of arch in lower back.

ب) مطابق شکل به دیوار تکیه دهید. شانه ها و پشت خود را به دیوار تکیه دهید. پاها را کمی جلوتر از زمین قرار داده و به اندازه عرض شانه ها باز کنید. حالا در حالیکه با پشت خود به دیوار فشار می دهید، زانو ها را به تدریج خم کرده به طوریکه یک زاویه 90 درجه تشکیل شود. سپس به آهستگی به حالت اول برگشته و ادامه دهید.

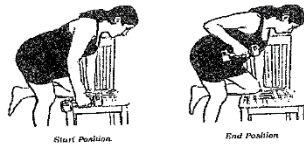


Feet flat. Knees do not move past the toes.

ج) پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و انگشتان را به سمت خارج بچرخانید. حالا زانو ها را مطابق شکل خم کرده و مجدداً بایستید



چ) مطابق شکل روی صندلی زانو بزنید و یک وزنه 2 کیلوگرمی را در دست نگه دارید. حالا در حالیکه آرنج را خم کرده و شانه ها را به هم نزدیک می کنید وزنه را بالا بکشید و مجدد به جای اول برگشته و با سمت دیگر تکرار کنید.



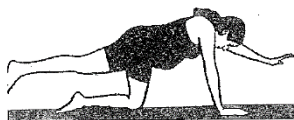
ح) مطابق شکل روی زمین زانو بزنید بازوها به حالت کشیده باشند. حالا یک پا را بالا آورده به طوریکه زانو خم نباشد و در امتداد پا سر و تنه شما قرار بگیرد. تصور کنید که یک لیوان آب در پشت خود قرار داده اید و باید مراقب باشید که نریزد. سپس پا را به جای اول برگردانده و با سمت دیگر مجدداً تکرار کنید.



در مرحله دوم تمرین قبل را با دستها تکرار کنید.



اگر در دو مرحله قبلی موفق بودید یک بار با دست راست و پای چپ همزمان و سپس با دست چپ و پای راست همزمان تکرار کنید.



خ) ورزش کگل: برای انجام این ورزش سعی کنید که عضلات داخل واژن را به داخل بدن و به سمت بجه بکشید. در ابتدا مقدار جزئی انقباض کافی است. به تدریج سعی کنید که عضلات را بالا و بالاتر بکشید. مراقب باشید که احساس سفتی در ناحیه شکم و کمر و رانها و پاتک نداشته باشید. هر انقباض را 3 تا 5 ثانیه نگه داشته و سپس شل کنید. این حرکت را در 2 تا 3 ست و در هر ست با 10 تکرار انجام دهید.

د) مطابق شکل پاها را کمی بیشتر از عرض شانه ها باز کرده و جهت انگشتان پا به سمت خارج باشد. سپس تا جایی که می توانید خود را به زمین نزدیک کنید. در تمام طول انجام این حرکت کمر را به حالت کشیده نگه دارید. حالا بلند شده و مجدداً تکرار کنید.

ورزش درسه ماهه سوم

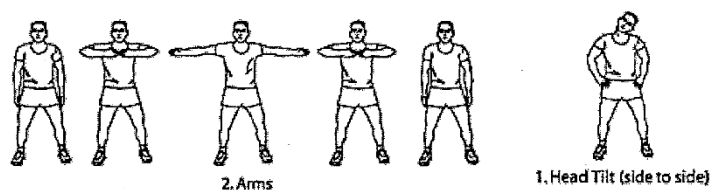
1- ورزش قلبی عروقی: 3 تا 5 روز در هفته به مدت 20 تا 30 دقیقه فعالیتی مانند پیاده روی انجام دهید. یا شدت متوسط یا خفیف انجام

2- گرم کردن:

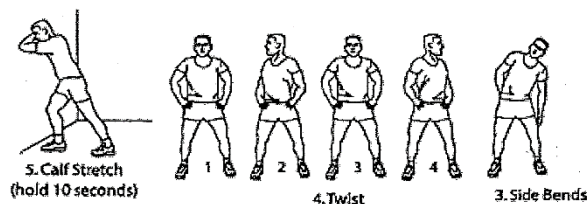
مدت: 5 دقیقه

نوع فعالیت: پیاده روی آرام و حرکات کششی می باشد که به ترتیب زیر انجام دهید.

