



گروه پزشکی شفا
بیمارستان و زایشگاه



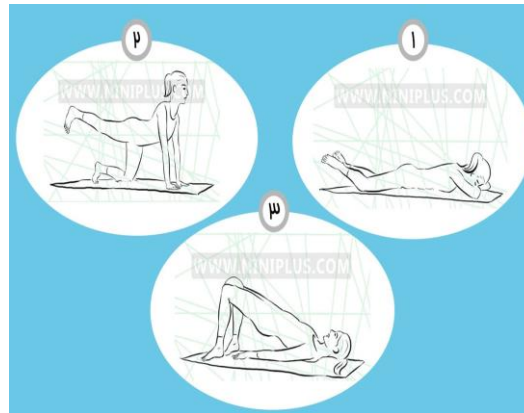
ورزش های بعد از زایمان طبیعی

تدوین: کاظمی (واحد آموزش سلامت)

زیر نظر: دکتر پور برفه ای

پاییز ۱۴۰۰

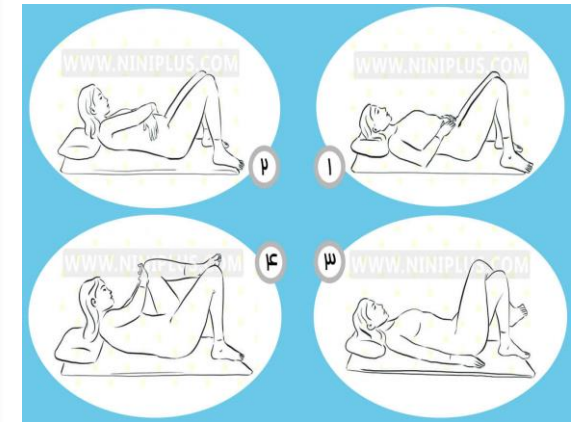
ب) در وضعیت چهار دست و پا، پس از به داخل کشیدن عضلات شکم، زانوی راست خم شده و به طرف چانه برده می شوند سپس پا به عقب برده شده و مانند شکل صاف می شود. این تمرین با پای چپ نیز انجام می شود.



ج) در حالت طاق باز و دست ها در کنار تنه، مادر پای راست را بلند کرده و مطابق شکل به طرف چپ می برد. سپس پا در حالت اول قرار گرفته و پس از آن این تمرین با پای چپ نیز انجام می شود.

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز

(یعنی ظاهراً طول پا افزایش می یابد) بعد از آن با به داخل کشیدن شکم، پا به طرف بالا کشیده می شود یعنی در ظاهر طول پا کوتاه می شود. این عمل چند بار تکرار می گردد و برای پای دیگر نیز انجام شود.



تمرینات تکمیلی:

الف: در وضعیت طاق باز قرار گرفته و زانوها خم می شوند و با سفت کردن عضلات شکم سر و شانه از تخت بلند می شوند و دست ها به پاها

هدف از انجام ورزش های پس از زایمان، بهبود گردش خون و جلوگیری از رکود خون و ایجاد ترومبوز، رفع مشکلات ناشی از شیر دادن، بهبود عملکرد ریه و مثانه و بازگشت رحم به وضعیت عادی، بهبود تون عضلانی بخصوص عضلات شکم و کف لگن و ایجاد تعادل بین عضلات قدام و خلف ستون فقرات کمری است. به منظور جلوگیری از بروز مشکلات ناشی از عدم تحرک به خصوص ترومبوفلبیت و بهبود گردش خون توصیه می شود که از روز دوم پس از زایمان فعالیت فرد به صورت راه رفتن شروع شود و به تدریج از اواخر هفته اول پس از زایمان فعالیت های عادی روزانه را شروع نماید.

تمرینات عضلات کف لگن

انجام این تمرین به صورت آرام (حتی در صورت وجود بخیه و درد) می تواند مفید باشد. ابتدا عضلات اطراف مقعد را باید سفت کرد (مانند عمل جلوگیری از خروج مدفوع) سپس مهبل به همان صورت سفت می شود (مانند عمل جلوگیری از خروج ادرار) مدت زمان سفت کردن هر دو عضله یک دقیقه بوده و سپس شل می شوند. این تمرین باید هر روز و به صورت مرتب انجام شود.

تمرینات عضلات شکم:

الف) در حالت طاق باز، زانوها خم شده و یک دست زیر گودی کمر قرار داده می شود. سپس باید عضله شکم را سفت کرده و به دست خود فشار داده و گودی کمر را صاف کرد. این وضعیت برای لحظاتی حفظ

شده و سپس عضله شل می شود. همزمان با این ورزش بهتر است لگن را به طرف بالا حرکت داد.



ب) در حالت طاق باز یک زانو خم شده و پای دیگر صاف نگه داشته می شود. یک دست روی شکم و درست بالای پای که صاف است قرار می گیرد سپس سعی می گردد که پاشنه پای صاف به طرف پایین کشیده شود.

