

بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای آمادگی جسمانی در دوران بارداری و پس از آن

لینت وولسکی و هووی وگنر

ترجمه: کیوان شعبانی مقدم حسین شیاوسی

فصل اول : شروع کردن



بارداری یک زمان عجیب، شگفت‌انگیز و حتی جادویی در زندگی زنان می‌باشد. فعالیت بدنی منظم در این دوران می‌تواند خیلی راحت به شما برای تمام کردن آن با نگرانی کمتر درباره سلامت و یا مشکلات کمک کند.

هدف از تمرین در طول بارداری حفظ بخشی از آمادگی بدنی شما می‌باشد. بارداری زمانی برای تلاش و افزایش ظرفیت هوازی یا قدرت عضلانی شما نیست. با وجودیکه بسیاری از برنامه‌های آمادگی جسمانی در این دوران ایجاد شده‌اند، ولی هیچکدام از آنها با نیازهای خاص زنان باردار فعال منطبق نبوده است. چشم‌انداز کلی این کتاب، برنامه حفظ آمادگی ویژه برای زنان باردار، با هدف سلامت و ایمنی شما و کودکتان است.

هر زن باردار می‌تواند با استفاده از این کتاب راهنما، منبع خوبی از اطلاعات برای تمرین در طول حاملگی داشته باشد. حال یک دقیقه برای ارزیابی خود وقت بگذارید و به سؤالات زیر پاسخ دهید.

یا شما بطور منظم به ورزش می‌پردازید؟ بله خیر

آیا تمرین هوازی انجام می‌دهید؟	بله	خیر
آیا تمرین عضلانی انجام می‌دهید؟	بله	خیر
حالا یک زمان عالی برای آغاز می‌باشد.	پزشکتان را قبل از شروع ببینید	تمرینات هوازی:
این راهنمایی‌ها را دنبال کنید	این راهنمایی‌ها را دنبال کنید	تمرینات انعطاف‌پذیری و عضلانی: کتاب فعالیت در بارداری را دنبال کنید.

روش استفاده موثر از کتابچه راهنما:

- یک ساعت را برای مطالعه دقیق این کتاب اختصاص دهید.
- فهرست را برای گرفتن ایده از ساختار کلی و طبقه‌بندی اطلاعات بخوبی مطالعه کنید.
- راهنمایی‌های مربوط به تغذیه سالم، پرهیز از سیگار کشیدن و نکات مربوط به ایمنی تمرین را مطالعه کنید.
- یک نگاه کلی به بخش تمرینات دوران بارداری بیندازید. این بخش شامل تمرینات کششی و قدرتی است که شما می‌توانید با کسب اطلاعاتی از چگونگی، آنها را به تنهایی انجام دهید.
- اطلاعات خاص مربوط به هر دوره سه ماهه بارداری و پس از زایمان را در ادامه ببینید. نسخه‌های تمرینی در هر قسمت، خلاصه برنامه ورزشی شما در هر مرحله می‌باشد. از تمرین لذت ببرید. مطمئن باشید این کتاب مشورت و پاسخ موثر و مناسب را به سؤالات و نگرانی‌های شما خواهد داد.

تغذیه سالم

بارداری زمانی است که که شما باید از طریق خوردن مواد غذایی کافی به تامین انرژی مورد نیاز خود و یک کودک سالم بپردازید. انرژی مورد نیاز شما در صورت انجام تمرین یا شیردهی افزایش می‌یابد. منتظر به دست آوردن 11 تا 16 کیلوگرم وزن در طول بارداری باشید.

وعده‌های غذایی و دسرها (پیش‌غذاها) را در فواصل زمانی منظم میل کنید تا انرژی کافی را برای رشد کودک و فعالیت عضلانی در خلال تمرین داشته باشید. سعی نکنید وعده‌ای را حذف کنید یا مدت طولانی چیزی نخورید. در نهایت، برای حفظ تعادل در وعده‌های غذایی، آنها باید شامل سه گروه اصلی غذاها در صبحانه، و همه چهار گروه اصلی غذاها در نهار و شام باشد. در اینجا مواردی برای نمونه آورده شده است:

- صبحانه: غلات با فیبر بالا، شیر و آبمیوه، سیب‌زمینی پخته، ساندویچ ماهی قزل‌آلا، میوه-جات و شیر و یک عدد سیب.

- نهار: جوجه، گوشت گاو با برنج، سیب‌زمینی پخته، اسپاگتی یا نان سبوس‌دار، سبزی تازه، میوه تازه و ماست وانیلی.

از پیش‌غذاهای با کربوهیدرات بالا شامل موز، مربا، کرانچی، شیرکائو، نکتار میوه، نان با کره بادام زمینی و ترکیب آنها برای پر کردن فاصله بین وعده‌های غذایی استفاده کنید. در اینجا چند راهنمایی تغذیه‌ای از اداره تغذیه کانادا آورده شده است.

غلات

از 7 تا 12 نوع غله در هر روز استفاده کنید. غلات بدلیل دارا بودن انرژی بالا، ویتامین ب، آهن و فیبر معمولاً سوخت موتور تولید انرژی بدن محسوب می‌شوند. کربوهیدرات‌های موجود در برنج، نان و حبوبات علاوه بر دارا بودن کربوهیدرات و فیبر زیاد، انرژی خود را نیز به آهستگی آزاد می‌کنند. در اینجا فهرستی برای انتخاب آورده شده است:

نان‌های ساندویچی	نان گندم سبوس‌دار
نان شیرینی کنجی	برنج قهوه‌ای و سفید
اسپاگتی	آرد جو
شیرینی کره‌ای	بیسکوئیت‌ها
نان شیرینی غله‌ای یا ویفرها	آرد ذرت
سبزی‌ها و میوه‌ها	

5 تا 10 بار در روز از خوردن آنها لذت ببرید! در بشقاب خود تعدادی میوه رنگی همراه با سیر سبز، پرتقال، گوجه قرمز و میوه‌هایی که به شما آنتی‌اکسیدان و فیبر می‌دهند قرار دهید. از سبزی‌های تازه برگ‌دار شبیه گل‌کلم، اسفناج، تربچه و سبزی‌های نشاسته‌دار نظیر سیب‌زمینی شیرین و

کدو حلوایی و موز سبز استفاده کنید. از میوه‌های تازه و کمپوت که 100٪ نکتار میوه هستند، در وعده‌های غذایی یا دسر استفاده کنید.

فرآورده‌های لبنی

روزانه 3 تا 4 وعده از محصولات لبنی استفاده کنید. از فرآورده‌های کم‌چرب برای انقباض عضلانی و کلسیم ساخت استخوان‌ها استفاده کنید. در صورتیکه بدن شما نسبت به شیر حساسیت دارد به دنبال فرآورده‌های بدون لاکتوز باشید یا از محصولاتی که در تهیه آنها از لبنیات استفاده می‌شود از قبیل پنیر و کلوچه کوچک، ماست وانیلی همراه سیب پخته و کرانچی همراه شیر مصرف کنید.

گوشت و جایگزین های آن

از این محصولات 2 تا 3 بار در روز مصرف کنید. بدن کودک شما با گوشت قرمز بدون چربی، جوجه، ماهی و دیگر غذاهای دریایی که پروتئین بالای باکیفیت دارند و حاوی مقادیر کافی آهن، روی و ویتامین B هستند ساخته و تقویت می‌شود. بعنوان جایگزین این مواد غذایی می‌توانید از تخم‌مرغ، سویا، حبوبات خشک پخته، بادام‌زمینی، عدس، کره بادام زمینی و پنیر سویا استفاده کنید. تعدادی جایگزین دیگر عبارتند از:

ماکارونی و سس گوشت	مرغ سوخاری
املت گیاهی گوشت‌دار	خوراک لوبیا
پوست لوبیا	ساندویچ سوسیسی / ساندویچ سویا
سالاد نخود فرنگی	

در اینجا چند راهنمایی مهم برای تغذیه مناسب در طول بارداری آورده شده است:

- چربی خود را محاسبه کنید. مطمئن شوید اسیدهای چرب ضروری را برای رشد مغز و بینایی کودک، با استفاده از روغن کلزا، سویا و کره گیاهی هیدروژنه نشده تامین کرده‌اید. از ماهی‌هایی چون قزل‌آلا، تون، خال‌خال، ساردین و قوس‌قزح استفاده کنید. دیگر منابع غذایی شامل آجیل و دانه‌های غذایی هستند. غذاهای پرچربی که باید محدود شوند شامل کلوچه‌های چرب تجاری، کیک‌ها، شیرینی‌ها، غذاهای سرخ‌کردنی و غذاهای آماده پر زرق و برق می‌باشند.
- از مکمل‌ها استفاده کنید: برای برآوردن نیازهای مادر و کودک نیاز به فولیک اسید زیادی قبل و بعد از بارداری می‌باشد. دست‌کم 400 میلی‌گرم مکمل فولیک اسید علاوه بر وعده‌های غذایی پیشنهاد می‌شود. با پزشک درباره مصرف مکمل پیش از تولد مشورت کنید.

