

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





Positions in pregnancy



سعیده نصیری
دکتری بهداشت باروری، دانشگاه علوم پزشکی کاشان

اصلاح وضعیت بدنی در دوران بارداری





اهداف آموزشی

اصلاح قرارگیری بدن مادر

اصلاح وضعیت جنین



هدف از اصلاح وضعیت در بارداری

کمک به مادر جهت سازگاری با تغییرات دوران

بارداری

کاهش استرس بر بدن

کاهش احتمال آسیب رساندن به اندامها

جلوگیری از خستگی، تحریک و اسپاسم عضلات لگن و ستون فقرات

کمک به انعطاف پذیری و حفظ توان بدن

کمک به استفاده از حداکثر قدرت بدنی

کمک به دستیابی جنین در بهترین پوزیشن قرارگیری در لگن



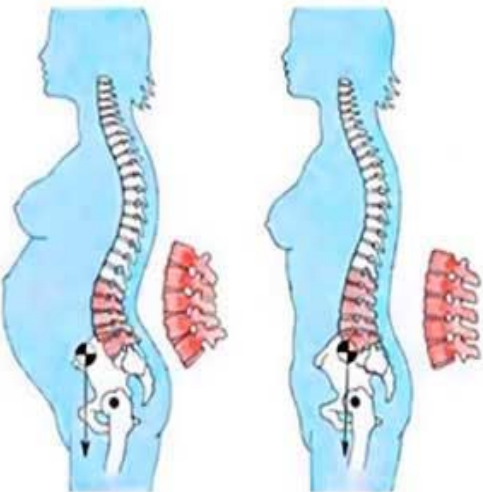
**Changing
of center of
gravity**

**Enlarging
uterus**

Relaxin

**Increasing
bodyweight**

posture





اصلاح وضعیت بدن در دوران بارداری



• اصلاح وضعیت بدن در حالت ایستاده

• اصلاح وضعیت هنگام نشستن: روی صندلی و روی زمین

• اصلاح وضعیت هنگام برخاستن از حالت نشسته

• اصلاح وضعیت هنگام خوابیدن

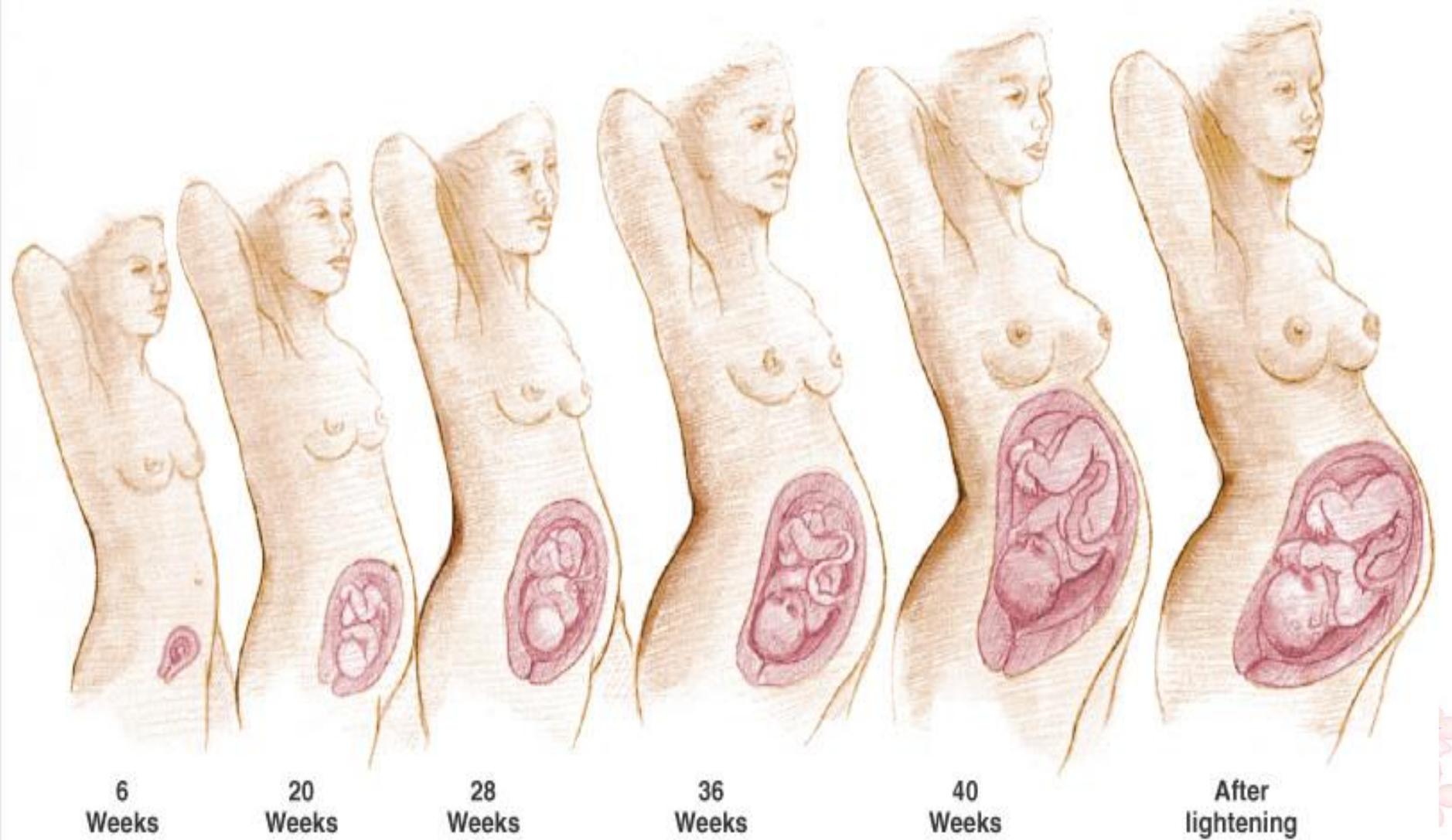
• اصلاح وضعیت هنگام انجام امور روزمره زندگی: استفاده از جارو، اتو