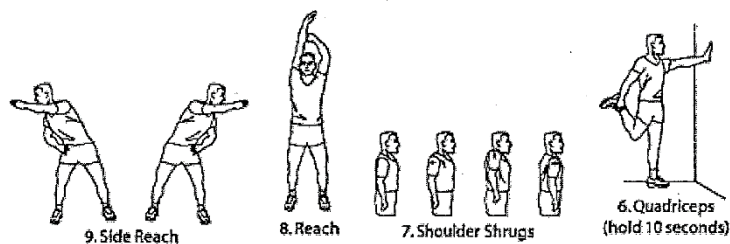
الف) خم کردن سر به طرفین و حرکت بازوها:



ب) خم شدن به طرفین، چرخش تنه و کشش ساق (مورد اخیر را 10 ثانیه نگه دارید):



ج) کشش عضله 4 سر (10 ثانیه نگه دارید)، بالا انداختن شانه ها، کشش بازو به بالا و طرفین:



3- حرکات کششی: هر حرکت را 10 ثانیه نگه داشته و 3 بار برای هر طرف تکرار کنید.

الف) یک صندلی مقابل خود بگذارید و یکی از پاهایتان را روی آن قرار دهید. در حالیکه پشتتان را صاف نگه داشته اید، به جلو خم شوید با کشیدگی را در عضلات پشت ران احساس کنید. اگر نمی توانید راحت بایستید یا زانوهایتان خم می شود، به جای صندلی از یک وسیله کوتاه تر استفاده کنید.



ب) روی صندلی بنشینید. کمر را صاف نگه دارید. پای چپ را روی زانوی راست قرار دهید. حالا به آرامی زانوی چپ را به سمت زمین فشار دهید و سپس به جای اول برگشته و با سمت دیگر انجام دهید.



ج) یک صندلی در کنار دیوار گذاشته و دست خود را به دیوار تکیه دهید. حالا مطابق شکل پای خود را روی صندلی قرار دهید و به آرامی تنه خود را به سمت زمین نزدیک کنید به طوریکه احساس کشش در ناحیه جلوی لگن و ران بکنید. 10 ثانیه نگه دارید سپس برای سمت مقابل تکرار کنید.



چ) مطابق شکل بایستید و پاها را بیشتر از عرض شانه ها باز کنید. حالا زانوی چپ را خم کرده و وزن خود را روی آن بیندازید. در این حالت در سمت داخل پای راست احساس کشش می کنید. به جای اول برگشته و حالا با پای راست انجام دهید.



ح) مطابق شکل روی زمین بنشینید و زانوهای کمی از هم فاصله دهید. حالا کمر خود را خم کرده و بازوها را روی زمین به حالت کشیده قرار دهید. در این حالت باید احساس کشش روی ستون مهره ها داشته باشید.



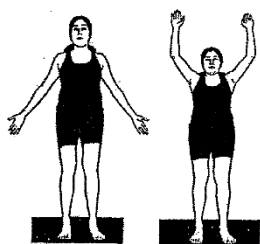
خ) مطابق شکل بازوی راست خود را روی کمر قرار دهید و در عین حال کمر خود را صاف نگه دارید. حالا سر خود را به آرامی به طرف چپ بگردانید. با سمت دیگر نیز تکرار کنید.



د) مطابق شکل بایستید و دستها را در پشت به هم قلاب کنید. حالا بدون اینکه شانه ها را به جلو هل دهید بازوها را به عقب بکشید و 10 ثانیه نگه داشته و مجدد تکرار کنید.



د) مطابق شکل مقابل دیوار بایستید (پشت شما به سمت دیوار باشد). پاها و شانه ها را مطابق شکل از هم باز کنید. حالا بازوها را به سمت بالا بیاورید. سپس یک بار با شانه ها و مهره های سینه ای و بار دیگری با پشت سر و کمر خود به دیوار فشار دهید. حدود 10 ثانیه نگه داشته و سپس به حالت اول برگردید و مجدداً تکرار کنید.



4- تمرینات قدرتی: هر کدام از این تمرینات را در 2 ست و با 10 تکرار انجام دهید.

الف) مطابق شکل زانو بزنید. بازوها به حالت کشیده باشد. حالا کمر خود را به سمت پایین قوس دهید. 3 تا 5 ثانیه نگه داشته و به حالت بدون قوس برگردید. بعد از 3 تا 5 ثانیه مجدداً تکرار کنید.



Start Position: Note arch in lower back.



End Position: Note absence of arch in lower back.

ب) پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و انگشتان را به سمت خارج بچرخانید. حالا زانوها را مطابق شکل خم کرده و مجدداً بایستید.