نشان داده شده است که بسیاری از مکمل‌های غذایی رایج از قبیل جین سنگ از ایمنی لازم در دوران بارداری و شیردهی برخوردار نیستند و نباید از آنها استفاده شود.

- مقادیر زیادی مایعات بنوشید. علاوه بر مایعاتی که در حین و پس از تمرینات در دوران بارداری نیاز دارید، روزانه دست‌کم 2 لیتر مایعات را با مصرف شیر، آبمیوه، نوشیدنی ورزشی، سوپ‌ها و نوشابه‌های بدون کافئین وارد بدن سازید. برای مثال:

4 لیوان آب + 3 لیوان شیر 1٪ چربی + 1 لیوان آب پرتقال = 8 لیوان (هر لیوان = 250 میلی گرم) اگر شما به نوشیدنی ورزشی علاقه دارید، بهتر است نوشیدنی را انتخاب کنید که 6 تا 8 درصد کربوهیدرات داشته باشد تا از افت قندخون و کاهش سوخت عضلات جلوگیری کرده و مایعات و الکترولیت‌های از دست رفته در اثر عرق کردن (سدیم و پتاسیم) را جایگزین کند.

☑ مصرف کافئین را محدود کنید. قهوه، چای و نوشابه را به 0 تا 2 لیوان در روز محدود کنید. مصرف زیاد کافئین می‌تواند باعث کم‌آبی شود که عملکرد بدنی و همچنین، شیردهی را کاهش می‌دهد.

☑ از الکل دوری کنید. نوشیدن آبجو، شراب و مشروبات الکلی در طول بارداری می‌تواند به رشد کودک صدمه بزند. از الکل همچنین باید در دوران شیردهی دوری کرد، چون می‌تواند در شیر مصرفی کودک وارد شود.

☑ نمک کافی مصرف کنید. لازم نیست که سدیم مصرفی را در طول بارداری ممنوع کنید. اگر شما در طول تمرین مقدار زیادی عرق می‌کنید لازم است سدیم را با استفاده معقول از نمک، سس‌ها و چاشنی‌ها (خردل، ترشی، سس گوجه‌فرنگی، سس سویا) و سوپ گوجه و سبزیجات جایگزین کنید.

☑ مراقب نوشیدنی‌های گیاهی باشید. عموماً نوشیدنی‌های گیاهی از قبیل پوست مرکبات، زنجبیل، بادرنجبویه و گل‌ها در صورتیکه بطور معقول 2 تا 3 لیوان در روز مصرف شوند قابل تاییدند. مصرف چای بابونه در دوران بارداری تایید نمی‌شود، زیرا گزارش شده است که تاثیر منفی بر روی رحم دارد.

☑ از مربای انرژی‌زای مناسب استفاده کنید. اگر شما از مرباها در زمان فعالیت استفاده می‌کنید، مربایی را انتخاب کنید که علاوه بر کربوهیدرات، حاوی پروتئین و سایر مواد غذایی مورد نیاز است. مرباها به تنهایی نباید جایگزین یک وعده غذایی شوند.

☑ ایمنی غذایی را رعایت کنید. از گوشت‌های خام، غذاهای حاوی جانوران دریایی، تخم‌ها و پنیرهای نرم پاستوریزه نشده، سوسیس، هات‌داگ و ... بدلیل کاهش خطر بیماری‌ها و مسمومیت‌های غذایی دوری کنید. همچنین از غذاهای مفید برای کاهش خطر سموم غذایی استفاده کنید. ماهی‌ها و تون می‌توانند منبع فلزات آلوده نظیر جیوه باشند.

سیگار کشیدن را متوقف کنید

سیگار کشیدن و قرار گرفتن در معرض دود در دوران بارداری، سلامتی شما و کودکتان را به خطر می‌اندازد. مشکلاتی که در نتیجه سیگار کشیدن و قرارگیری در معرض دود سیگار می‌توانند ایجاد شود عبارتند از: مرده‌زایی، سقط جنین، کم بودن وزن نوزاد هنگام تولد، قطع ناگهانی جفت، کاهش رشد جنین، سندرم مرگ ناگهانی کودک، شکافتن لب و سرطان در دوران کودکی.

اگر شما سیگاری هستید قبل از بارداری یا در دوران حاملگی آن را ترک کنید. خودداری از سیگار کشیدن در هر زمانی از دوران بارداری، سودمندی‌های زیادی را در پی خواهد داشت. با پزشک درباره نحوه ترک سیگار صحبت کنید.

بارداری یک زمان مهم برای بهبود سبک زندگی است. علاوه بر فعالیت بدنی منظم، دیگر اصول سلامتی در دوران بارداری شامل خوردن سالم، مدیریت موثر استرس، خواب کافی، ترک الکل و نکشیدن سیگار می‌باشد.

تمرین سالم و ایمن

بطور متوسط در یک بارداری سالم 11 تا 16 کیلوگرم به وزن بدن افزوده می‌شود که سرعت اوج افزایش در سه ماهه دوم و سوم می‌باشد. چربی بدن بویژه در شش ماه اول افزایش می‌یابد. این تغییرات می‌توانند در توانایی‌های تمرینی و سطح انرژی شما تاثیر بگذارند. افزایش وزن همچنین مرکز ثقل را تغییر می‌دهد و می‌تواند روی تعادل و هماهنگی شما اثر بگذارد.

راهنمایی‌هایی برای انجام تمرینات در اینجا آورده شده است:

☑ خیلی زود به مراقبت‌ها و معاینات پزشکی در دوران بارداری بپردازید. هرگونه مراقبت شخصی و خاص که در طول بارداری نیاز دارید تدارک ببینید. مطمئن شوید که شما و کودکتان از خطرات شغلی محافظت می‌شوید.

☑ از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی در زمان بارداری، بویژه در سه ماهه سوم خودداری نمایید.

☑ برای اطمینان از اینکه کودک شما دچار گرم‌زدگی نخواهد شد از تمرین در گرما و محیط مرطوب (شامل استخرهایی که دمای آب آنها بالاست) دوری کنید و از سونا و حمام‌های گرم خودداری نمایید.

☑ به صدای بدن خود گوش فرادهید. از تمرین‌های بسیار سنگین که خستگی طولانی ایجاد می‌کنند دوری کنید. این موضوع بویژه در سه ماهه سوم بارداری اهمیت دارد که نیازهای تغذیه‌ای جنین بدلیل سرعت بالاتر رشد بیشتر است.

☑ به ثبت رکوردهای تمرینی شخصی خود بپردازید.

فعالیت‌های سالم در طول زمان بارداری

- | | |
|---------------|-----------------|
| * پیاده‌روی | * دویدن |
| * پله‌نوردی | * دوچرخه‌سواری |
| * تمرین در آب | * شنا |
| * یوگا | * قایقرانی |
| * ماهیگیری | * پیلاتس |
| | * تمرینات قدرتی |

فعالیت‌هایی که باید از آنها خودداری کرد:

- | | |
|-----------------|---------------|
| * اسکی | * غلت زدن |
| * شیرجه و غواصی | * اسکی روی آب |
| * فوتبال | * اسکیت |

* بسکتبال

* فعایت‌های پربرخورد نظیر هاکی، فوتبال، راگبی

* چتر بازی یا صخره‌نوردی

در صورتیکه هریک از مشکلات زیر را دارید از تمرین در دوران بارداری خودداری کنید:
بیماری قلبی، بیماری محدود کننده ششی، تومور گردن رحم، آبستنی چندقلو که خطر زایمان زودرس دارد، خونریزی مداوم در سه ماهه دوم یا سوم، پریویای جفت بعد از 26 هفته بارداری، سابقه زایمان پیش از موعد، فشارخون دوره بارداری.

در صورتیکه موارد زیر را تجربه کردید تمرین را قطع کنید:

* انقباض رحمی مداوم

* درد بدون علت در شکم

* جاری شدن هرگونه مایع از مهبل

* خونریزی مهبلی

* درد تازه یا فزاینده در پشت یا جلوی لگن

* درد، قرمزی، و تورم ماهیچه ساق پا

* تورم ناگهانی قوزک‌ها، دست‌ها و صورت

* سردرد مداوم یا اختلال در بینایی

* خستگی، تغییرات قلبی سریع، درد کمر، یا دشواری در نفس کشیدن

* نقص در افزایش وزن (کمتر از یک کیلوگرم در طی هر ماه از سه ماهه دوم و سوم)

* فقدان یا تغییر در حرکات جنین

* افزایش ضربان قلب یا فشارخون به دنبال تمرینات (پس از یک ساعت).

اگر هر کدام از این نشانه‌های قطع تمرین در طول فعالیت واقع شد، سریعاً با پزشک تماس بگیرید.

شما در تمام مدت بارداری باید در هنگام تمرینات فوق‌العاده مراقب باشید. پزشک بخش مهمی از نگرانی‌های شما را پاسخ گفته و شما را راهنمایی می‌کند.

در صورتیکه هریک از شرایط زیر وجود داشت با احتیاط ورزش کنید:

کم‌خونی شدید، آریتمی قلبی مادرزادی، دیابت کنترل نشده نوع 1، چاقی بیمارگونه شدید، کم‌وزنی شدید، کم‌تحركی شدید، محدودیت رشد رحمی در بارداری فعلی، فشارخون کنترل شده، محدودیت‌های ارتوپدیک، صرع، پرکاری تیروئید، سیگار کشیدن شدید.