کردن، سوار و پیاده شدن از ماشین، رانندگی

• اصلاح وضعیت در هنگام انجام کارهای مربوط به فرزند بزرگتر

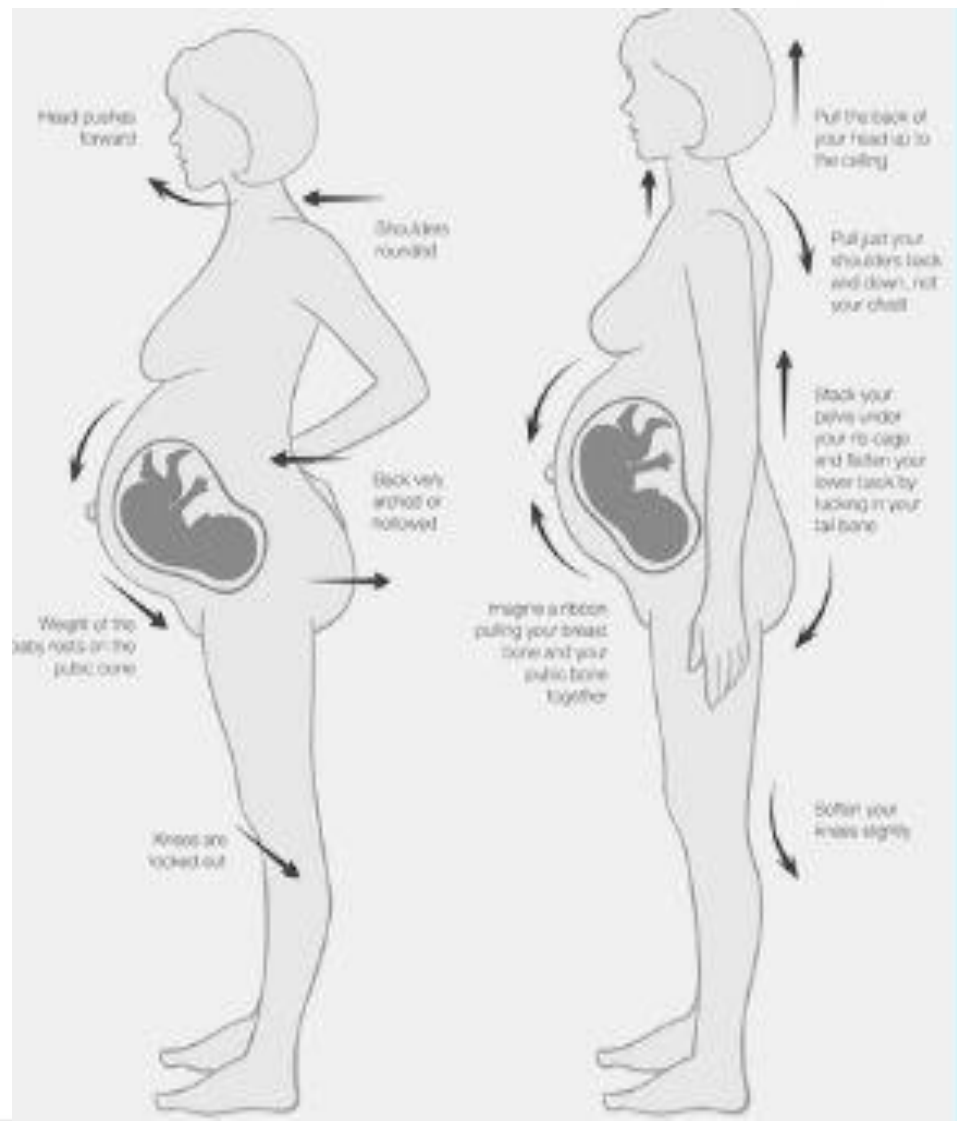


Lordosis