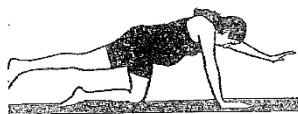
پ) مطابق شکل روی زمین زانو بزنید. بازوها به حالت کشیده باشند. حالا یک پا را بالا آورده به طوریکه زانو خم نباشد و در امتداد با سر و تنه شما قرار بگیرد. تصور کنید که یک لیوان آب در پشت خود قرار داده اید و باید مراقب باشید که نریزد. سپس پا را به جای اول برگردانده و با سمت دیگر مجدداً تکرار کنید.



در مرحله دوم تمرین قبل را با دستها تکرار کنید.



اگر در دو مرحله قبلی موفق بودید یک بار با دست راست و پای چپ همزمان و سپس با دست چپ و پای راست همزمان تکرار کنید.



ج) ورزش کگل: برای انجام این ورزش سعی کنید که عضلات داخل واژن را به داخل بدن و به سمت بچه بکشید. در ابتدا مقدار جزئی انقباض کافی است. به تدریج سعی کنید که عضلات را بالا و بالاتر بکشید. مراقب باشید که احساس سفتی در ناحیه شکم و کمر و رانها و پاتک نداشته باشید. هر انقباض را 3 تا 5 ثانیه نگه داشته و سپس شل کنید. این حرکت را در 2 تا 3 ست و در هر ست با 10 تکرار انجام دهید.

1. Sedaghati P, Aghaalinejad H, Armand A. [Barresi satire yak doer tamrine havazi ba payamade bardari Olympic. 2006; 14(2):63-72. Persian
- 2- کتاب راهنمای تمرینات ورزشی در دوران بارداری انجمن YMCA ایالت متحده آمریکا ترجمه مه پری قاسم نژاد ۱۳۹۷
3. Zolfaghari M. Complete collection nursing lessons. 5th ed. Tehran: Boshra-Tohfeh; 2007.
4. SANTOS, P. C., ABREU, S., MOREIRA, C., LOPES, D., SANTOS, R., ALVES, O., SILVA, P., MONTENEGRO, N. & MOTA, J. 2014. Impact of compliance with different guidelines on physical activity during pregnancy and perceived barriers to leisure physical activity. Journal of sports sciences, 32, 1398-1408
5. Clare Minter Reflexology. Available at: . nsf supppages/2635?opendocument&part=3. Accessed July 21, 2009
6. Abedzadeh M, Saberi F, Sadat Z. Exercise during pregnancy and postpartum. Kashan: Morsal Publ, 2005. (Persian)
7. Varney, H., J.M. Kriebs, C.L. Gegor. (2004). Varney's Midwifery, 4th ed. Sudbury, MA: Jones & Bartlett Publishers, 2004
- 8- کتاب ورزش در دوران بارداری و پس از زایمان تألیف معصومه عابد زاده، فرزانه صابری، زهره سادات اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان ۱۳۹۳
9. کتاب ورزش های دوران بارداری و پس از زایمان ترجمه معصومه شاکری نژاد با ویرایش دکتر بهرام قاضی جهانی، سال ۱۳۹۰
10. SAFFARI, M., SHOJAEIZADEH, D., GHOFRANIPOUR, F., HEYDARNIA, A. & PAKPOUR, A. 2009. Health education & promotion-theories, models & methods. Tehran: Sobhan Pub, 21-12
11. Abedzadeh M, Saberi F, Sadat Z . [Favayede varzesh dar dorane bardari]. 7th Congress Medical Exercise in Women. Research center on exercise. Tehran: Tehran University of Medical [Persian]. Science;
12. Clapp J. Child and maternal health with exercise: a clinical update. Clin Sport Med J 2008,5:20-33

13. mental disorders during Pregnancy and baby's development in the first year of life. J Reproductive.13. Almeida C, Sá E, Cunha F, Pires E. Common Infant Psychol 2012; 30(4): 341-51

14.Jukic A, Lawlor D, Juhl M, Owe K, Lewis B, Liu J, et al. Physical activity during pregnancy and language development in the offspring. Paediatr Perinat Epidemiol 2013; 27(3): 283-93

15.AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS GYNECOLOGISTS 2015. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Committee Opinion No. 650. Obstet Gynecol, 126, e135-142

16-کتاب راهنمای خودمراقبتی (۳) سبک زندگی سالم ۱۳۹۶ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی زیر نظر دکتر علی اکبر سیاری- دکتر شهرام رفیعی فر- دکتر مهدی گویا- دکتر علی اردلان

17.A randomized trial to promote physical activity during pregnancy based on health belief model: Shafieian M, Kazemi A: Journal of Education and Health Promotion 2015

18.Seneviratne, S.N., McCowan, L.M., Cutfield, W.S., Derraik, J.G., et al., 2014. Exercise in pregnancies complicated by obesity: achieving benefits and overcoming barriers American Journal of Obstetrics and Gynecology. Pii: S0002-9378(14)00570-5. [Epub ahead of print]

19. GHADERPANAH, N., HAMIDEH, M., VAHEDZADEH, V. & KHALKHALI, H. 2016. The effect of 5A model on behavior change of physical activity in overweight pregnant women. Journal of Obstetrics Gynecology and Infertility, 20, 114-101.

