



تندرستی در بارداری

Email: parimah.emantalab@gmail.com

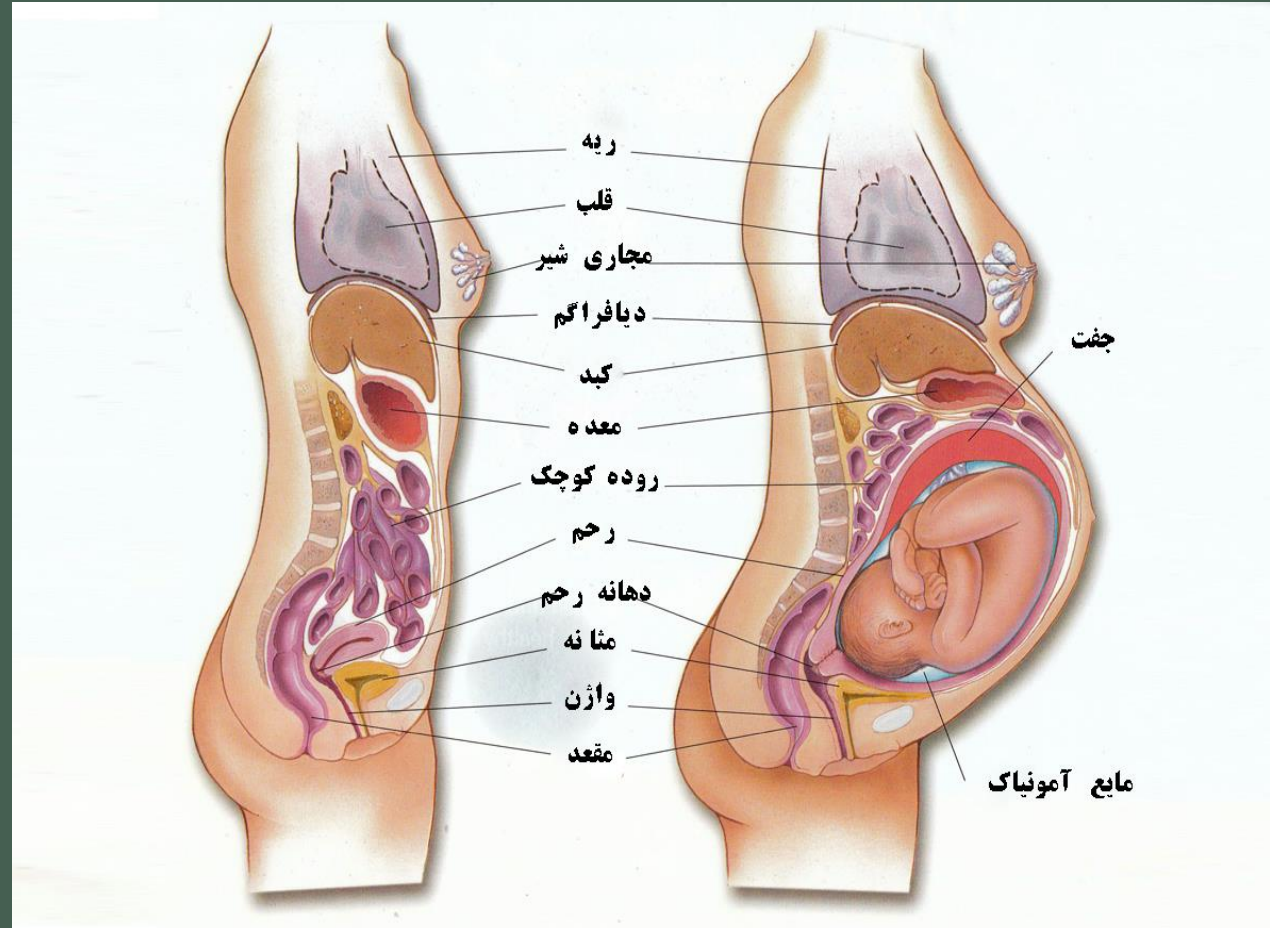
Instagram: [parimah_eimantalab](https://www.instagram.com/parimah_eimantalab)