در صورت آسیب‌دیدگی چه کار باید انجام بدهید؟

هر کسی که تمرین می‌کند در خطر آسیب‌دیدگی قرار دارد و این برای شما در دوران بارداری نیز صادق است. در حقیقت خود حاملگی شما را در معرض خطر بزرگتر افزایش آسیب‌دیدگی قرار می‌دهد. تغییر در وزن و شکل بدن و آزادسازی هورمون‌هایی که موجب شلی لیگامنت‌ها و ساختار

مفاصل می‌شوند، می‌تواند خطر افزایش استرین و اسپرین‌ها (پیچ خوردگی و رگ به رگ شدن) را بدنبال داشته باشد. با وجودیکه این تغییرات به ناچار وجود دارند، تحقیقات نشان داده است که زنانی که در طول بارداری تمرین کرده‌اند با افزایش خطر آسیب‌دیدگی روبه‌رو نیستند. اگر در طول بارداری آسیب دیدید با پزشک مشورت کنید. بسیاری از داروهایی که ما برای مشکلات گوناگون پزشکی بشکل خودسرانه مصرف می‌کنیم بطور بالقوه می‌توانند به جنین آسیب برسانند و نباید بدون توصیه پزشک مصرف شوند. یک اصل عمومی برای اغلب آسیب‌های عضلانی اسکلتی، استفاده از قانون RICE (استراحت، سرما، فشار و بالا نگهداشتن) است.

فصل دوم: برنامه‌های تمرینی درموقع بارداری



برنامه تمرینی شما شامل فعالیت‌های هوازی، تمرین‌های قدرتی و حرکات کششی آسان برای گرم کردن و سرد کردن می‌باشد. راهنمایی‌ها را برای ایمنی و اثربخشی تمرینات دنبال نمایید. نسخه تمرینی برای هر سه ماهه با جزئیات برای شما ارائه می‌شود.

گرم کردن، سرد کردن و کشش

گرم کردن خوب بخش مهمی از برنامه تمرینی شما می‌باشد. در ابتدای هر جلسه تقریباً 5 تا 10 دقیقه فعالیت هوازی سبک (پیاده‌روی تند یا دویدن آهسته) را انجام دهید. این را به مدت 5 دقیقه دنبال کنید. سپس حرکات کششی را انجام دهید. این حرکات به شما در انجام بهتر و موثرتر تمرینات کمک می‌کنند. در آخر جلسه و در مرحله سرد کردن، دوباره به حرکات کششی بپردازید.

- هر کشش را به آرامی تا انتهای دامنه حرکتی برای 20 تا 30 ثانیه انجام دهید.
- بیشتر تمرینات شامل کشش یک طرف بدن می‌باشند. وقفه مختصری بعد از کشش داشته باشید، سپس کشش را با طرف دیگر بدن تکرار نمایید.
- تا جایی که کشش را انجام دهید که به آرامی سفتی را احساس کنید و در همان نقطه نگه دارید. سعی در کشش بیشتر با ضربه زدن نداشته باشید. اگر احساس درد کردید، شما فشار زیادی برای کشش وارد کرده‌اید.
- تنفس را بشکل طبیعی ادامه دهید و سعی کنید همه عضلات شما برای انجام هر کشش آرام باشد. نفس خود را نگه ندارید.
- با پیشرفت بارداری، ممکن است انجام تمرین شماره 8 دشوارتر شود.

حرکات کششی:

1- کشش گردن و بخش بالایی پشت:

در حالی که ایستاده‌اید، دستها را به هم گره بزنید و آنها را در جلوی کمر تا جایی که می‌توانید از بدن دور کنید.



2- کشش شانه و قفسه سینه:

روبروی دیوار بایستید، کف دست و ساعد را در مقابل آن قرار دهید سپس تاجایی که کشش نرمی را در کمر و شانه احساس کنید بدن خود را از دیوار دور نمایید. کمی آرنج خود را خم نگهدارید.



3- کشش ران:

برای تعادل خود را در پشت صندلی نگهدارید، یک پای خود را خم کنید تا قوزک در دست شما در پشت قرار گیرد. برای افزایش کشش می‌توانید ران خود را به آرامی به جلو بکشید.



4- کشش همسترینگ:

از یک صندلی برای حفظ تعادل استفاده نمایید، یک پا را در جلو در حالی که پاشنه پا بر زمین است قرار دهید. پای خود را صاف نگه دارید و بدن خود را تاجایی که جلو خم کنید که کشش آرامی را در پشت پا و باسن احساس کنید. در طول تمرین از حرکات ضربه ای خودداری کنید.



5- کشش ساق پا:

از یک صندلی یا دیوار استفاده کنید، یک پا را جلو قرار داده و درحالیکه هر دو پنجه پا رو به جلو قرار دارند، تمام کف پا را بر روی زمین نگهدارید.



6- کشش کناره ساق:

درحالت ایستاده، پای چپ خود را در جلوی پای راست بگذارید، سپس لگن را تا جایی که ممکن است به سمت راست بیاورید. این حرکت را برای طرف دیگر بدن تکرار نمایید.



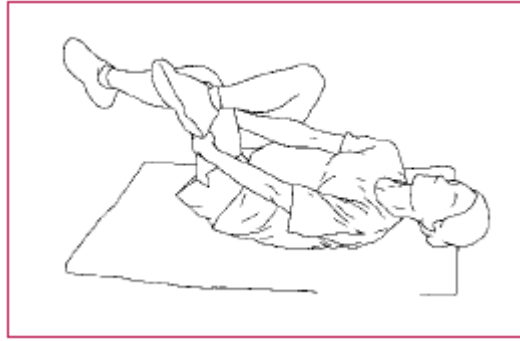
7- کشش قسمت داخلی ران:

در حالت نشسته، کف پاهای خود را به یکدیگر بچسبانید. برای حمایت، دستان خود را در پشت سر قرار دهید، زانوهای خود را تا جایی که می‌توانید به سمت زمین پایین بیاورید.



8- کشش سرینی:

درحالی‌که یک زانو خم است و زانوی دیگر بر روی آن قرار گرفته به پشت دراز بکشید. بخش بالایی زانوی زیر را با دستهای خود گرفته و آن را به طرف خود بکشید تا به بدن شما نزدیک شود. این حالتی است شبیه موقعی است که شما روی یک صندلی در حالی که یک پا بر روی پای دیگر قرار گرفته نشسته‌اید.



تمرینات قدرتی

در اینجا 5 دسته حرکت تمرینی شامل موارد زیر آورده شده است:

- دو حرکت برای تقویت بالاتنه
- دو حرکت برای تقویت پایین تنه
- یک حرکت برای شکم، پشت، کمر و لگن

این دسته‌ها را در روزهایی که در نسخه تمرینی شما آمده است انجام دهید. شما همچنین باید همه روزه تمرینات کگل را که برای کمک به تقویت عضلات محدوده لگن ارائه شده انجام دهید.

تمرینات بالاتنه و پایین تنه

در دوران بارداری نباید حرکات را به تعدادی انجام دهید که حرکت بعدی را نتوانید انجام دهید. روند تمرین شما باید محافظه کارانه باشد. در ابتدای بارداری هدف شما انجام 12 تا 14 تکرار می-باشد. با ادامه فرآیند بارداری، تعداد تکرارها کمتر می‌شود. شما باید زمان توقف تمرین را قبل از آنکه حرکات مشکل یا طاقت فرسا شوند برآورد کنید. یادآوری می‌کنیم که شما باید محافظه کارانه تمرین کنید، نه بیش از حد.

اگر وزنه‌هایی که برای یک تمرین خاص نیاز دارید در دسترس نیستند یا در هنگام استفاده از آنها احساس ناراحتی می‌کنید می‌توانید تمریناتی که در آنها از وزن بدن به عنوان مقاومت استفاده می-شود را جایگزین کنید. در این تمرینات جایگزین باید گروه‌های عضلانی مشابه بکار گرفته شوند. در موقع انجام تمرین به راحتی نفس بکشید. دم و بازدم در هر تکرار انجام شود (بازدم در حال فشار آوردن باشد).

* از تصویر و توضیح برای اطمینان از انجام صحیح تکنیک استفاده کنید.

* برای انجام تمرین در یک موقعیت ایستاده، پاها به منظور حفظ تعادل مناسب باید به اندازه عرض شانه‌ها باز باشند. زانوها نیز برای جلوگیری از وارد آمدن فشار بر روی قسمت پایینی پشت باید کمی خم و پنجه‌ها کمی به طرف بیرون باشند.

* همیشه حرکت را در تمام دامنه حرکتی مفصل انجام دهید.

* وقتی از هالتر استفاده می‌کنید، میله را طوری بگیرید که انگشت شست در کنار سایر انگشتان قرار گیرد، مگر اینکه حالت دیگر توصیه شده باشد.

* عادت کنید که یک یار تمرینی داشته باشید. وی می‌تواند ضمن راهنمایی تکنیکی، موجب تشویق شما شود.