20-راهنمای فعالیت بدنی دکتر امین عیسی نژاد- دکتر محمد مرادی- دکتر علیرضا مهدوی هزاوه زیر نظر دکتر افشین استوار
مدیر کل دفتر مدیریت بیماریهای غیر واگیر ۱۳۹۷

21.BAHADORAN, B., ABBASI, F., YOUSEFI, A. & KARGARFARD, M. 2008. Evaluating the effect of exercise on the postpartum quality of life. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, 12

22.PRUETT, M. D. & CAPUTO, J. L. 2011. Exercise guidelines for pregnant and postpartum women. Strength & Conditioning Journal, 33, 100-103

23.EVENSON, K. R., MOOS, M.-K., CARRIER, K. & SIEGA-RIZ, A. M. 2009. Perceived barriers to physical activity among pregnant women. Maternal and child health journal, 13, 364

24. Tamanai Far MR, Laith H, Mansouri NA. The relationship of social support perceived with Student self-efficacy. *J Soc Psychol.* 2013; 2(28): 31-9. [Persian]
25. Goodrich K, Cregger M, Wilcox S, Liu J. A qualitative Study of Factors Affecting Pregnancy Weight Gain in African American Women. *Matern Child Health J.* 2013; 17(3): 432-40. doi: 10.1007/s10995-012-1011-1
26. Ghoreishi M, Vahedian-Shahroodi M, Esmaily H, Tehrani H. Predictive Factors Related To Self-Care Behaviors among Type2 Diabetic Patients by Using Social Cognitive Model. *Iran J Health Educ Health Promot.* 2018; 6 (3) :241-250
27. Sharma M, Romas IA. Theoretical foundations of health education and health promotion. Jones and Bartlet publishers Sudbury, USA. 2008,
28. Nicolaidis C, Ko CW, Saha S, Koepsell TD. Racial discrepancies in the association between paternal vs. maternal educational level and risk of low birthweight in Washington State. *BMC Pregnancy Childbirth* 2004; 4:10.
29. Peyman N, Abdollahi M. The relationship between health literacy and self-efficacy physical activity in postpartum women. *J Health Literacy* 2016; 1:5-12)Persia)
30. Melton B, Marshall E, Bland H, Schmidt M, Guion K. American rural womens exercise selfefficacy and awareness of exercise benefits and safety during pregnancy. *Nursing and Health Sciences.* 2013;15:468-73 Sciences. 2013;15:468-73.
31. Bauer P, Pivarnik J, Feltz FD, Paneth N, payamade bardari]. *Olympic.* 2006;14(2):63-72(Persian)
32. PORJAHROMI, L., KHODAKARAMI, N., JALILVAND, P., ROSTA, F., CHANGIZI, N., VALAFAR, S., VALIANI, M., HEJAZI, S., TORKZAHRAANI, S., EMAMI AFSHAR, N. & RAHIMI GHASABE, S. 2017. Pregnancy and childbirth training, Tehran, Pezhvak Arman.
33. HEYDARI, A. & KHORASHADIZADEH, F. 2014. Pender's health promotion model in medical research. *J Pak Med Assoc,* 64, 1067-1074
34. Rees, T., Hardy, L., & Evans, L. (2007). Construct validity of the social support survey in sport. *Psychology of Sport and Exercise,* 8, 355–368. doi:10.1016/j.psychsport.2006.06.005
35. Bandura, A., (1997). Self-efficacy: the exercise of control. New York: W.H. freeman and company. <http://www.merel.org/products/nate>.

139136: 139-140

معنا است که چه فعالیت هایی را انجام دهید که برای شما سودمند باشد.

