



"بسمه تعالی"



## چگونه به وزن قبل از زایمان خود برگردیم؟



### ❖ چگونه به وزن قبل از زایمان برگردیم؟

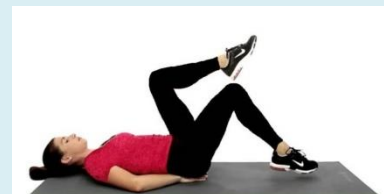
✓ بیشتر خانم هایی که دوران بارداری را پشت سر گذاشته اند منتظرند تا هرچه زودتر اندام آنها به شکل قبل از بارداری برگردد البته نباید انتظار داشت که این عمل در همان روزها و هفته های اول بعد از زایمان اتفاق بیفتد به طور معمول بین ۱۷ تا ۱۱ کیلو گرم اضافه وزن در دوران بارداری طبیعی است که تنها ۳ تا ۳٫۵ کیلوگرم آن مربوط به جنین است و بقیه اش مربوط به ذخایر چربی مادر ، افزایش وزن رحم ، افزایش حجم خون ، و سایر مایعات بدن . مایع آمنیوتیک (مایعی که دور جنین را گرفته )وزن جفت و پستان ها که آماده شیردهی شده اند می باشد. حدود ۴٫۵ کیلوگرم از وزن مادر بلافاصله بعد از زایمان ۴ کیلوگرم طی دو هفته اول و ۲ کیلوگرم بین هفته دوم تا ششم بعد از زایمان از دست می رود .البته این میزان در افراد مختلف متفاوت است .

### ❖ موثرترین و بی خطر ترین روش برای بازگرداندن بدن به حالت اول ورزش است

- ✓ رژیم های غذایی سخت به علت شیردهی مادر و اینکه مادر در طی زایمان مقادیر زیادی خون از دست داده به هیچ وجه بعد از زایمان توصیه نمی شود.
- ✓ بستن شکم باعث از دست دادن تون (سفتی)عضلات شکم ورحم شده و معمولا شکم هایی که از ابتدا بسته شده اند چون سلول هایشان به جای کوچک شدن طبیعی فقط فشرده شده اند عضلاتی شل ،آویزان و نا متناسب خواهند داشت.
- ✓ به طور کلی ورزش های دوران بارداری معمولا شامل تکنیک هاو تمرین های بدنی و عمدتا تنفسی (تکنیک های لاماز )هستند که به زایمان آسان یا بدون درد کمک میکند اما ورزش های پس از زایمان شامل نرمش های سنگین تری هستند که منجر به تناسب اندام و تعدیل وزن می شوند و در ضمن سلامت و شادابی مادر را تامین می کند.

## ورزش های پس از زایمان

۱)در حالی که به پشت دراز کشیده اید و پاها مستقیم هستند یکی از پاها را بر روی زانو باسن خم کرده و به شکم نزدیک کنید سپس به حالت اول باز گردانید آنگاه با پای دیگر این عمل را تکرار کنید.



۲) به پشت دراز کشیده آنگاه یک پا را در حالی که مچ پا و زانو کاملا کشیده شده است تا حد الامکان از روی زمین بلند کنید.(بدون اینکه از دستها استفاده کنید)و به آهستگی به حالت اول باز گردید و سپس با پای دیگر این عمل را تکرار کنید.



۳) در حالی که به پشت دراز کشیده اید و زانوهای ران ها خم هستند عضلات باسن را سفت کرده و آنگاه سر و شانه ها را کمی از زمین بلند کنید و سپس به حالت اول باز گردید



۴) در حالی که به پشت دراز کشیده و زانوهای کمی خم هستند و دست ها در کنار تنه قرار دارد باسن و تنه را از زمین بلند کرده و سپس به حالت اول باز گردد



۵) به پشت دراز کشیده و دست ها را در پشت سر قفل کنید سپس تنه را بلند کرده و به حالت نشسته در آید و سپس به آرامی به حالت اول باز گردید. در صورت لزوم پاها توسط شخص دیگری یا وسیله ای ثابت بماند.



صاف ایستاده شانه ها را آزاد و راحت نمایید بعد عضلات شکم را به داخل کشیده طوری

که عضلات ران ها و باسن هم منقبض و جمع شوند.

### یک ورزش آسان برای تمام اوقات :

برای جلوگیری از افتادگی مثنائه و مقعد و تقویت عضلات ناحیه تناسلی به دفعات عضلات این قسمت را جمع کرده و به حالت عادی درآورد مخصوصا در هنگام خروج ادرار را متوقف کنید با منقبض کردن عضلات ۲ تا ۳ مرتبه خروج ادرار را متوقف کنید اگر این تمرین مداوم انجام شود می توانید بی اختیاری های ادراری و مدفوعی را در مراحل اولیه بهبود بخشید

ورزش های بالا را می توانید از هفته سوم بعد از زایمان شروع کنید در ابتدا بایستی با یک حرکت ورزشی شروع نمود هر حرکت حدود ۵ تا ۱۰ مرتبه و تکرار آن ۲ تا ۳ بار در روز کافی است. آنگاه بر حسب تحمل فرد می توان هر ۱ تا ۲ روز حرکت ورزشی دیگر به آن اضافه کرد.



"دانشگاه علوم پزشکی ارومیه"

تهیه کننده: گروه آموزشی مادر و نوزاد