تمرینات شکم، پشت، کمر و لگن

تمرینات قسمت مرکزی و لگنی بدن می‌تواند بسیاری از ناراحتی‌هایی که زنان در طول بارداری و پس از آن تجربه می‌کنند از بین ببرد. ناراحتی‌های بالقوه شامل کنترل ادرار، بواسیر و درد قسمت پایین کمر می‌باشد.

نسخه تمرینی که برای هر مرحله از بارداری شما آورده شده را بخوبی انجام دهید. درموقع انجام حرکات تقویتی کمر از چرخش لگن خودداری نمایید.

برای شناسایی عضلات ناحیه لگن برای تمرینات کگل، هنگام تخلیه مثانه جریان ادرار را متوقف کنید (اگر ادرار متوقف شود شما عضلات کف لگن را به درستی منقبض کرده‌اید). همچنین سعی کنید عضلات مقعدی و مهبلی در زمان مشابه منقبض شوند. پس از شناسایی این عضلات، شما می‌توانید این تمرین را در هر زمان (وقت مطالعه، رانندگی، تماشای تلویزیون و حتی در آشپزخانه) انجام دهید. انقباض را 10 ثانیه نگه دارید و 20 تا 30 مرتبه در روز انجام دهید.

تمرینات بالاتنه شماره 1

تمرینات با تحمل وزن بدن: تعداد تکرارهای هر تمرین برای هر سه ماهه بارداری و پس از زایمان در نسخه تمرینی نشان داده خواهد شد.

1- شنا روی دست (انگشتان به سمت جلو)، برای سینه و شانه‌ها:

درحالی‌که پشت صاف و محکم است (نه قوز کرده) و دست‌ها در زیر شانه‌ها قرار دارند بازوها را به طور مستقیم فشار دهید و بالا و پایین ببرید. به منظور راحتی بیشتر، زانوها را برروی زمین قرار دهید. با پیشرفت بارداری حرکت را برروی میز یا نیمکت انجام دهید که با رشد شکم شما تطبیق داشته باشد و به شما برای حفظ وضعیت درست پشت در حال تمرین کمک کند.



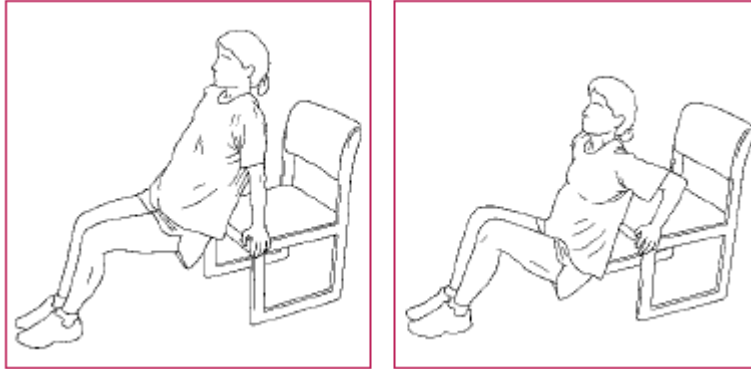
2- جلو بازو (برای دوسر بازویی):

در حالیکه انتهای یک کش را در دست دارید، بر روی وسط کش (به طوری که از هر طرف فاصله مساوی داشته باشد) بایستید. با زانو هایی که کمی خم هستند، کش را به حالتی که احساس مقاومت می کنید بگیرید. آرنج ها را نزدیک بدن خود نگه دارید، مفصل آرنج را خم کرده و دست های خود را به طرف بالای شانه ها بلند کنید. به آهستگی به موقعیت شروع برگردید و دوباره این کار را تکرار نمایید. این کار را می توانید با حرکت همزمان بازوها در یک زمان یا به طور متناوب برای هر دست انجام دهید.



3- دیپ (برای سینه، شانه و سه‌سر بازویی):

با کف دست بر روی یک میز یا نیمکت محکم که در پشت شماست قرار بگیرید، بازوهای خود را تا جایی که صاف شوند باز کنید و بدن را بالا و پایین بیاورید. برای تغییر مقاومت می‌توانید زانوهای خود را صاف نگه دارید و پاشنه پای شما بر زمین باشد؛ یا می‌توانید زانوهای خود را خم نمایید و کف پای شما بر زمین باشد. اگر لازم شد یک حمایت کننده زیر باسن خود قرار دهید.



4- کشش پایینی (برای قسمت میانی کمر و شانه‌ها):

کش را بر روی یک درب بسته قرار دهید و آن را با دست‌ها گرفته و به قفسه سینه نزدیک کنید. سپس به آرامی به نقطه شروع بازگردید.



5- پارویی نشسته (برای قسمت میانی پشت و شانه ها):
با پاهای باز روی زمین بنشینید، پشت صاف یا کمی به عقب تمایل داشته باشد. کش را دور پنجه پاهای خود قرار دهید. درحالیکه کش را با دست‌های خود گرفته‌اید به طرف عقب بروید و به آرامی به حالت شروع برگردید.



تمرینات بالاتنه شماره 2

استفاده از وزنه: شمار تکرارهای هر تمرین در نسخه‌های تمرینی که برای هر سه ماهه بارداری و بعد از زایمان طراحی شده، نشان داده خواهد شد. با پیشرفت بارداری، وزنه‌های مورد استفاده و تعداد تکرارها کاهش می‌یابد.

1- پرس سینه (برای سینه و شانه‌ها):

دست‌ها را در جلوی سینه قرار دهید و دسته‌های دستگاه را به طرف بیرون فشار دهید و سپس با کنترل به حالت اولیه برگردانید.



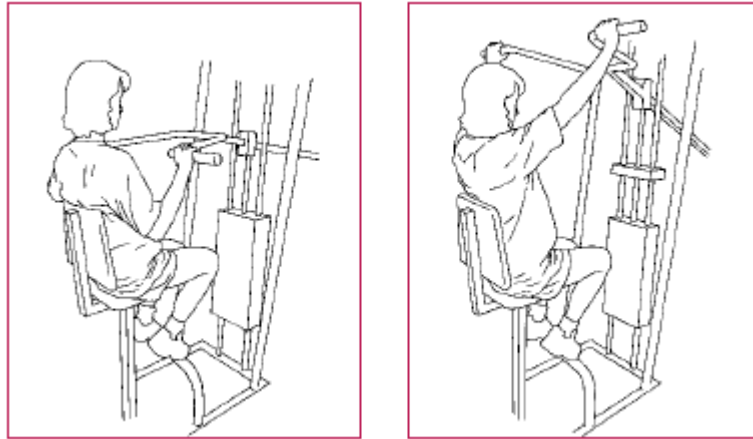
2- کشش پایینی (برای قسمت میانی کمر و شانه‌ها):

روی یک نیمکت بنشینید (یا روی یک پا زانو بزنید). دست‌ها را کمی بیشتر از عرض شانه باز کرده و میله را بگیرید و آن را تا روبروی صورت خود تا سطح شانه‌ها پایین بکشید و دوباره با کنترل به حالت شروع برگردید.

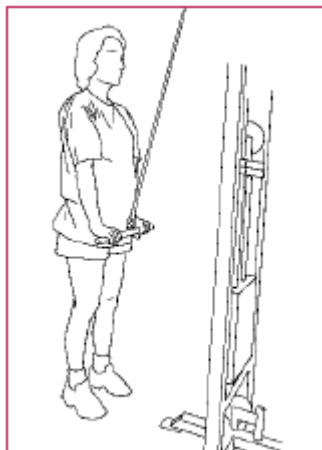
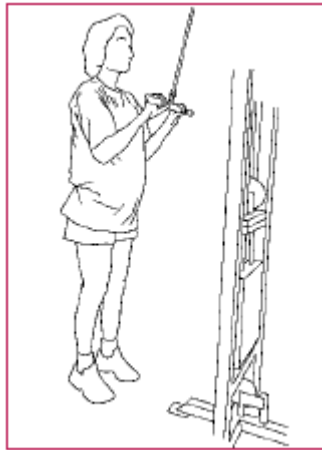


3- پرس شانه (برای شانه‌ها):

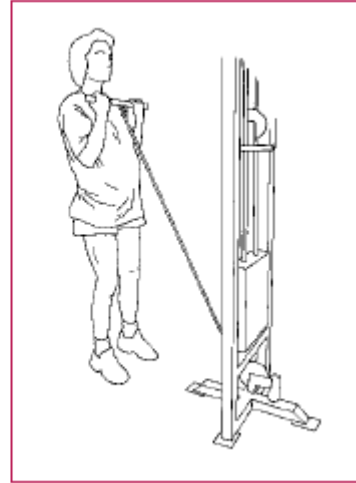
بنشینید و دسته‌های دستگاه را تا جایی که بازوها کاملاً باز شوند، به سمت بالا فشار دهید و سپس با کنترل به موقعیت شروع برگردید.



4- باز کردن سه سر بازویی (برای عضله سه سر بازویی):
 دستها را به همدیگر نزدیک کرده و درحالیکه آرنج 90 درجه خم شده است، آن را به سمت پایین
 بیاورید، تا جایی که بازوها صاف شوند، سپس با کنترل به موقعیت اولیه برگردید.