با فعالیت های فیزیکی شما میتوانید:

- ✓ وزن خود را در حد نرمال نگه دارید
- ✓ از گسترش واریس عروق پا جلوگیری کنید
- ✓ ورم پاها و دست ها کاهش می یابد
- ✓ از درد پشت می کاهد
- ✓ احتمال دیابت دوران بارداری کم میشود
- ✓ از احتمال فشار خون بالا در حاملگی می کاهد
- ✓ شما را در برابر پوکی استخوان محافظت می نماید

زمانیکه باردار هستید چه نوع فعالیت های فیزیکی می توانید انجام دهید:

فعالیت های ایروبیک

فعالیت هایی هستند که قلب و ریه ها را مجبور به کار شدید تر میکنند. مثل شنا کردن و راه رفتن سریع

فعالیت های تقویت عضلات

شامل بالا رفتن از پله ها، یوگا، ورزشهای مقاومتی که عضلات بزرگ درگیر میگردد



برای اکثر خانم ها مهم است که فعالیت های فیزیکی را در دوران حاملگی انجام دهند که به سلامت خود و فرزندشان کمک نماید

فعالیت های فیزیکی شامل:

فعالیت های روزانه

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

فعالیت های تفریحی

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

فعالیت های ورزشی

شامل رفتن به کلاسهای شنا، یوگا. حاملگی به این معنا نیست که همه فعالیت هایتان متوقف گردد. بلکه در حقیقت به این

مثل شنا و انجام ورزش های تقویت کننده کف لگن که باعث تقویت عضلات کف لگن شده و به زایمان کمک میکند. مهمتر از همه اینکه سبب جلوگیری از افتادگی رحم و مثانه میگردد

نکته:

ورزش هایی که به شکم فشار می آورد را انجام ندهید. بهترین ورزش پیاده روی و شنا میباشد. قبل از خوردن ناهار کمی قدم بزنید. سعی کنید طولانی مدت جلوی تلویزیون و کامپیوتر ننشینید

چه مقدار فعالیت ورزشی باید انجام گردد:

فعالیت های ورزشی در طی حاملگی برای سلامتی تمام زنان مفید میباشد ولی باید قبل از انجام فعالیت های ورزشی با پزشکتان در رابطه با نوع ورزش صحبت کنید. ابتدا ۳ 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

اگر مشکلات زیر را دارید به پزشک خود

بگویید:

مشکلات قلبی



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی، درمانی ایران

دانشکده پرستاری مامایی

پمفلت آموزشی ویژه مادران

موضوع:

«فعالیت فیزیکی در بارداری»

تهیه کننده:

دکتر معصومه خیرخواه

میترا صابونی، دانشجوی ارشد بهداشت

جامعه نگر (گرایش بهداشت بارداری)

احساس ضعف و خستگی شدید
درد شکم و لگن یا پشت
سر درد شدید
احساس ضعف عضلانی
درد ساق پا یا ورم
کم شدن حرکات بچه



نکته:

- ✓ در طی انجام فعالیت های ورزشی مایعات بنوشید
- ✓ از فعالیت در هوای گرم اجتناب کنید
- ✓ در صورت انجام فعالیت های ورزشی به اندازه کافی مواد مغذی دریافت کنید
- ✓ از شنا در آب بیش از ۳۲ درجه سانتیگراد اجتناب کنید

مشکلات تنفسی

خونریزی واژینال

فشارخون بالا

سابقه زایمان زودرس در گذشته

ضعف در ناحیه گردن رحم که پزشک مجبور

به دوختن دهانه رحم میگردد

وجود جفت سر راهی

کوچکتر بودن بچه از نظر سن داخل رحمی

که از طریق سونوگرافی مشخص میگردد

حاملگی دو قلو یا چند قلوئی

مشکلات اسکلتی یا مفصلی

نکته:

شما باید با پزشک یا ماما قبل از شروع

فعالیت های ورزشی در طی حاملگی صحبت

کنید. گاهی بعضی از افراد برای انجام برخی

از فعالیت ها محدودیت دارند

بعضی از دلایلی که باید فعالیت های

فیزیکی در طی حاملگی متوقف گردد:

کند و کوتاه شدن تعداد نفس

درد قفسه سینه یا تپش قلب

احساس ضعف و غش

احساس دردهای انقباضی یا درد شبیه زایمان

نشت کیسه آب (مایع آمنیوتیک)

خونریزی واژینال

پوستر آموزشی فعالیت فیزیکی زنان باردار براساس مدل ارتقاء سلامت

*خانم باردار عزیز:

قبل از شروع فعالیت فیزیکی حتماً با پزشک و ماما مشورت کنید و با تأیید آنها فعالیت فیزیکی را آغاز نمائید.