اصول کلی اصلاح وضعیت در هنگام ایستادن و راه رفتن



Posture of body

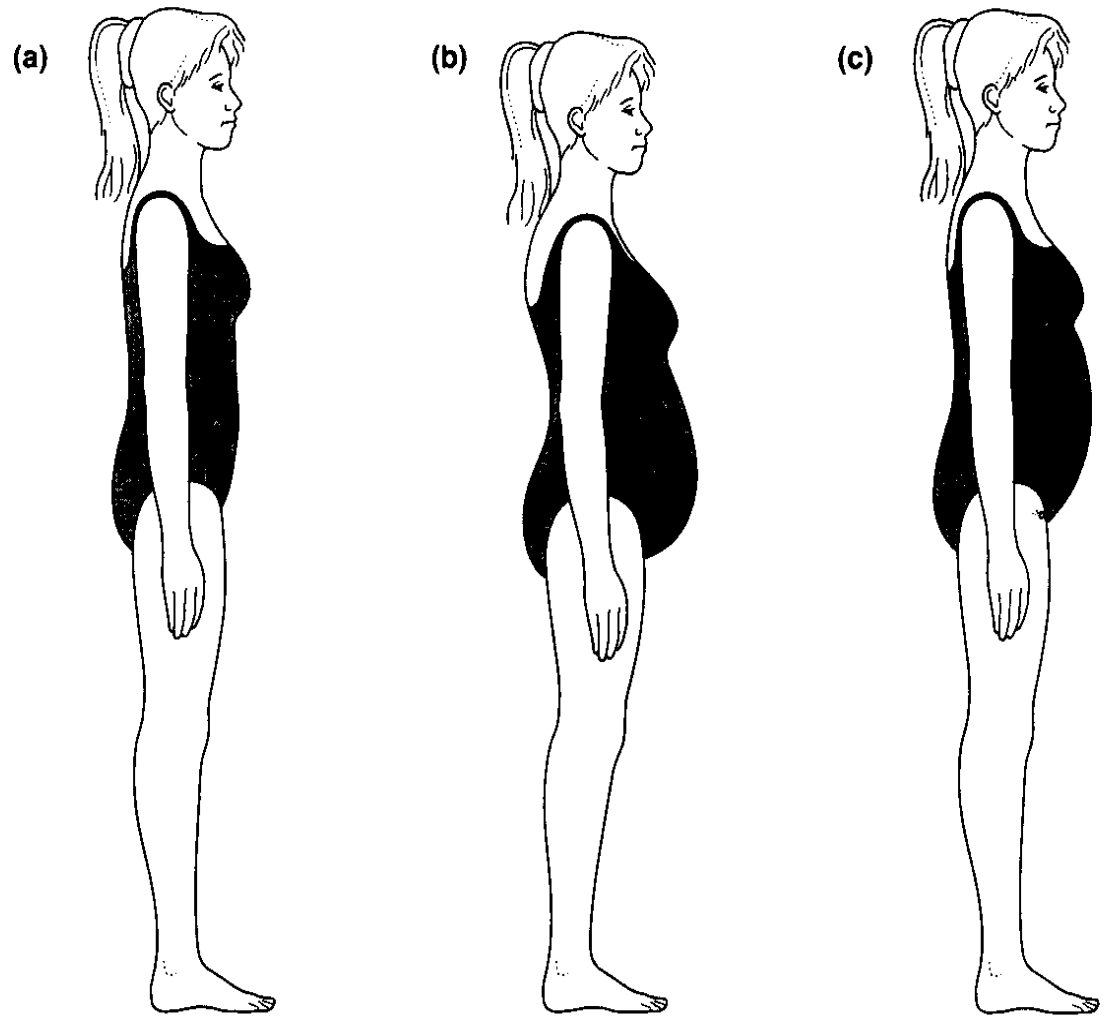
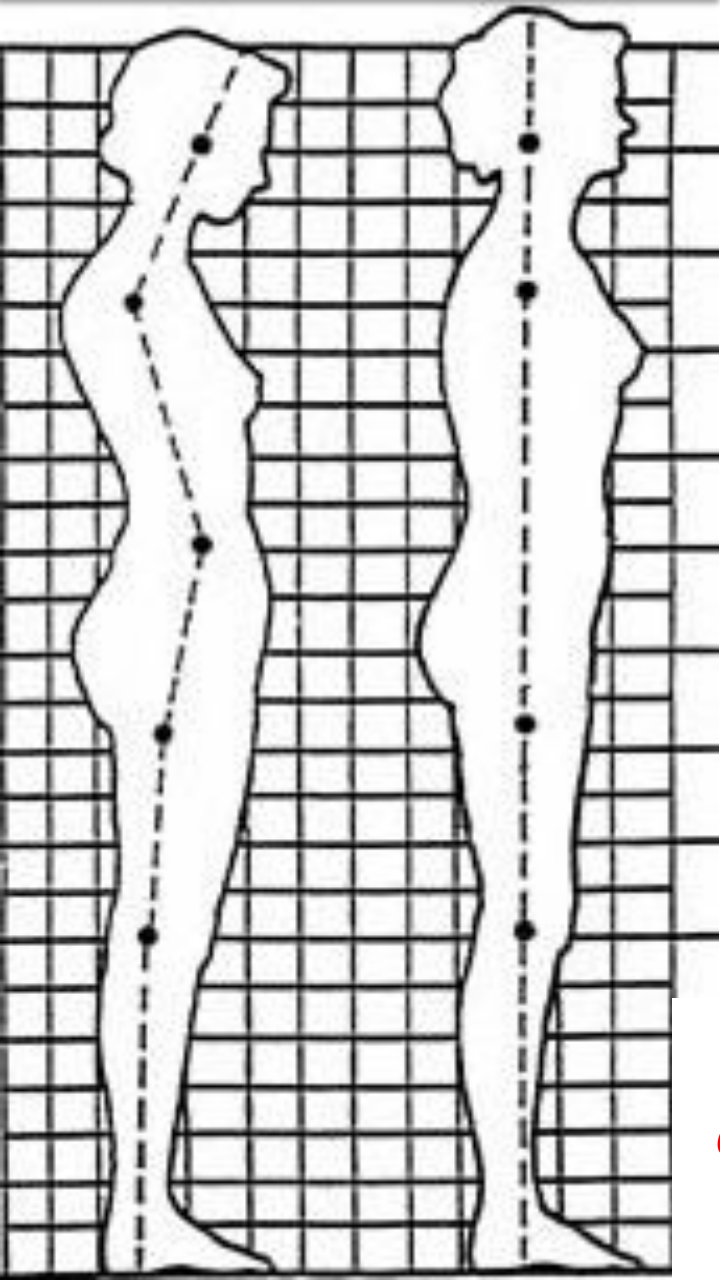