5- انقباض دوسر بازویی (برای دو عضله دوسر بازویی):
 درحالیکه بازوها در جلو و به صورت کاملاً باز قرار دارند میله را درحالیکه شست به سمت بیرون قرار
 دارد بگیرید. میله را به سمت جلو تا زیر چانه بکشید و سپس با کنترل به موقعیت اولیه برگردانید.

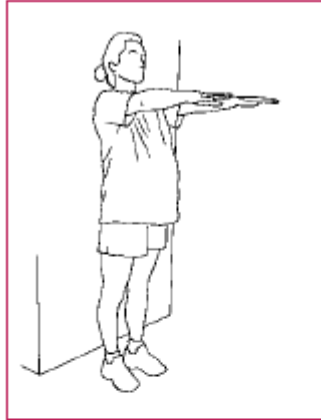


تمرینات پایین تنه شماره 1

تمرینات با تحمل وزن بدن: تعداد تکرارهای هر تمرین برای هر سه ماهه بارداری و پس از زایمان در نسخه تمرینی نشان داده خواهد شد.

1- اسکوات (برای ران و سرینی):

درحالیکه بازوها را در جلو برای تعادل نگه داشته‌اید، پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید (نوک پنجه پاها به سمت بیرون باشد)، پاها را خم کنید (تا جایی که موازی با زمین باشد، نه پایین‌تر) سپس دوباره به موقعیت ایستاده کامل برگردید. سعی کنید در طول تمرین زانوها در بالای قوزک‌ها قرار داشته باشد. اگر می‌خواهید از دیوار برای حمایت پشت خود کمک بگیرید. با پیشرفت بارداری از یک صندلی یا نیمکت برای حمایت کمک بگیرید. حرکت را می‌توانید در حالتی که یک پا در جلو قرار دارد و زانوها خم هستند انجام دهید و سپس برای طرف دیگر این کار را تکرار نمایید.



2- عقب بردن پا (برای همسترینگ و سرینی):

روبه دیوار بایستید و از آن برای حمایت استفاده کنید. با زانوی خم و ران خم شده، پای مخالف را به پشت بیاورید و دوباره به آهستگی به موقعیت شروع برگردانید. برای افزایش بار، یک کش را دور پایه میز قرار دهید. روبه میز بایستید. کش را دور یک پا قرار داده و پا را به سمت عقب بالا بیاورید و سپس به موقعیت شروع برگردانید. مطمئن شوید که زانو و لگن پای تکیه‌گاه کمی خم است.



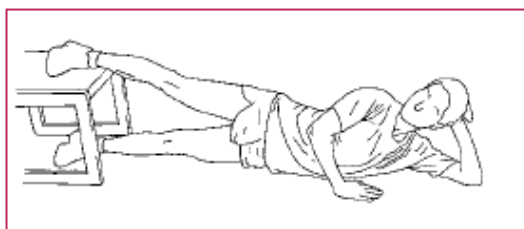
3- ایستادن روی پنجه‌ها (برای ساق‌ها):

درحالی‌که پنجه پا بر روی یک سکوی کوچک قرار داده شده، روی پنجه پاها بلند شده و دوباره به آرامی به سطح اولیه برگردید.



4- نزدیک کردن ران (برای عضلات درونی ران):

به پهلو روی زمین دراز بکشید، پایی که در بالا قرار دارد را روی نیمکتی با ارتفاع 30 سانتی متر قرار داده، سپس پای زیرین را به سمت پای بالایی بکشید. به پهلوئی دیگر قرار بگیرید و حرکت را تکرار نمایید.



5- دور کردن ران (برای سرینی):

به پهلو دراز بکشید و پای خود را 10 تا 15 سانتی متر بالا بیاورید. به پهلوئی دیگر قرار گرفته و حرکت را تکرار نمایید.



نکته: با پیشرفت بارداری، برای تمرینات 4 و 5 می‌توانید یک متکای کوچک را برای راحتی و حمایت در زیر شکم قرار دهید.

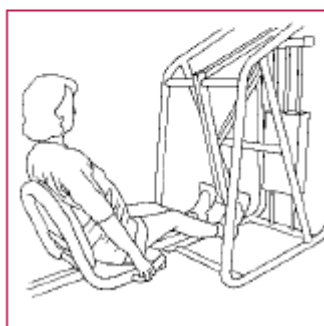
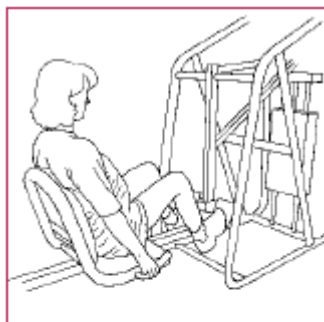


تمرینات پایین تنه شماره 2

استفاده از وزنه: شمار تکرارهای هر تمرین در نسخه‌های تمرینی که برای هر سه ماهه بارداری و بعد از زایمان طراحی شده، نشان داده خواهد شد. با پیشرفت بارداری، وزنه‌های مورد استفاده و تعداد تکرارها کاهش می‌یابد.

1- پرس پا (برای ران، سرینی و ساق):

درحالی‌که زانوها 90 درجه خم و کف پا بر روی پدال دستگاه قرار دارد، پدال‌ها را تا باز شدن کامل پاها فشار دهید و با کنترل به موقعیت شروع برگردید.



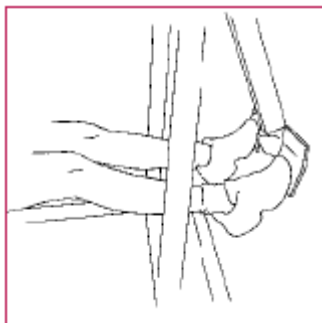
2- باز کردن همسترینگ (برای همسترینگ):

در حالت نشسته پاها را به طور کامل باز کرده و پاشنه خود را بر روی پدال‌ها قرار دهید، زانوهای خود را تا جایی که امکان دارد به عقب ببرید و با کنترل به موقعیت شروع برگردانید.



3- باز کردن پنجه پا (برای ساق‌ها):

درحالیکه کف پاها کاملاً صاف است پاشنه‌ها را بر روی پدال‌ها قرار دهید. پدال‌ها را با پنجه خود به بیرون فشار دهید و با کنترل به موقعیت شروع برگردانید.



4- نزدیک کردن ران (برای عضلات داخلی ران):

کش را به دور میچ پا حلقه کنید و پای نزدیک دستگاه (که کش به دور آن حلقه زده) را به طرف و جلوی پای دیگر بکشید و با کنترل به موقعیت شروع برگردانید.



5- دور کردن ران (برای عضلات خارجی ران):

کش را به دور پایی که از دستگاه دورتر است حلقه کنید و پا را به سمت بیرون و دور از بدن بکشید و با کنترل به موقعیت شروع برگردانید.



تمرینات شکم، پشت، کمر و لگن:

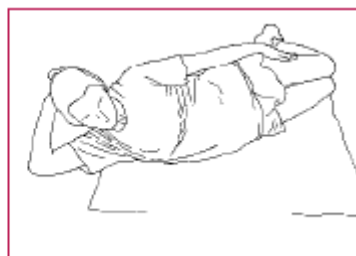
1- تمرین لگن و ران. درحالیکه پاها به اندازه عرض شانه باز هستند در فاصله 12 تا 30 سانتی- متری پشت به دیوار بایستید. زانوها را خم کرده و لگن را به عقب متمایل کنید تا جایی که قسمت پایینی پشت به دیوار فشار وارد کند. به آهستگی زانوها را صاف کنید و عضلات شکم را منقبض کنید، برای 20 ثانیه نگه دارید و استراحت کنید. 5 بار این حرکت را تکرار نمایید (شما می‌توانید با نزدیک‌تر کردن پاها به دیوار این حرکت را دشوارتر سازید).



2- قوس گربه. کف دست و زانوهای خود را درحالیکه به کمر قوس داده‌اید بر روی زمین بگذارید. عضلات شکم خود را منقبض نمایید و تا جایی که امکان دارد بر قوس پشت خود بیفزایید. این حالت را برای 20 ثانیه نگهدارید و سپس استراحت کنید. 4 تا 6 بار این حرکت را تکرار نمایید.



3- تمرین عضلات مورب شکمی. با زانوی خم به پهلو دراز بکشید، درحالیکه شانه‌ها، ران‌ها و زانوهای شما در یک خط قرار دارند. قسمت بالای بدن را از زمین بلند کنید. این تمرین را 10 تا 15 بار برای هر طرف بدن انجام دهید.



4- بلند کردن کمر. یک حوله دراز یا کش را در پشت ران‌های خود قرار دهید و انتهای آن را با دستان خود بگیرید. درحالیکه زانو 45 درجه و ران 90 درجه خم شده است، کمر خود را با استفاده از عضلات پشت صاف نمایید و 20 ثانیه در همین حالت نگهدارید و سپس استراحت کنید. این حرکت را 10 تا 15 مرتبه تکرار کنید.