② انجام فعالیت فیزیکی در دوران بارداری برای حفظ و ارتقاء سلامت جسمی و روانی من و فرزندم ارزشمند است.		① من از شرکت در فعالیت فیزیکی در طی بارداری لذت برده زیرا سبب شادابی و نشاط من می شود.
④ ترجیح می دهم برای خرید پیاده به محل خرید بروم.		③ اگر تاکنون فعالیت فیزیکی نداشتم می توانم به صورت تدریجی فعالیت فیزیکی را آغاز کنم. ۳ تا ۴ روز در هفته و روزانه ۳ زمان ۱۰ دقیقه ای
⑥ همسرم در انجام برنامه های روزانه به من کمک می کند تا زمان کافی برای انجام فعالیت فیزیکی داشته باشم.		⑤ در طی بارداری با وجود هوای نامناسب و آلوده من سعی می کنم فعالیت فیزیکی را در منزل انجام دهم.
⑧ به افرادی که انتظار کاهش فعالیت فیزیکی از من در بارداری دارند می گویم نه.		⑦ مراقبین سلامت و ماما به انجام فعالیت فیزیکی اهمیت داده و انتظار دارند من در آن شرکت کنم.
⑩ حتماً از یک جدول هفتگی برای ثبت زمان هایی که به ورزش اختصاص می دهم استفاده می کنم تا پیشرفت خود را در طول زمان حس کنم.		⑨ انجام فعالیت فیزیکی در حدود ۳۰ دقیقه در روز وقت گیر نیست.
فعالیت فیزیکی در بارداری موجب تقویت عضلات می شود و به انجام زایمان راحت کمک می کند.		

تهیه کننده: استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران، دکتر معصومه خیرخواه

میترا صابونی

معارفه: بیان اهداف، برنامه جلسات آموزشی و مقدمه

محتوی آموزشی	روش آموزش	منابع	مدت زمان	آموزش دهنده
آشنایی با فراگیران و بیان اهداف جلسات و تکمیل پرسشنامه	سخنرانی	---	۴۰ دقیقه	میترا صابونی
توزیع منابع و پمفلت و کتابچه آموزشی	سخنرانی و پرسش و پاسخ	---	۱۰ دقیقه	
مشخص کردن تاریخ و ساعت برگزاری جلسات	سخنرانی و پرسش و پاسخ	---	۱۰ دقیقه	

طرح درس و جدول زمانبندی جلسه اول:

هدف کلی جلسه اول:

منافع درک شده فعالیت فیزیکی و رفتارهای گذشته فعالیت فیزیکی در ادامه یا شروع فعالیت فیزیکی در بارداری

اهداف رفتاری:

- فراگیران با توجه به بسته های آموزشی ارائه شده در پایان جلسه اول باید قادر باشند:
- ۱- فعالیت فیزیکی را تعریف نمایند.
- ۲- حداقل ۴ مورد از اهمیت و اهداف کلی فعالیت فیزیکی در بارداری را بیان نمایند.
- ۳- حداقل ۵ مورد از تأثیر فعالیت فیزیکی بر جسم زنان باردار را بیان نمایند.
- ۴- حداقل سه مورد از تأثیر فعالیت فیزیکی بر روان زنان باردار را بیان نمایند.
- ۵- تأثیر فعالیت فیزیکی بر جنین در دوران بارداری را بیان نمایند.
- ۶- مزیت و فواید اجتماعی فعالیت فیزیکی در بارداری را توضیح دهند.
- ۷- شدت دفعات و مدت زمان فعالیت فیزیکی را بیان نمایند.
- ۸- فراگیر بتواند موارد توقف فعالیت فیزیکی در دوران بارداری را نام ببرد؟
- ۹- فراگیر بتواند علائم هشدار دهنده برای توقف فعالیت فیزیکی را بیان نمایند.
- ۱۰- فراگیر بتواند دلایل موفقیت یا عدم موفقیت فعالیت فیزیکی قبلی و راه های غلبه بر عدم موفقیت فعالیت فیزیکی قبلی را توضیح دهد.
- ۱۱- فراگیر بتواند شروع و ادامه فعالیت فیزیکی در زنان باردار فعال و کم تحرک را بیان نمایند.

