

هدف: انجام صحیح این تمرینات باعث تقویت عضلات کف لگن و افزایش انعطاف پذیری عضلات می شود و افتادگی رحم و مثانه و بواسیر و تکرر ادرار و دفع ناگهانی ادرار را کاهش می دهد. همچنین از کاهش لذت جنسی پیشگیری می کند و در ترمیم سریع محل بخیه های زایمان طبیعی نیز موثر است.

تمرین دوم:

واژن را اسانسوری تصور کنید که از طبقه اول به پنجم می روید، عضلات واژن را به ترتیب از طبقه اول تا پنجم منقبض کنید و پس از چند لحظه تحمل از طبقه پنجم به اول به تدریج شل کنید. این تمرین را چند بار در روز انجام دهید.

هدف: مانند تمرین اول و همچنین به شما کمک میکند در آخرین مراحل زایمان به کجا باید فشار وارد کنید.

نکته: در شروع ممکن است نتوانید بیش از ۲ ثانیه عضلات را منقبض نگه دارید این امر طبیعی است و با تمرینهای مداوم زمان انقباض را افزایش دهید.

قابل توجه مددجویان محترم:

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سوالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان (۷-۴۵۳۵۵۹۵۳ داخلی ۳۲۱) تماس حاصل نمایید.

با سپاس - واحد ارتقاء سلامت
<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

کشش در ناحیه ران:

هدف: کشش در ناحیه کشاله ران و ستون فقرات برای کاهش درد در ناحیه کشاله ران، تقویت عضلات پشت، و پربنه و لگن.

نکته: نزدیک کردن زانوها به زمین تا زمانی انجام شود که احساس درد نکنید. در هفته های پایان بارداری تاکید بر روی تمرین هایی است که به تقویت و انعطاف پذیری لگن کمک می کند.



تمرینهای کف لگن:

انجام این تمرینات در بارداری، بعد از زایمان و حتی دیگر مراحل زندگی توصیه می شود. این تمرینات را می توانید در هر وضعیتی انجام دهید: خوابیده به پشت با زانوهای خمیده، نشسته به حالت چهار زانو یا چهار دست و پا

تمرین اول:

عضلاتی که از دفع گاز و ادرار جلوگیری می کند را منقبض و شل کنید. این تمرین را ۳۰ تا ۸۰ بار در روز انجام دهید.

ورزشهای دوران بارداری ۱
ورزشهای دوران بارداری ۱

تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار - بهار ۱۴۰۳

منبع: کتاب آموزشهای دوران بارداری و آمادگی برای زایمان - انتشارات پژوهاک، آرمان - سال چاپ تابستان ۹۰

به نام خدا

ورزش های دوران بارداری

(حرکات پایین تنه)

تمرین در وضعیت دراز کش:

هدف: تقویت و افزایش قدرت عضلات شکم و کمر اصلاح انحنا و قوس کمر، کاهش کمر درد و تقویت لگن به پشت دراز بکشید و به همراه دم عضلات باسن را منقبض کنید و از زمین بلند نمایید و با بازدم عضلات باسن را شل کرده و پشت را آرام روی زمین بگذارید.



۱

تمرین در وضعیت دراز کشیده به پهلوها:

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

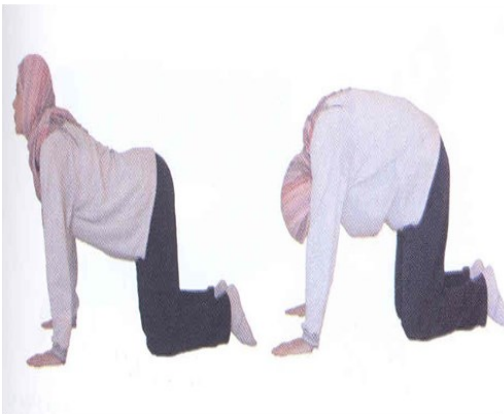


۲

تمرین در وضعیت چهار دست و پا :

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

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.



۳