5- فشار به صندلی. روی یک صندلی در مقابل میز بنشینید. ساعدهای خود را بر روی میز قرار دهید. عضلات ناحیه شکم را منقبض کنید و سر را به طرف پایین فشار دهید، درحالیکه بوسیله ساعد تولید نیرو می‌کنید. این حرکت را 10 تا 15 مرتبه تکرار کنید.



تمرینات کگل

عضلات ناحیه مقعد، ناحیه مهبلی و مثانه را منقبض کنید و بیش از 10 ثانیه نگه دارید. این حرکت را روزانه 20 تا 30 مرتبه تکرار کنید. علاوه بر جلسه‌های منظم تمرینی، شما می‌توانید در مواقع دیگر نیز این تمرینات را انجام دهید (هنگام رانندگی، نشستن بر روی صندلی، سوار آسانسور یا در آشپزخانه).

سه ماهه اول



تاثیر تغییرات بدنی بر تمرینات

در سه ماهه اول تغییرات بدنی قابل توجهی رخ نمی‌دهد. با این حال ممکن است برخی تغییرات، توانایی و تمایل شما برای تمرین راحت را تحت تاثیر قرار دهند. برخی از این موارد عبارتند از:

- افزایش دفع ادرار
 - تهوع
 - حساسیت سینه‌ها
 - افزایش ناچیز وزن (0/5 تا 2 کیلوگرم)
 - افزایش حجم خون
 - احساس خستگی (اگرچه برخی زنان احساس پرنرژی بودن می‌کنند).
- بدلیل افزایش نیاز سیستم قلبی عروقی به تامین اکسیژن جنین، ممکن است موارد زیر رخ دهد:
- افزایش ضربان استراحتی (حدود 15-7 ضربه در دقیقه)
 - نفس نفس زدن (همانند از پله‌ها بالا رفتن)

تاثیر فعالیت بدنی بر روی بارداری

منافع زیادی برای فعالیت بدنی در دوران بارداری ذکر شده است. فعالیت بدنی:

- به بهبود جریان خون و تامین اکسیژن جنین کمک می‌کند.
 - به کاهش ناراحتی‌هایی چون تهوع و گرفتگی عضلانی کمک می‌کند.
 - از اضافه وزن بیش از حد و دیابت حاملگی پیشگیری می‌کند.
 - استرس را کاهش می‌دهد.
 - فرد باردار را برای انجام کارهای روزمره آماده می‌کند.
 - خطر سقط جنین را کاهش می‌دهد.
- حتی در صورت احساس خستگی و تهوع نیز سعی کنید در این دوران فعال بمانید.

ایمنی و راحتی

نکات مربوط به ایمنی را مرور و آنها را در این دوره رعایت کنید. برای احساس راحتی درحین پیاده‌روی و دویدن در این دوران:

- از پستان‌بندهای حمایتی استفاده کنید.
- لباس‌های خنک و راحت بپوشید تا گرما را به راحتی دفع کنند.
- کفش‌های مناسبی که از پاشنه و کف پا بخوبی حمایت می‌کنند بپوشید (فروشنندگان کفش‌های ورزشی می‌توانند به شما کمک کنند).

یادآوری‌هایی درباره تغذیه و نوشیدنی‌ها

- یک بطری آب را به همراه داشته باشید و در طول روز بطور مکرر از آن بنوشید.
- برخی زنان باردار در خلال اولین ماه‌های حاملگی احساس تهوع می‌کنند. درمان‌های گیاهی، غذایی و دارویی مناسب را برای آن اتخاذ کنید.
- از مصرف الکل بپرهیزید.

تحقیقات نشان داده‌اند کودکان مادرانی که در دوران بارداری به فعالیت بدنی پرداخته‌اند کمتر در معرض ابتلا به دیابت قرار خواهند داشت و نمرات آزمون‌های ذهنی آنها در سن 5 سالگی بالاتر از سایر کودکان است.

راهنمایی‌های تمرینی

در سه ماهه اول و دوم بهتر است 3 روز به تمرینات هوازی و 2 روز به تمرینات قدرتی پرداخته شود. در روز سوم هفته به استراحت فعال (پیاده‌روی، گردش به همراه خانواده یا سایر فعالیت‌های مشابه) و در روز آخر هفته به استراحت کامل پردازید.

راهنمایی‌هایی برای فعالیت هوازی

به منظور حفظ ایمنی خود و جنین، کنترل شدت و مدت فعالیت از اهمیت بالایی برخوردار است. بهتر است شدت تمرین به گونه‌ای باشد که شما به راحتی بتوانید در حین تمرین صحبت کنید (بدون دشواری در حین تنفس).

- در صورتیکه در هر جلسه بیش از 45 دقیقه تمرین کرده‌اید، زمان تمرین را به 45 دقیقه کاهش دهید.
- در صورتیکه همیشه کمتر از 45 دقیقه تمرین کرده‌اید، میزان تمرین خود را در همان سطح حفظ کنید.
- در صورتیکه قبل از بارداری فعالیت بدنی نداشته‌اید، فعالیت هوازی خود را به تدریج به 30-20 دقیقه در هر جلسه برسانید.
- قبل، حین و پس از تمرین مقادیر زیادی مایعات بنوشید.
- در صورت احساس ضعف، سرگیجه و ناتوانی تمرین را متوقف سازید و قبل از آغاز دوباره تمرینات با پزشک خود مشورت کنید.

راهنمایی‌هایی برای تمرین قدرتی

- در حین تمرین بخوبی نفس بکشید. در موقع تمرین نفس خود را بیرون بدهید و هرگز آن را در سینه حبس نکنید.
- در بین تمرینات و ست‌ها به استراحت کافی پردازید.
- مقادیر کافی مایعات را در خلال جلسه تمرینی بنوشید.

افسانه! دوش گرفتن موجب ایجاد بیماری و عفونت در جنین می‌شود.
واقعیت. دوش گرفتن بدلیل تسکین درد و احساس راحتی در زنان باردار از اهمیت زیادی برخوردار است. با این حال، دمای زیاد می‌تواند مشکل‌ساز باشد. از دوش گرفتن یا ورود به جکوزی با دمای بالاتر از 38 درجه خودداری کنید.

نسخه تمرینی برای سه ماهه اول (هفته‌های 1-13 بارداری)

شنبه	تمرین هوازی مداوم (بیش از 45 دقیقه) (باید بتوانید درموقع تمرین بدون دشواری در تنفس به راحتی صحبت کنید) تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل
یکشنبه	تمرین قدرتی بالاتنه و پایین‌تنه شماره یک (2 ست با 12 تکرار) یا تمرین قدرتی بالاتنه و پایین‌تنه شماره دو (2 ست با 12 تکرار) تمرینات کگل نکته. در صورتیکه تعداد حرکت بیشینه شما 15 است، بار را در هر ست تنها 12 بار جابجا کنید.
دوشنبه	استراحت فعال
سه‌شنبه	تمرین هوازی مداوم (بیش از 45 دقیقه) (باید بتوانید درموقع تمرین بدون دشواری در تنفس به راحتی صحبت کنید) تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل
چهارشنبه	تمرین قدرتی بالاتنه و پایین‌تنه شماره یک (2 ست با 12 تکرار) یا تمرین قدرتی بالاتنه و پایین‌تنه شماره دو (2 ست با 12 تکرار) تمرینات کگل
پنج‌شنبه	ورزش یا فعالیت بدنی (بالاتر از 45 دقیقه) (باید بتوانید درموقع تمرین بدون دشواری در تنفس به راحتی صحبت کنید) تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل
جمعه	استراحت

تعداد تکرار بیشینه به معنای تعداد دفعاتی است که شما می‌توانید مقدار بار مشخصی را جابجا کنید. برای مثال، تعداد تکرار بیشینه 15 بدین معناست که شما می‌توانید باری را 15 مرتبه جابجا کنید و تکرار شانزدهم امکانپذیر نیست (یا به زحمت ممکن است). در نسخه ورزشی صفحه قبل اگر تعداد حرکت بیشینه شما 15 است، بار را در هر ست تنها 12 بار جابجا کنید.

این بدان معناست که اگر در ست اول شما قادر به انجام 15 تکرار بیشینه هستید، تنها 12 تکرار انجام دهید (3 حرکت قبل از خستگی کامل، کار را متوقف کنید).

سه ماهه دوم



تأثیر تغییرات بدنی بر تمرینات

در سه ماهه دوم مجموعه‌ای از تغییرات در بدن رخ می‌دهد، از جمله:

- افزایش اندازه جنین
- افزایش دوباره ضربان قلب به میزان 3-4 ضربه در دقیقه
- افزایش 3-5 کیلوگرم به وزن بدن
- سوزش معده/یبوست
- گرفتگی عضلات پا
- کاهش خستگی و تهوع
- افزایش احساس پرنرژی بودن.

تأثیر فعالیت بدنی بر بارداری

با فرارسیدن سه ماهه دوم، احساس خستگی و تهوع کاهش می‌یابد و فرد احساس راحتی بیشتری می‌کند. فعالیت بدنی در این دوره:

- موجب کاهش احساس ناراحتی می‌شود.
- افزایش وزن بدن را در سطوح مناسب نگه می‌دارد.
- خطر ابتلا به دیابت حاملگی را کاهش می‌دهد.
- از احتمال بروز یبوست می‌کاهد.
- خطر گرفتگی عضلانی را کاهش می‌دهد.
- فرد را برای انجام امور روزمره و زایمان آماده می‌کند.
- موجب بهبود خوینداری، اعتمادبنفس و تصور بدنی فرد از خویش می‌شود.
- به فرد در خصوص تغییرات حالب بدنی، احساس خوبی می‌دهد.