محتوی آموزشی	روش آموزش	منابع	مدت زمان	آموزش دهنده
پیش آزمون	پرسش و پاسخ	---	۱۰ دقیقه	محقق
تعریف فعالیت فیزیکی و اهمیت و اهداف فعالیت فیزیکی	سخنرانی	پاورپوینت	۵ دقیقه	محقق
فواید جسمی- روانی و اجتماعی فعالیت فیزیکی و تأثیر بر جنین و تجربه درک از فواید فعالیت فیزیکی در زن باردار	سخنرانی- پرسش و پاسخ	پاورپوینت	۲۰ دقیقه	محقق
شدت، مدت زمان و دفعات فعالیت فیزیکی در دوران بارداری	سخنرانی- پرسش و پاسخ - بحث گروهی	پاورپوینت	۱۰ دقیقه	محقق
موارد توقف فعالیت فیزیکی و علائم هشدار دهنده برای توقف فعالیت فیزیکی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	پاورپوینت	۱۰ دقیقه	محقق
دلایل موفقیت و عدم موفقیت در فعالیت فیزیکی فیزیکی با پرسش از تجارب قبلی زنان باردار	سخنرانی- پرسش و پاسخ	پاورپوینت	۲۰ دقیقه	محقق
شروع و ادامه فعالیت فیزیکی در زنان باردار فعال و کم تحرک	سخنرانی- پرسش و پاسخ	پاورپوینت	۱۰ دقیقه	محقق

طرح درس و جدول زمانبندی جلسه دوم

هدف کلی جلسه دوم :

تشریح موانع موجود در زمینه فعالیت فیزیکی و راه های پیشنهادی جهت مقابله با آن.

اهداف رفتاری:

- ۱- هرم فعالیت فیزیکی و انواع فعالیت فیزیکی را بیان کنید.
- ۲- فعالیت فیزیکی پرخطر در دوران بارداری را نام ببرید.
- ۳- فعالیت فیزیکی کم خطر در دوران بارداری را نام ببرید.
- ۴- موانع فعالیت فیزیکی در بارداری را بیان کنید.
- ۵- راه های غلبه بر موانع فعالیت فیزیکی در بارداری را توضیح دهید.
- ۶- نکات مورد توجه به هنگام فعالیت روزانه در منزل را بیان کنید.

محتوی آموزش	روش آموزش	منابع	مدت زمان	آموزش دهنده
مروری بر مطالب گذشته	سخنرانی		۵ دقیقه	محقق
پیش آزمون	پرسش و پاسخ		۱۰ دقیقه	محقق
هرم فعالیت فیزیکی و انواع فعالیت فیزیکی	سخنرانی- پرسش و پاسخ	پاورپوینت	۱۵ دقیقه	محقق
فعالیت های فیزیکی پرخطر	سخنرانی- پرسش و پاسخ	پاورپوینت	۵ دقیقه	محقق
فعالیت های فیزیکی کم خطر	سخنرانی- پرسش و پاسخ	پاورپوینت	۵ دقیقه	محقق
موانع موجود بر فعالیت فیزیکی در بارداری و ذکر تجارب زنان باردار از موانع موجود	سخنرانی- بارش افکار	پاورپوینت	۱۵ دقیقه	محقق
راه های غلبه بر موانع موجود	سخنرانی- بحث گروهی	پاورپوینت	۲۰ دقیقه	محقق
نکات مورد توجه در هنگام کار روزانه	سخنرانی و مهارتی- حرکتی	پاورپوینت	۱۰	مامای دوره دیده

طرح درس جلسه سوم:

هدف کلی:

افزایش خودکارآمدی زنان باردار در زمینه فعالیت فیزیکی و تعهد برای برنامه ریزی فعالیت فیزیکی

اهداف رفتاری:

- ۱- فراگیر بتواند دستورات و توصیه های لازم جهت فعالیت فیزیکی در بارداری را بیان نماید.
- ۲- فراگیر بتواند نکات مورد توجه قبل از شروع فعالیت فیزیکی را بیان نماید.
- ۳- خودکارآمدی را تعریف کند.
- ۴- تکنیک های افزایش خودکارآمدی فعالیت فیزیکی در زنان باردار را توضیح دهد.
- ۵- ارائه و تشریح چک لیست تعهد برای برنامه ریزی فعالیت فیزیکی و مراحل لازم برای رسیدن به فعالیت فیزیکی موردنظر را توضیح دهند.
- ۶- فراگیر بتواند تکنیک تن آرامی را بصورت عملی انجام دهد.