تندرستی در بارداری

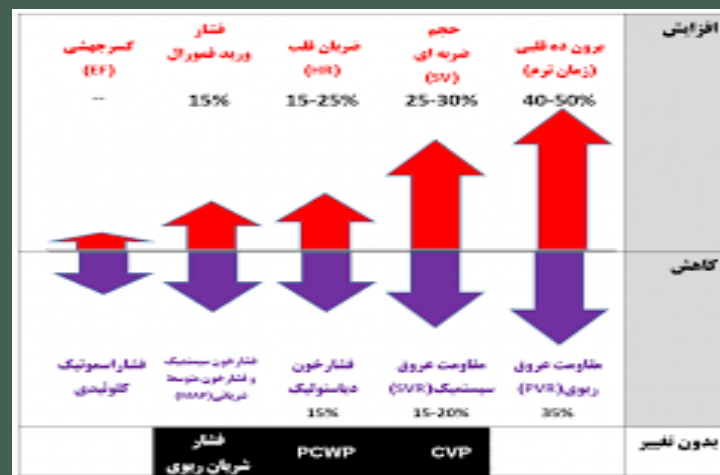
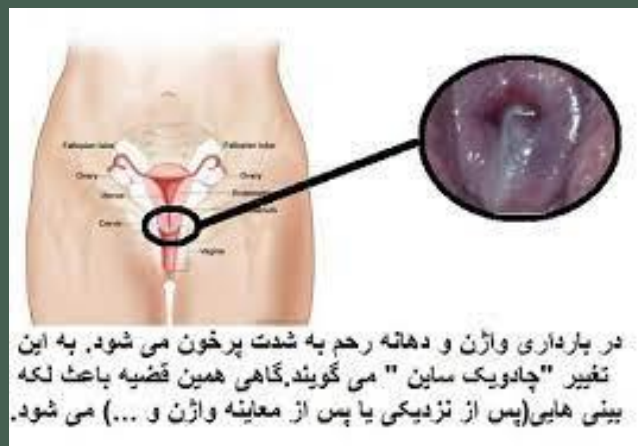


- بارداری و زایمان یک دوره طبیعی در زندگی هر زن مسوب میشود.
- بدن زنان باردار دستخوش تغییرات فیزیولوژیکی و آناتومیکی خاص می شود که به تدریج در مراحل بارداری رخ می دهد.
- در دوران بارداری با افزایش وزن و جابه جایی مرکز ثقل بدن به طرف جلو، مکانیک تنه تغییر می یابد و برای حفظ تعادل به نیروی بیشتری نیازمند است. این فشار اضافی را عضلات خلفی تنه و رباط مهره تحمل می کنند. از طرفی نیز، افزایش هورمون ریلاکسین در دوران بارداری مزید بر علت است، زیرا ریلاکسین رباط ها را شل می کند و نمی توانند استحکام مفصلی را کاملاً تامین کنند. در نتیجه وظیفه تثبیت مفاصل نیز به عهده عضلات می افتد.
- این تراکم فشار بر عضلات، به ویژه از ماه های پنجم بارداری به بعد که افزایش وزن مادر و جنین در این ایام فشار مکانیکی را مضاعف می نماید چشمگیر است.
- عدم آمادگی عضلات و ضعف آن ها در چنین شرایطی منجر به کوفتگی شدید عضلانی، بروز اسپاسم موضعی و کمر درد می شود.

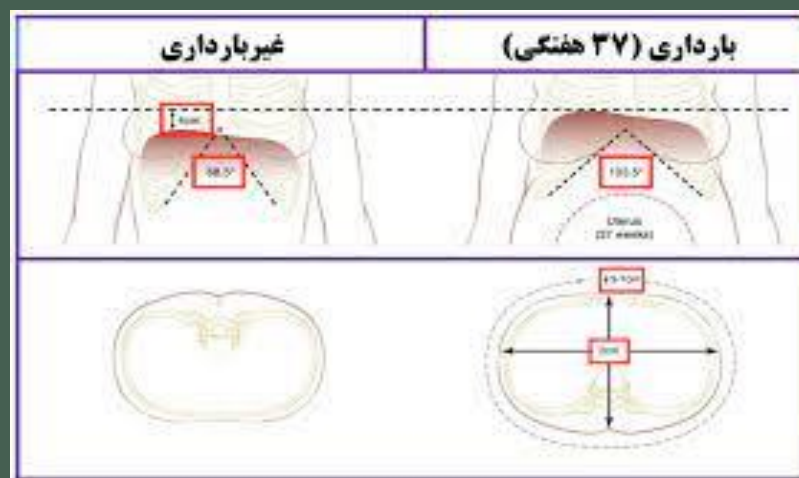
تغییرات فیزیولوژیک مادر در دوران بارداری