ایمنی و راحتی

نکات مربوط به ایمنی و سه ماهه اول را مرور کنید.

- باوجودیکه شما احساس بهتری مبنی بر پرنرژی بودن دارید، ولی شدت و مدت تمرین را به همان میزان نگهدارید و آن را افزایش ندهید.
- پس از ماه چهارم بارداری از تمریناتی که نیازمند خوابیدن به پشت هستند خودداری کنید، زیرا موجب سردرد خفیف شما شده و ممکن است جریان خون را به بدن جنین قطع کند.
- پزشک ممکن است با هدف *diastasis recti* (جداشدگی پیوندی عضلات شکم/فتق وضع عضلات مستقیم شکم نسبت به خط وسط کبد) شما را معاینه کند. در صورت بروز این مشکل از ادامه تمرینات مربوط به عضلات شکم خودداری کنید.

بخاطر داشته باشید که بارداری، هر زن را بشکل متفاوتی تحت تاثیر قرار می‌دهد. در صورتیکه شما در انجام تمرینات ارائه شده در این ماه دچار مشکل هستید به پزشک مراجعه کنید. در این صورت ممکن است بهتر باشد مقداری از تمرینات خود کم کنید.

راهنمایی‌هایی درباره تغذیه و نوشیدنی‌ها

- در فواصل زمانی منظم از مواد غذایی مناسب برای حفظ انرژی خود و رشد جنین استفاده کنید.
- سوزش سر دل یکی از ناراحتی‌های رایج در دوران بارداری است. خوردن وعده‌های غذایی کوچک‌تر اغلب به درمان آن کمک می‌کند. افزون بر این، هرگز بلافاصله پس از غذا دراز نکشید یا نخوابید.

راهنمایی‌های تمرینی

راهنمایی‌های تمرینی سه ماهه اول را درخصوص فعالیت هوازی و قدرتی مرور کنید. تمرینات شکم در سه ماهه دوم باید بر روی دست‌ها، زانوها یا به پهلو انجام گیرند. تمرینات پیشنهادی را نگاه کنید. جنین و سینه‌های شما در حال رشد هستند. از لباس‌های حمایتی استفاده کنید که مانع از دفع گرمای بدن نشوند.

<p>بخاطر داشته باشید که درموقع تمرین باید آب بیشتری بنوشید: 1-2 ساعت قبل از تمرین: 500 میلی‌لیتر در حین تمرین: 175-375 میلی‌لیتر در هر 15-20 دقیقه پس از تمرین: 625-750 میلی‌لیتر به ازای هر نیم کیلو عرق بدن</p>
--

نسخه تمرینی برای سه ماهه دوم بارداری (هفته‌های 14-26)

شنبه	تمرین هوازی مداوم (بیش از 45 دقیقه) (باید بتوانید درموقع تمرین بدون دشواری در تنفس به راحتی صحبت کنید) تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل
یکشنبه	تمرین قدرتی بالاتنه و پایین‌تنه شماره یک (2 ست با 11 تکرار) یا تمرین قدرتی بالاتنه و پایین‌تنه شماره دو (2 ست با 11 تکرار) تمرینات کگل
دوشنبه	استراحت فعال
سه‌شنبه	تمرین هوازی مداوم (بیش از 45 دقیقه) (باید بتوانید درموقع تمرین بدون دشواری در تنفس به راحتی صحبت کنید)

<p>تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل</p>	
<p>تمرین قدرتی بالاتنه و پایین تنه شماره یک (2 ست با 12 تکرار) یا تمرین قدرتی بالاتنه و پایین تنه شماره دو (2 ست با 12 تکرار) تمرینات کگل</p>	<p>چهارشنبه</p>
<p>ورزش یا فعالیت بدنی (بالاتر از 45 دقیقه) (باید بتوانید درموقع تمرین بدون دشواری در تنفس به راحتی صحبت کنید) تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل</p>	<p>پنجشنبه</p>
<p>استراحت</p>	<p>جمعه</p>



سه ماهه سوم

تأثير تغييرات بدنی بر تمرينات

تغییرات بدنی در سه ماهه سوم عبارتند از:

- افزایش اندازه جنین
- افزایش وزن بدن به میزان 3-6 کیلوگرم
- بازگشت دوباره احساس خستگی
- افزایش نیاز به دفع ادرار
- افزایش شلی مفاصل
- سوزش سر دل و سوء هاضمه
- گرفتگی عضلانی
- تورم در دست‌ها و پاها
- آشفته‌گی و پریدن از خواب.

تاثیر فعالیت بدنی بر بارداری

تمرین در سه ماهه سوم به شما در زایمان نوزاد کمک می‌کند. حفظ سطوح مناسب تمرین در این دوران موجب کاهش و جبران بسیاری از ناراحتی‌های اواخر بارداری می‌شود. افزون بر این، تمرین در این دوران به انجام بهتر امور و فعالیت‌های روزمره کمک می‌کند. فعالیت بدنی در این مرحله:

- موجب افزایش تحمل درد می‌شود
- زمان زایمان را کوتاه‌تر می‌سازد
- احتمال پارگی مجرای زایمان را کاهش می‌دهد
- نیاز با سزارین را کاهش می‌دهد
- احتمال زایمان با فرسپس را کاهش می‌دهد.

ایمنی و راحتی

نکات مربوط به ایمنی و راحتی و سه ماهه اول را مرور کنید و در این سه ماهه بکار ببندید.

- با پیشرفت بارداری مرکز ثقل شما به جلو منتقل می‌شود. این موضوع سبب می‌شود تعادل شما به راحتی به هم بخورد. بنابراین علاوه بر ورزش، حتی درموقع راه رفتن نیز احتیاط کنید.

- مفاصل شما نیز بدلیل آمادگی برای زایمان شل‌تر می‌شوند. این امر ممکن است از ثبات آنها بکاهد. از شدت تمرینات در این دوران بکاهید.

گوش دادن به صدای بدن، بویژه در انتهای دوران بارداری اهمیت زیادی دارد. حتی در مواقعی که احساس پرنرژی بودن می‌کنید نیز از وارد آوردن فشار به بدن خودداری کنید. از برنامه تمرینی خود پیروی کنید و به بدن اجازه دهید انرژی لازم برای زایمان را ذخیره کند.

راهنمایی‌هایی درباره تغذیه و نوشیدنی‌ها

شما نیاز دارید که انرژی خود را حفظ کنید. از راهنمایی‌های مربوط به تغذیه سالم استفاده کنید.

- افزایش مقادیر مناسب وزن در دوران بارداری از اهمیت زیادی برخوردار است. بارداری زمانی برای رژیم گرفتن نیست. خوب بخورید و فعالیت کنید.

راهنمایی‌های تمرینی

- فعالیت‌هایی را انجام دهید که خطر افتادن در آنها کمتر است. فعالیت‌هایی چون کار با دستگاه‌های بدنسازی و دوچرخه ثابت و شنا در انتهای دوران بارداری راحت‌تر و ایمن‌تر از دویدن یا دوچرخه‌سواری است.
- در صورتیکه زمان تمرین شما زیاد بوده آن را به حداکثر 30 دقیقه کاهش دهید.
- بجای تمریناتی که در آنها از وزن بدن بعنوان مقاومت استفاده می‌شود بیشتر از تمرینات قدرتی و دستگاه‌های بدنسازی استفاده کنید.
- کشش باید آهسته و ملایم باشد. هرگز کشش را تا نقطه درد ادامه ندهید.
- در صورت احساس درد یا خستگی تمرین را متوقف سازید. هدف شما باید افزایش آمادگی بدنی برای زایمان آسان باشد.

نسخه تمرینی برای سه ماهه سوم بارداری (هفته‌های 27-40)

شنبه	تمرین هوازی مداوم (30 دقیقه) (باید بتوانید درموقع تمرین بدون دشواری در تنفس به راحتی صحبت کنید) تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل
یکشنبه	تمرین قدرتی بالاتنه و پایین تنه شماره یک (1 ست با 9 تکرار) تمرینات کگل
دوشنبه	استراحت فعال
سه‌شنبه	تمرین هوازی مداوم (30 دقیقه) (باید بتوانید درموقع تمرین بدون دشواری در تنفس به راحتی صحبت کنید) تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل
چهارشنبه	تمرین قدرتی بالاتنه و پایین تنه شماره یک (1 ست با 9 تکرار) تمرینات کگل
پنج‌شنبه	ورزش یا فعالیت بدنی (30 دقیقه) (باید بتوانید درموقع تمرین بدون دشواری در تنفس به راحتی صحبت کنید) تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل
جمعه	استراحت

پس از زایمان



بخاطر تولد فرزندان به شما تبریک می‌گوییم. سرعت بازگشت شما به برنامه ورزشی عادی، به مدت زمان و میزان دشواری زایمان بستگی دارد. در صورت وجود مشکل یا مصرف دارو درموقع زایمان، به

زمان بیشتری برای بازیافت نیاز است. ذکر این نکته مهم است که بسیاری از تغییرات بدنی و فیزیولوژیکی که در دوران بارداری رخ می‌دهند چندین ماه پس از زایمان نیز ادامه می‌یابند. پزشک در این خصوص راهنمایی لازم را به شما خواهد کرد.