محتوی آموزش	روش آموزش	منابع	مدت زمان	آموزش دهنده
مروری بر مطالب گذشته	سخنرانی		۵ دقیقه	محقق
پیش آزمون	پرسش و پاسخ		۱۰ دقیقه	محقق
دستورات و توصیه های لازم جهت فعالیت فیزیکی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	پاورپوینت	۵ دقیقه	محقق
نکات مورد توجه قبل از شروع فعالیت فیزیکی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	پاورپوینت	۵ دقیقه	محقق
خودکارآمدی چیست و تکنیک های افزایش خودکارآمدی	سخنرانی - بحث گروهی - پرسش و پاسخ	پاورپوینت	۲۰ دقیقه	محقق
تکنیک تن آرامی برای مدیریت استرس	سخنرانی - پرسش و پاسخ	پاورپوینت	۲۰ دقیقه	کارشناس ارشد روانشناسی و مامای دوره دیده
ارائه و تشریح چک لیست تعهد به عمل برای برنامه ریزی فعالیت فیزیکی	سخنرانی	پاورپوینت	۱۵ دقیقه	کارشناس ارشد روانشناسی و مامای دوره دیده

طرح درس جلسه چهارم

هدف کلی:

افزایش تأثیر گذارنده بین فردی (حمایت اجتماعی) و تأثیر گذارنده موقعیتی (محیط) در زمینه انجام فعالیت فیزیکی زنان باردار

اهداف رفتاری:

- خانواده زن باردار بتواند نقش حمایت خود از زن باردار در انجام فعالیت فیزیکی بیان نماید.
- فراگیر بتواند جلب حمایت خود از اطرافیان را در انجام فعالیت فیزیکی بیان نماید.
- فراگیر بتواند راهکارهای مقابله با موانع محیطی در انجام فعالیت فیزیکی را توضیح دهد.
- فراگیر بتواند موقعیت و مکان لذت بخش جهت انجام فعالیت فیزیکی را بیان نماید.

محتوی آموزشی	روش آموزش	منابع	مدت زمان	آموزش دهنده
مروری بر مطالب گذشته	سخنرانی	---	۵ دقیقه	محقق
پیش آزمون	پرسش و پاسخ	---	۱۰ دقیقه	محقق
اهمیت نقش والدین، ماما و خانواده در حمایت زنان باردار در انجام فعالیت فیزیکی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	پاورپوینت	۲۵ دقیقه	محقق
جلب حمایت از اطرافیان	سخنرانی - بحث گروهی	پاورپوینت	۱۰ دقیقه	محقق
راهکارهای مقابله با موانع محیطی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	پاورپوینت	۱۵ دقیقه	محقق
توصیه به انجام فعالیت فیزیکی در موقعیت لذت بخش	سخنرانی - پرسش و پاسخ	پاورپوینت	۱۰ دقیقه	محقق

طرح درس جلسه پنجم

هدف کلی:

کسب مهارت فعالیت فیزیکی حرکات کششی - قدرتی و کگل

اهداف رفتاری:

- فراگیران بتوانند حرکات کششی را بصورت عملی انجام دهند.

- فراگیران بتوانند تمرینات کگل را بصورت عملی انجام دهند.

- فراگیران بتوانند حرکات قدرتی و تقویتی را بصورت عملی انجام دهند.

محتوی آموزشی	روش آموزش	منابع	مدت زمان	آموزش دهنده
مرووری بر مطالب گذشته	سخنرانی	پاورپوینت	۱۰ دقیقه	محقق
انجام حرکات کششی فعالیت فیزیکی در زنان باردار	مهارتی - حرکتی	فیلم آموزشی کتابچه آموزشی	۳۰ دقیقه	مامای دوره دیده در ورزشهای بارداری
انجام تمرینات کگل	مهارتی - حرکتی	فیلم آموزشی کتابچه آموزشی	۲۰ دقیقه	
انجام تمرینات قدرتی فعالیت فیزیکی در زنان باردار	مهارتی - حرکتی	کتابچه آموزشی	۳۰ دقیقه	

Abstract

Title:

Background and Aim:

Method:

Results:

Conclusion:

Keywords:



**Iran University of Medical Sciences
School of Nursing and Midwifery**

Title:

.....

By:

Mitra Sabooni

Supervisor: Dr. Masoumeh Kheirkhah

Co- supervisor:

Co- supervisor:

**A Thesis Submitted to the Graduate Studies Office
In Partial fulfillment of The Requirements for
The Degree of Master of Science in
Nursing/ Midwifery
Month, year**



**Iran University of Medical Sciences
School of Nursing and Midwifery**

Title:

.....

By: Mitra Sabooni

Supervisor: Dr. Masoumeh Kheirkhah

**A Thesis Submitted to the Graduate Studies Office
In Partial fulfillment of The Requirements for
The Degree of Master of Science in
Nursing/ Midwifery
Month, year**