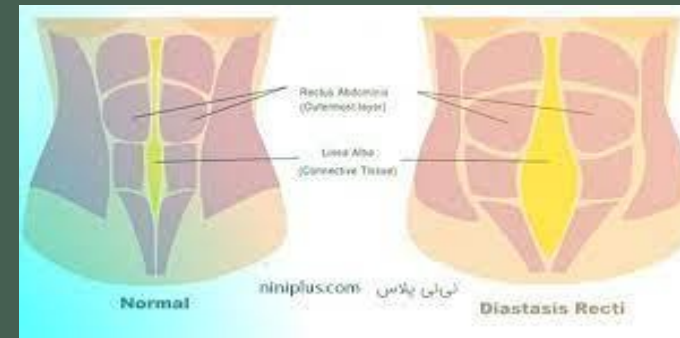
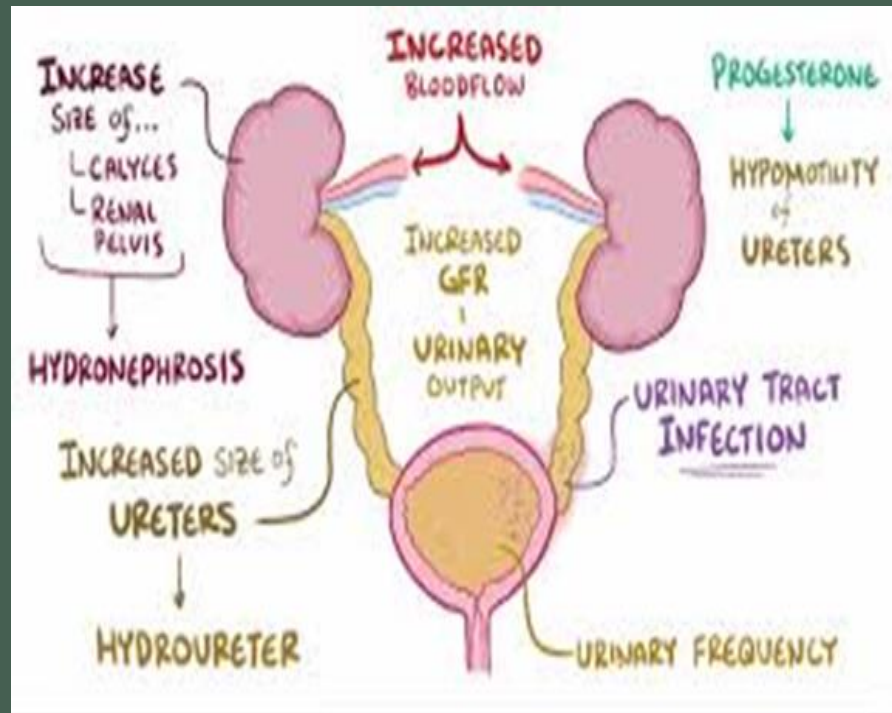
تغییرات فیزیولوژیک مادر در دوران بارداری



- (1) تغییرات واژن
- (2) تغییرات رحم
- (3) تغییرات سرویکس
- (4) تغییرات دیواره شکم
- (5) تغییرات هماتولوژی
- (6) تغییرات قلب و عروق
- (7) تغییرات سیستم تنفسی
- (8) تغییرات دستگاه ادراری
- (9) تغییرات دستگاه گوارش
- (10) تغییرات تیروئید