Figure 4.6 Poor and good posture in standing. (a) non-pregnant posture; (b) poor pregnant posture; (c) good pregnant posture.

b- این ایستادن در بارداری **غلط** است زیرا قوس کمر افزایش پیدا کرده و باعث **کشش بیش از حد عضلات شکم** میشود



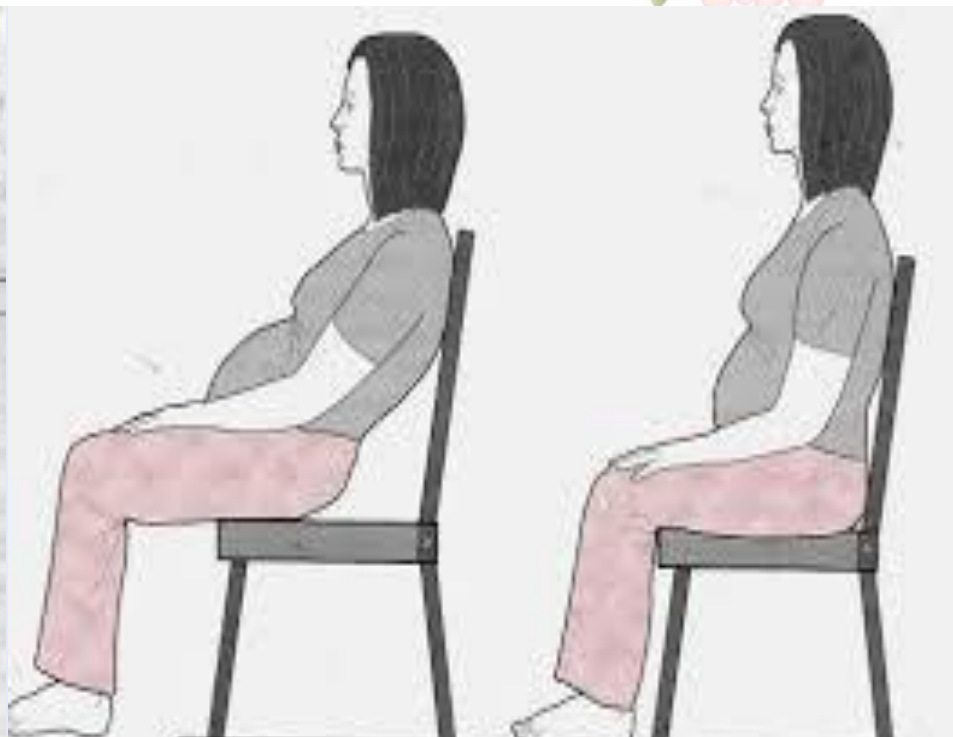
اصلاح وضعیت هنگام نشستن روی صندلی



DON'T



DO



A) Poor sitting position

B) Good sitting position

Back Care in Pregnancy

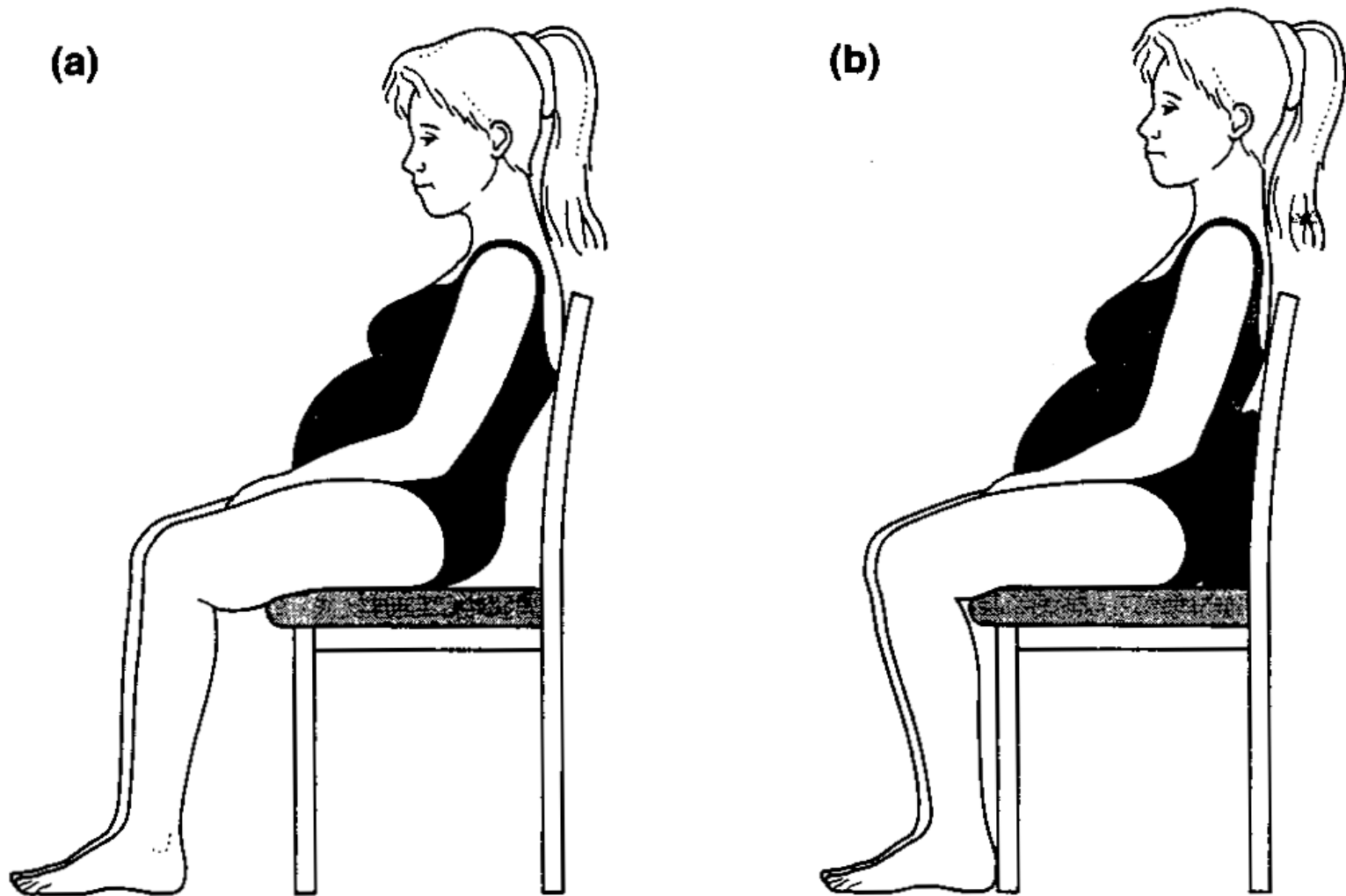
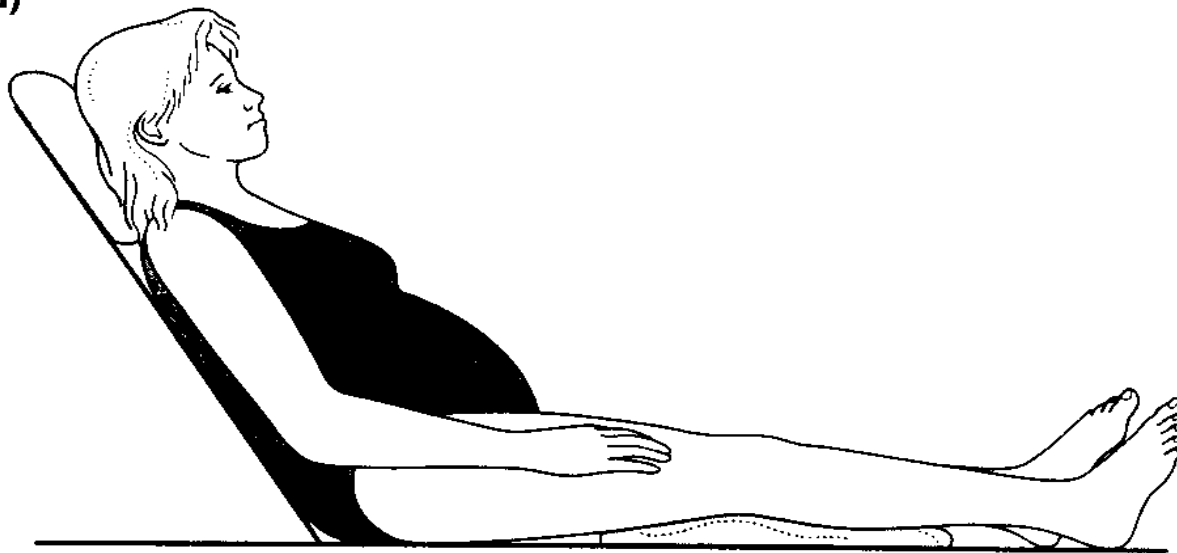


Figure 4.5 (a) Poor posture in sitting; (b) Good posture in sitting.