تاثیر تغییرات بدنی بر تمرینات

بدن شما در این زمان دستخوش تغییرات زیادی می‌شود، از جمله:

- کاهش وزن
- تغییرات هورمونی
- تغییر در سینه‌ها
- سفت شدن عضلاتی که در دوره بارداری کشیده شده‌اند
- سفت شدن مفاصل
- کاهش حجم خون و کاهش ضربان استراحتی.

بخاطر داشته باشید که شما نمی‌توانید برنامه آمادگی جسمانی خود را بلافاصله پس از تولد کودک از سر بگیرید، بلکه این فرآیند باید تدریجی باشد. در اینجا علاوه بر برنامه تمرینی روزمره، برنامه‌های دیگری نیز برای بازگشت تدریجی آمادگی شما ارائه خواهد شد.

تاثیر فعالیت بدنی بر بازیافت پس از زایمان

ادامه دادن برنامه فعالیت بدنی در این مرحله از اهمیت بالایی برخوردار است. فعالیت به شما کمک می‌کند که:

- قدرت و بنیه بدنی خود را بهبود بخشید
- عضلاتی که در دوران بارداری و زایمان کشیده شده‌اند را به حال طبیعی بازگرداند
- استرس، فشار و تنش عضلانی کاهش یابد
- خطر ابتلا به افسردگی کاهش یابد
- اعتمادبنفس و تصور بدنی بهبود یابد
- سطح انرژی بدن افزایش یابد.

ایمنی و راحتی

به صدای بدن، بویژه در هفته‌های اول پس از زایمان گوش فرادهید. کم‌خوابی و بازیافت پس از زایمان، تعادل، چابکی و سطح انرژی شما را تحت تاثیر قرار داده است. بهتر است به فعالیت‌های کم‌شدت و کم‌خطر بپردازید، تا زمانیکه احساس کنید بدن شما کاملاً بازیافت شده است.

- قبل از شروع دوباره برنامه تمرینی با پزشک مشورت کنید تا اطمینان یابید با ازسرگیری دوباره تمرینات خطری شما را تهدید نمی‌کند.

- تمرینات را به آهستگی و با فعالیت‌هایی چون پیاده‌روی و تمرینات قدرتی که با تحمل وزن بدن انجام می‌شوند آغاز کنید.
- اگر در دوران بارداری به جداشدگی پیوندی عضلات شکم مبتلا شده‌اید لازم است برنامه تمرینات شکم خود را تعدیل کنید، تا موقعیکه پهنای جداشدگی عضلات به کمتر از یک انگشت برسد. پزشک در این خصوص شما را راهنمایی خواهد کرد.
- در صورت آسیب‌دیدگی و نیاز به مصرف دارو حتماً با پزشک مشورت کنید. بسیاری از داروها برای کودک شما زیان‌بخش هستند و از طریق شیر به بدن او منتقل می‌شوند.

راهنمایی‌هایی درباره تغذیه و نوشیدنی‌ها

- مادران باردار باید از راهنمایی‌های مربوط به تغذیه سالم برای بازیافت پس از حاملگی پیروی کنند. اغلب زنان قادرند تا یکسالگی به راحتی به نوزاد خود شیر بدهند.
- در خصوص کاهش وزن در ماه‌های اول پس از زایمان نگران نباشید. با تغذیه مناسب و انجام فعالیت بدنی، وزن شما به تدریج تنظیم خواهد شد.
- الکل از طریق شیر به بدن نوزاد وارد می‌شود، بنابراین حتماً از مصرف نوشیدنی الکلی بپرهیزید.

راهنمایی‌های تمرینی

- بازیافت پس از بارداری در هر فرد با فرد دیگر متفاوت است و اغلب زنان برای بازگشت به برنامه ورزشی عادی خود نیازمند زمان زیادی هستند. این موضوع طبیعی است و بهتر است شما به محض احساس راحتی، فعالیت عادی خود را از سر بگیرید.
- برای گرم کردن، سرد کردن و کشش از راهنمایی‌ها و تمرینات ارائه شده در این کتاب کمک بگیرید.
 - برای شروع جلسات تمرین هوازی، از هفته 7 آغاز کنید.
 - برای تمرینات اینتروال هوازی، از هفته 13 آغاز کنید و از گام‌هایی که در نسخه‌های تمرینی همین راهنما ارائه شده‌اند پیروی کنید.
 - برای تمرینات قدرتی به تمرینات کگل و تمرینات قدرتی بالاتنه و پایین‌تنه (که در جداول آمده است) بپردازید.

از مصرف دخانیات پرهیز کنید.
 برای حفظ سلامت خود و نوزادتان از مصرف دخانیات بپرهیزید. برای کاهش خطر عفونت، التهاب، سرماخوردگی، سندرم مرگ ناکهانی کودک و مشکلات تنفسی کودک نباید در نزدیکی او و یا در اتاق نوزاد از دخانیات استفاده کنید.

نسخه تمرینی برای هفته‌های اول تا 17 پس از زایمان

هفته (0-6)

شنبه	تمرین هوازی مداوم (30-15 دقیقه پیاده روی) تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل
یکشنبه	تمرین قدرتی شماره یک (1 ست با 11 تکرار) تمرینات کگل
دوشنبه	استراحت فعال
سه شنبه	تمرین هوازی مداوم (30-15 دقیقه پیاده روی) تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل
چهارشنبه	تمرین قدرتی شماره یک (1 ست با 11 تکرار) تمرینات کگل
پنجشنبه	تمرین هوازی مداوم (30-15 دقیقه پیاده روی) تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل
جمعه	استراحت

هفته (7-12)

شنبه	تمرین هوازی مداوم تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل
یکشنبه	تمرین قدرتی بالاتنه و پایین تنه شماره یک (2 ست با 12 تکرار) یا تمرین قدرتی بالاتنه و پایین تنه شماره دو (2 ست با 12 تکرار) تمرینات کگل
دوشنبه	استراحت فعال
سه شنبه	تمرین هوازی مداوم تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل
چهارشنبه	تمرین قدرتی بالاتنه و پایین تنه شماره یک (2 ست با 12 تکرار) یا تمرین قدرتی بالاتنه و پایین تنه شماره دو (2 ست با 12 تکرار) تمرینات کگل
پنجشنبه	تمرین هوازی مداوم تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل

جمعه	استراحت
------	---------

هفته (13)

شنبه	تمرین هوازی مداوم تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل
یکشنبه	تمرین قدرتی بالاتنه و پایین تنه شماره یک (2 ست با 13 تکرار) یا تمرین قدرتی بالاتنه و پایین تنه شماره دو (2 ست با 13 تکرار) تمرینات کگل
دوشنبه	استراحت فعال
سه‌شنبه	تمرین هوازی اینتروال تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل
چهارشنبه	تمرین قدرتی بالاتنه و پایین تنه شماره یک (2 ست با 13 تکرار) یا تمرین قدرتی بالاتنه و پایین تنه شماره دو (2 ست با 13 تکرار) تمرینات کگل
پنج‌شنبه	تمرین هوازی مداوم تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل
جمعه	استراحت

هفته (14-17)

شنبه	تمرین هوازی مداوم تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل
یکشنبه	تمرین قدرتی بالاتنه و پایین تنه شماره یک (2 ست با 14 تکرار) یا تمرین قدرتی بالاتنه و پایین تنه شماره دو (2 ست با 14 تکرار) تمرینات کگل
دوشنبه	استراحت فعال
سه‌شنبه	تمرین هوازی اینتروال تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل
چهارشنبه	تمرین قدرتی بالاتنه و پایین تنه شماره یک (2 ست با 14 تکرار)

یا تمرین قدرتی بالاتنه و پایین تنه شماره دو (2 ست با 14 تکرار) تمرینات کگل	
تمرین هوازی مداوم تمرین قدرتی (شکم، پشت، کمر و لگن) تمرینات کگل	پنجشنبه
استراحت	جمعه

بازگشت به برنامه تمرینی منظم

بسته به شرایط فردی و مشورت با پزشک، شما می‌توانید برنامه تمرینات عادی و منظم خود را زودتر از هفته 18 ازسرگیرید. بخاطر داشته باشید که آغاز دوباره تمرینات باید با شدت پایین‌تری نسبت به دوران قبل از بارداری صورت گیرد.

در هفته‌ها و ماه‌های بعد چالش‌های زیادی پیش روی شماست، از مسئولیت‌های کاری گرفته تا وظایف مادری. تلاش خود را بیشتر کنید و اجازه ندهید خستگی به وجود شما راه پیدا کند. به نیازهای کودکتان توجه کنید و از با او بودن لذت ببرید.