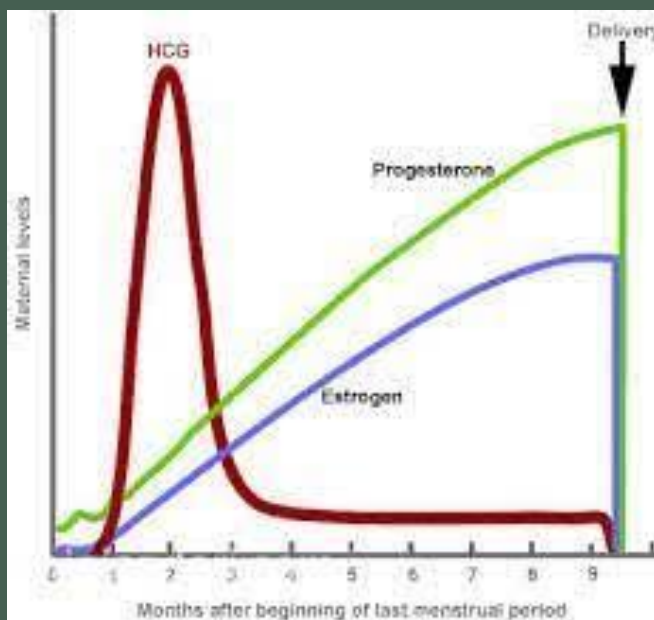
تغییرات فیزیولوژیک مادر در دوران بارداری



تغییرات فیزیولوژیک مادر در دوران بارداری

11. تغییرات هورمونی HCG هورمون گنادوتروپین جفتی

دامنه استاندارد HCG	هفته های بارداری
5 - 50 mIU/mL	هفته ۳
5 - 426 mIU/mL	هفته ۴
18 - 7,340 mIU/mL	هفته ۵
1,080 - 56,500 mIU/mL	هفته ۶
7,650 - 229,000 mIU/mL	هفته ۷ - ۸
25,700 - 288,000 mIU/mL	هفته ۹ - ۱۲
13,300 - 254,000 mIU/mL	هفته ۱۳ - ۱۶
4,060 - 165,400 mIU/mL	هفته ۱۷ - ۲۴
3,640 - 117,000 mIU/mL	هفته ۲۵ - ۴۰

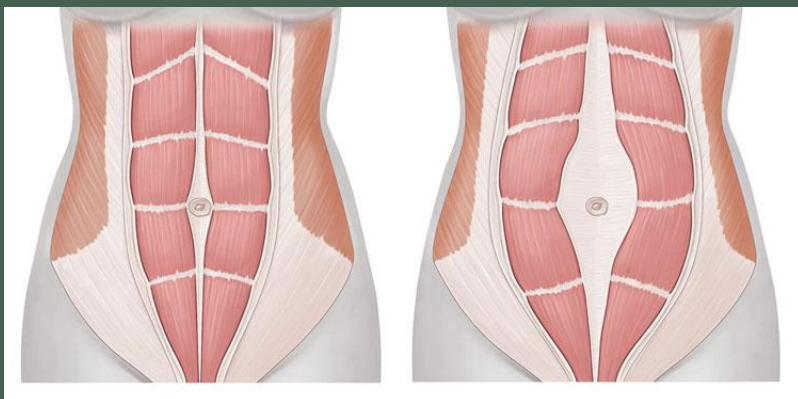


12. تغییرات هورمونی پروژسترون

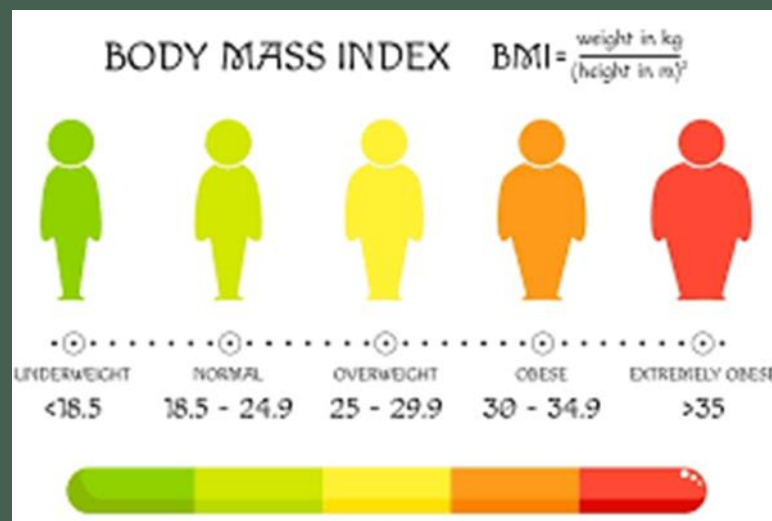
13. تغییرات هورمونی استروژن

14. تغییرات هورمونی ریلاکسین

15. تغییرات عضلانی- اسکلتی



تغییرات فیزیولوژیک مادر در دوران بارداری



• 16-تغییرات متابولیکی

• 17-تغییرات وزن



میزان افزایش وزن برای مادران باردار بالاتر از ۱۹ سال در بارداری تک قلویی بر اساس نمایه توده بدنی قبل از بارداری