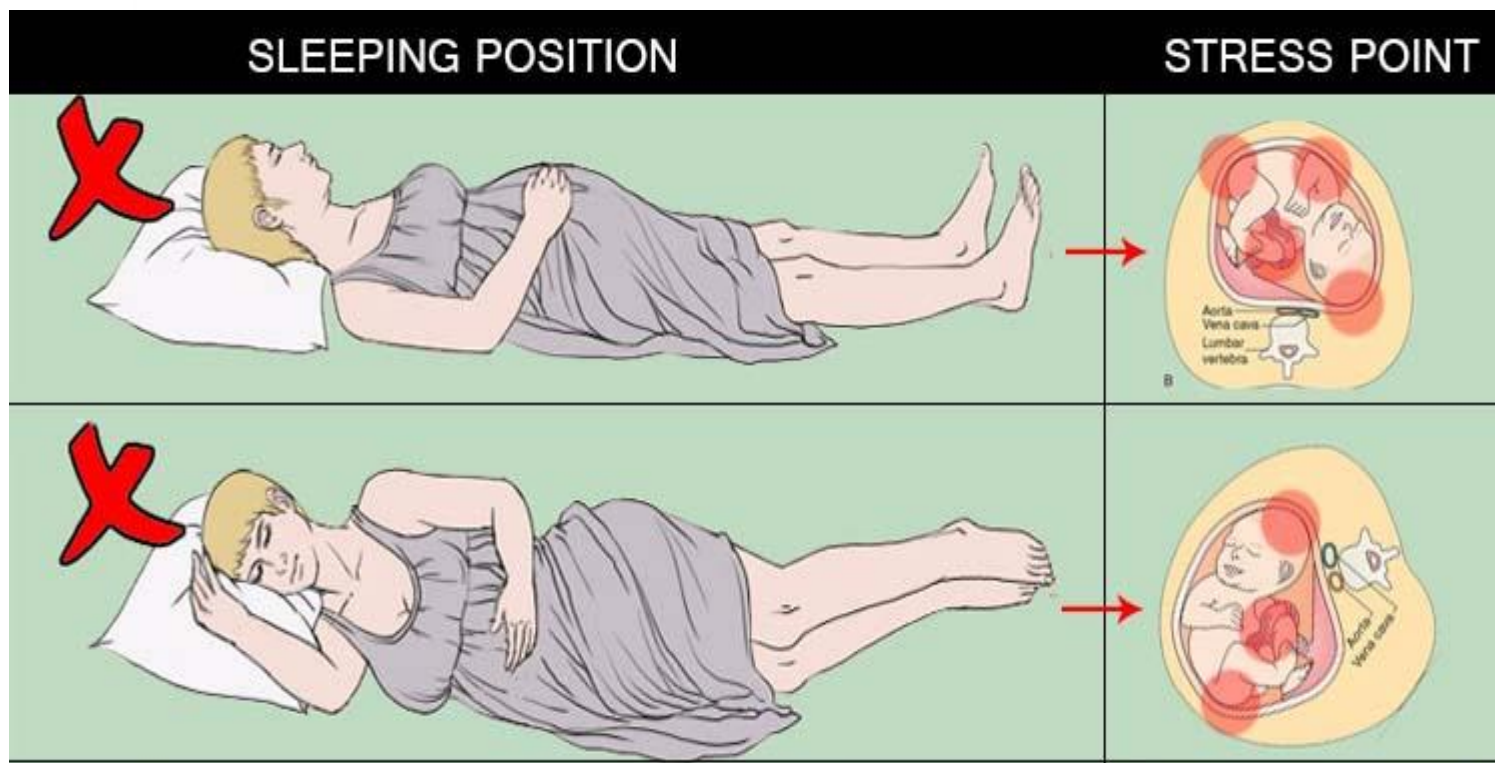


اصلاح وضعیت در حالت نیمه نشسته

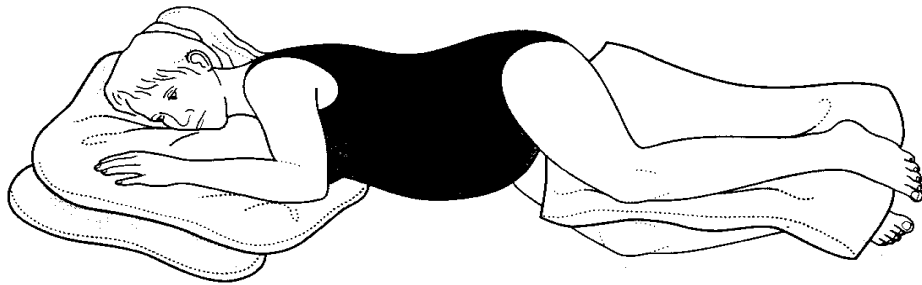
(a)



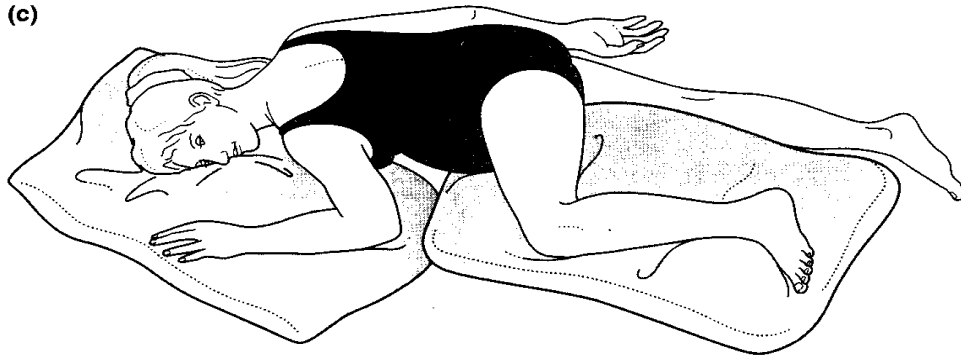
اصول کلی خوابیدن در دوران بارداری



(b)



(c)





اصلاح وضعیت هنگام برخاستن از حالت سوپاین

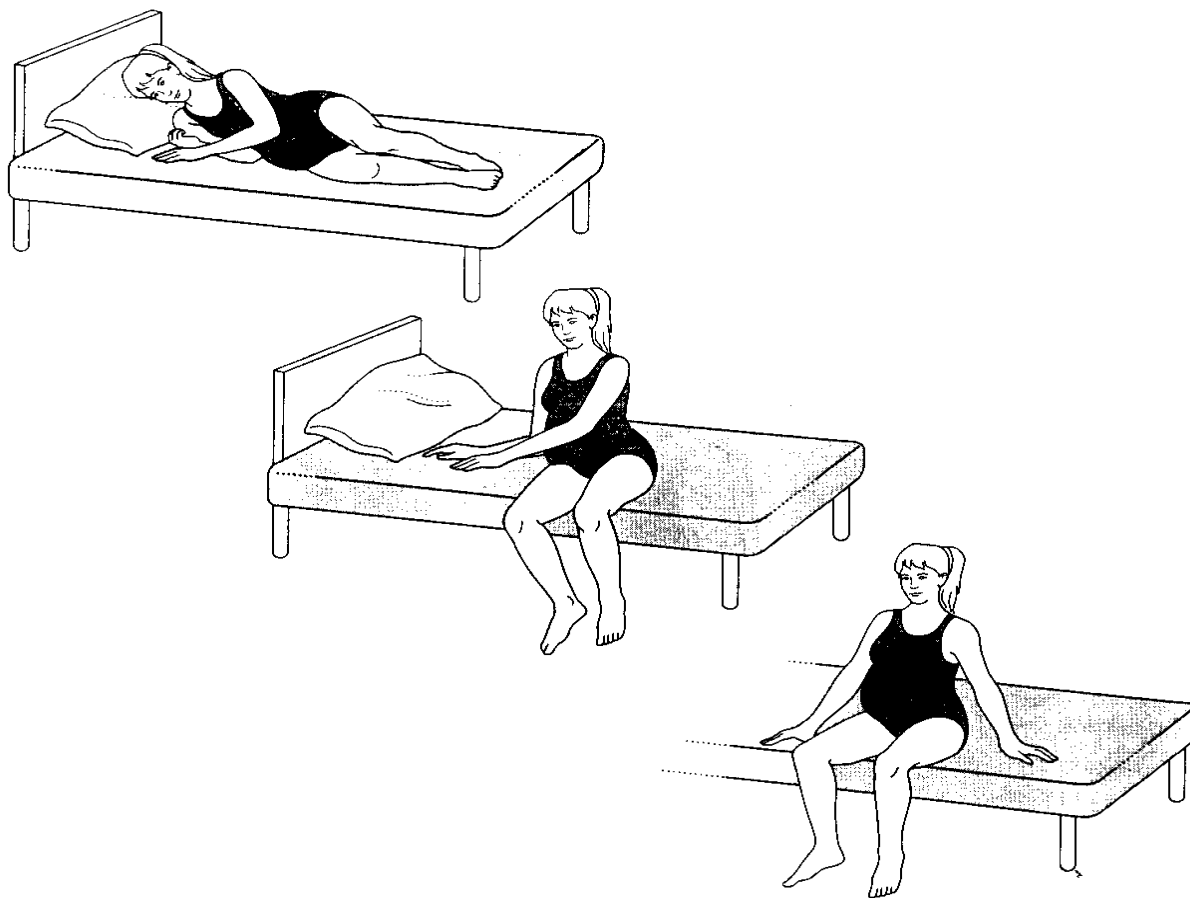


Figure 4.8 Getting up from lying.

4



3



2



1



اصلاح وضعیت هنگام بلند کردن اجسام از روی زمین



وضعیت بلند کردن اجسام



Figure 4.9 Correct lifting.





نحوه صحیح برداشتن اجسام در بارداری

خرید



Figure 4.11 Carrying shopping.

- حتی الامکان از حمل بار سنگین خودداری شود.
- استفاده از چرخهای مخصوص حمل بار و حمل چرخ نزدیک به بدن
- در صورت حمل دستی بار، تقسیم بار به دو قسمت مساوی بین دو دست و حمل نزدیک به بدن

اصلاح وضعیت در هنگام انجام کارهای مربوط به فرزند بزرگتر





رانندگی

- حمایت از کمر در حین رانندگی (پرشدن فضای خالی کمر)

- خودداری از چرخش ناگهانی کمر جهت بستن کمربند ایمنی و یا

بالعکس هنگام باز کردن آن

- رد کردن کمربند ایمنی از زیر شکم و بین سینه ها



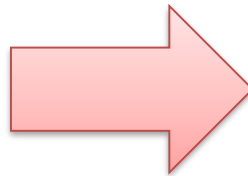
حالت صحیح بستن کمربند



اصلاح وضعیت هنگام نشستن روی زمین



اصلاح وضعیت هنگام برخاستن از حالت نشسته





ب: برخاستن از زمین



استفاده از جارو برقی





اصلاح وضعيت جنين

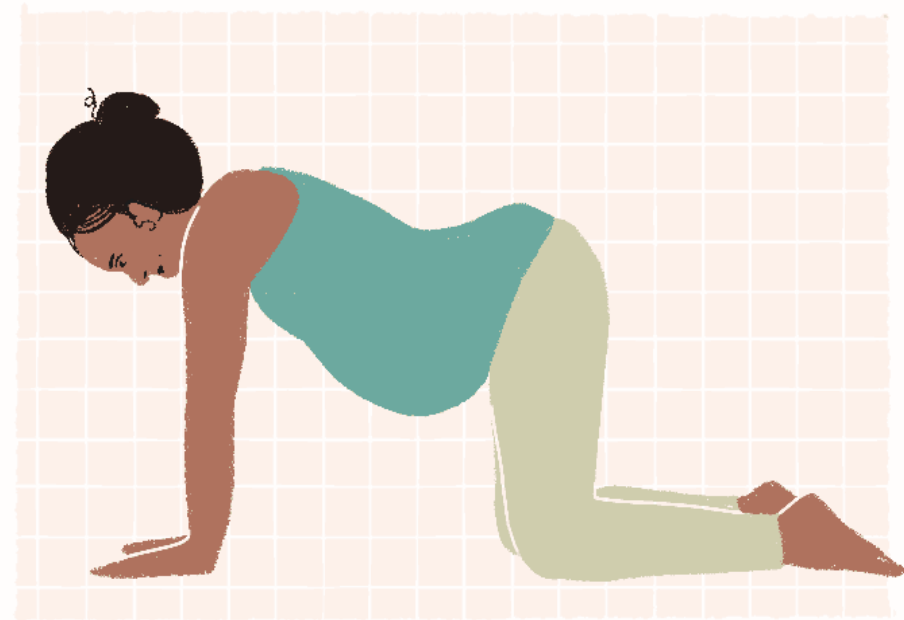


OA position recommendation:

- Position with the belly lower than the spine (like in the all-fours position)
- Position with the hips higher than their knees.
- Swimming (belly down)
- Pelvic rocks on all fours (several sets a day)
- Sitting on a birthing ball
- Kneeling and leaning forward on a bean bag chair while watching TV
- 'Tailor sitting
- Sleeping or lying predominantly on your left side
- Scrubbing the floor, crawling, or doing other tasks that require being on all-fours a lot in the week or two prior to labor (not just for a few minutes, for 20-30 minutes at a time at least)
- Having mothers maintain upright or forward-leaning positions as much as possible



OA position recommendation



Pelvic Rocking

- Pelvic tilts or cat/cow stretch can be done from the initial stages of pregnancy.
- This helps keep the pelvis loose and lower back flexible. You can do these during the third trimester when baby is moving to help the baby get in optimal position.

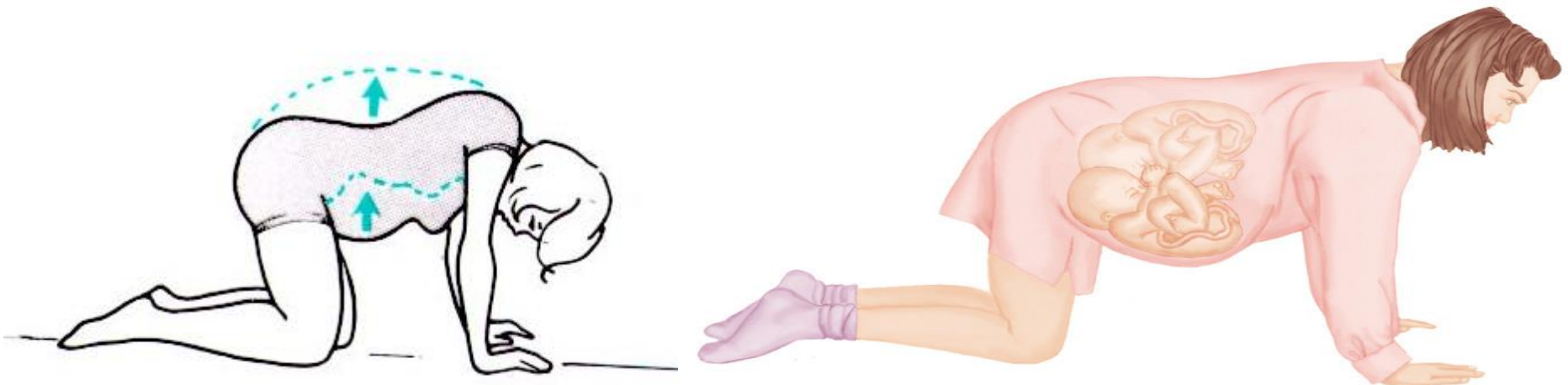


Figure 27-2 A "hands and knees" position helps the fetus rotate from a left occiput posterior (LOP) position to an occiput anterior position.

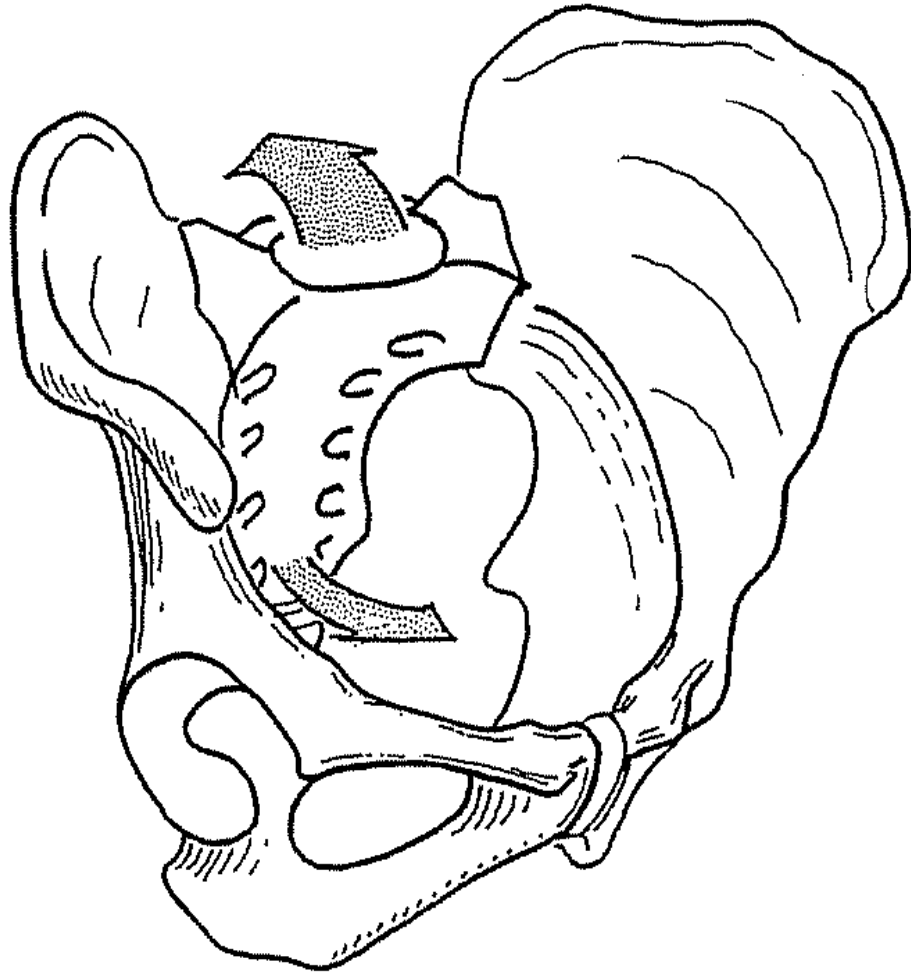
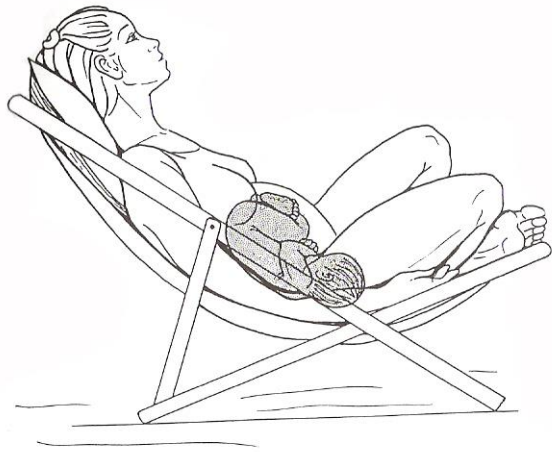
Cat Arching (Pelvic Rocking)



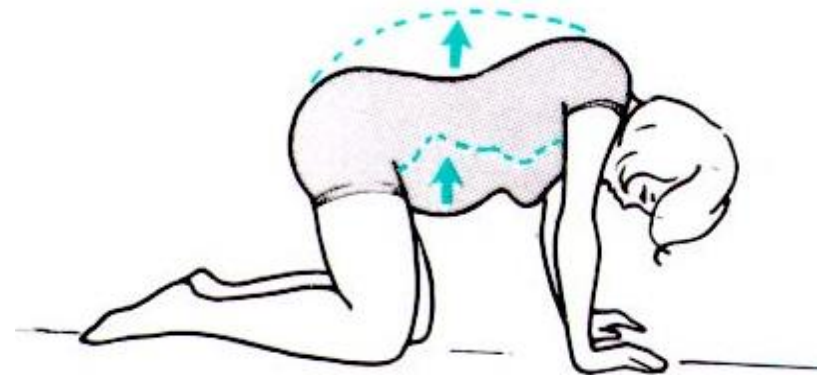
OA position recommendation:



Counter-Nutation



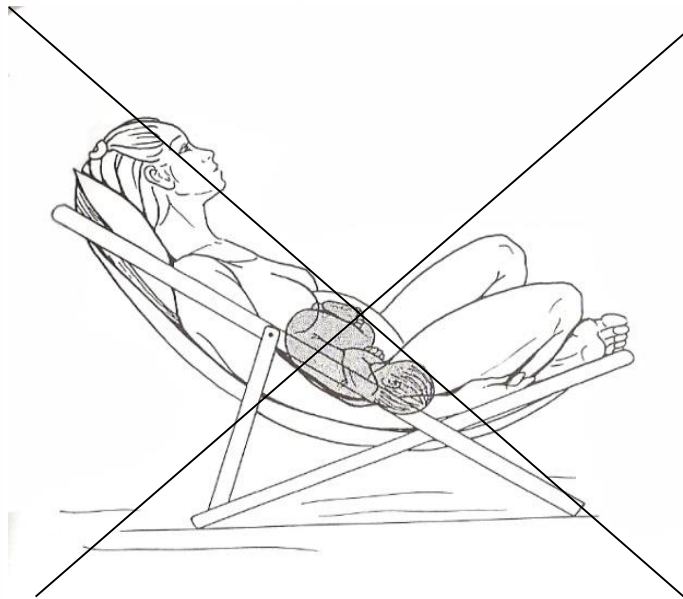
Counter-nutation



OA position recommendation:



OA position recommendation:



(a)



(b)

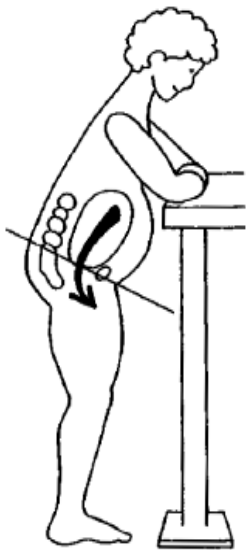
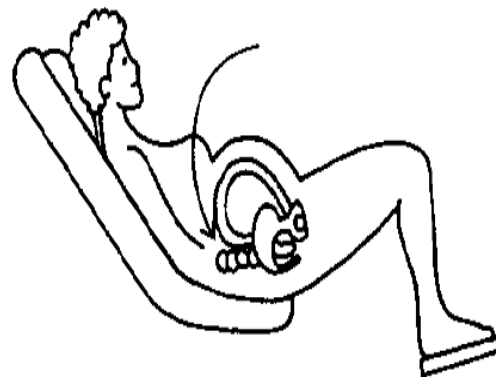


Fig. 2.2 Drive angle – (a) supine, (b) standing. Adapted from reference 12.



(a)



(b)

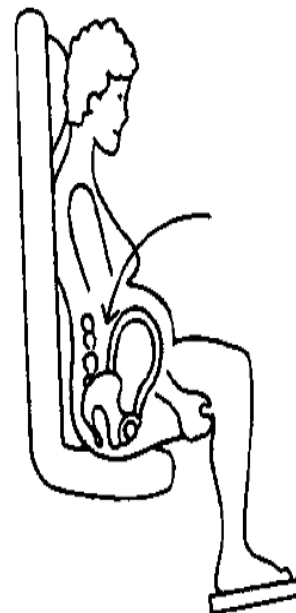


Fig. 4.25 (a) Woman reclining. Weight of uterus rests on her spine. Adapted from reference 10. (b) Woman upright. Fundus tilts forward. Adapted from reference 10.



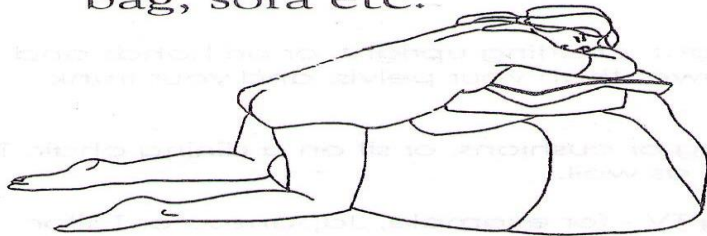
Optimal seated position during pregnancy

- sit straight up, with your spine aligned.
- Putting a pillow behind your back.
- Feet should be flat on the floor.

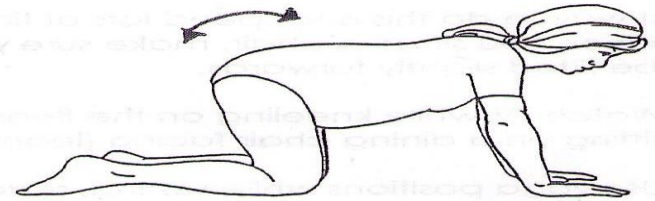


OPTIMAL FOETAL POSITIONING

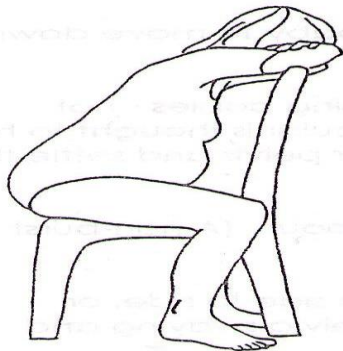
- 1) Rest over a bean bag, sofa etc.



- 2) Rock on all fours.



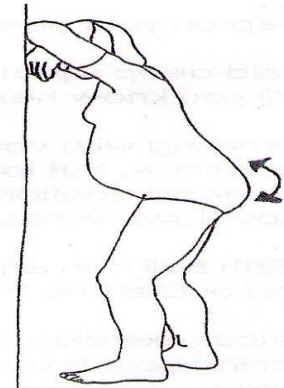
- 3) Sit backwards on chairs.



- 4) Japanese sitting.



- 5) Stand, lean forward, and rock.



**AVOID LONG PERIODS OF SITTING IN
BUCKET SEATS, SOFAS ETC.**



پوزیشن هایی برای کاهش کمردرد

1. **Leaning forward:** تمایل به جلو باعث می شود وزن جنین از پشت برداشته شود و کمر درد کاهش یابد.



Straddle a chair (or the toilet), and rest your arms and head on the back



Sitting

- Lean forward and rest your upper body against a bed, the back of your chair, or another sturdy surface



Standing

- Lean against a raised bed, a birth ball that's placed on a bed, or another sturdy surface

2. Hands and knees/ kneeling: کاهش کمر درد و کمک به

چرخش جنین در پوزیشن op، ایجاد فضا برای ماساژ پشت، چرخش لگن به طرفین یا جلو- عقب یا تمایل رو به جلوی لگن



Hands & Knees



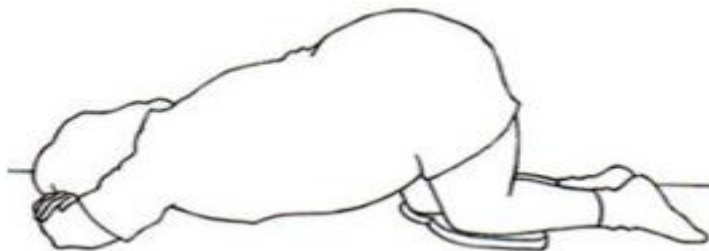
By a chair



Over birth ball



Knee-chest



Open knee-chest

Thank you very much for your
attention