رنگ ناحیه BMI	وضعیت تغذیه	BMI قبل از بارداری kg/m^2	محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)	افزایش وزن از ابتدای هفته ۱۳ بارداری به بعد (کیلوگرم/هفته)
زرد	کم وزن	< 18.5	۱۸ - ۱۲/۵	۰/۵
سبز	طبیعی	۱۸/۵ - ۲۴/۹	۱۶ - ۱۱/۵	۰/۴
نارنجی	اضافه وزن	۲۵ - ۲۹/۹	۷ - ۱۱/۵	۰/۳
قرمز	چاق	≥ 30	۵ - ۹	۰/۲

فواید ورزش بر اثرات فیزیولوژیک بارداری

- ۱- افزایش سطح توان و انرژی بدن
- ۲- افزایش وزن نرمال
- ۳- بهبود وضعیت خواب
- ۴- کاهش احساس کوفتگی و خستگی
- ۵- آمادگی برای زایمان بهتر
- ۶- کاهش استرس
- ۷- افزایش اعتماد به نفس
- ۸- ریکاوری سریع تر مادر





- ۹- کاهش دردها و ناراحتی های رایج در بارداری
- ۱۰- پیشگیری و کاهش مشکلات بارداری
- ۱۱- تاثیر بر سیستم عصبی خودکار (ANS) جنین
- ۱۲- تاثیر ورزش بر عملکرد قلب و مادر در دوران بارداری
- ۱۳- توانایی مقابله با افزایش دمای مرکزی
- ۱۴- رشد بهتر مغز جنین
- ۱۵- بهره هوشی بالاتر نسبت به کودکان هم سن و سال

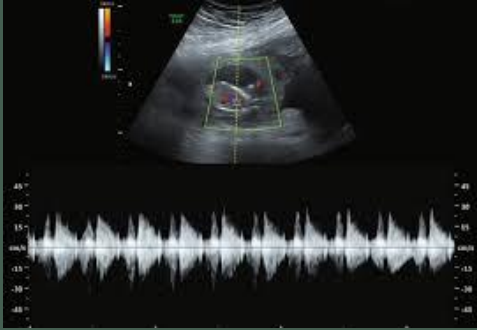
ورزش راهی مناسب برای رهایی از دیابت بارداری

- براساس تحقیقی که در نشست سالانه انجمن دیابت امریکا در سان دیاگو ارائه شد، ورزش قبل از بارداری تا حد زیادی سلامت مادر را در دوران بارداری تضمین می کند و احتمال ابتلا به دیابت بارداری را کاهش می دهد. گروه آمریکایی دانشگاه هاروارد برای رسیدن به این نتیجه داده های فراوانی را بررسی کرده اند.
- در میان ۱۹۵۰۰ زنی بارداری که در این تحقیق شرکت کردند، ۱۲۰۰ نفر به دیابت بارداری مبتلا شده بودند. ورزش و ابتلا به دیابت بارداری، رابطه ای معکوس دارد. در مقایسه زنانی که زندگی کم تحرکی را قبل از بارداری تجربه کرده بودند با آن هایی که قبل از بارداری به صورت حرفه ای ورزش می کرده اند، به این نتیجه رسیدند که ورزش، احتمال ابتلا به دیابت بارداری را ۲۶ درصد کاهش می دهد.



☀ نتیجه تحقیقات نشان داد که احتمال ابتلا به دیابت حتی در زنانی که قبل از بارداری تنها به یک پیاده روی ساده اکتفا کرده بودند نیز نسبت به گروه کم تحرک، پایین تر بوده است. آنها در مقایسه با زنانی که قبل از بارداری تنها با واکر راه می رفتند، ۲۶ تا ۳۰ درصد کمتر به دیابت بارداری مبتلا شده بودند.

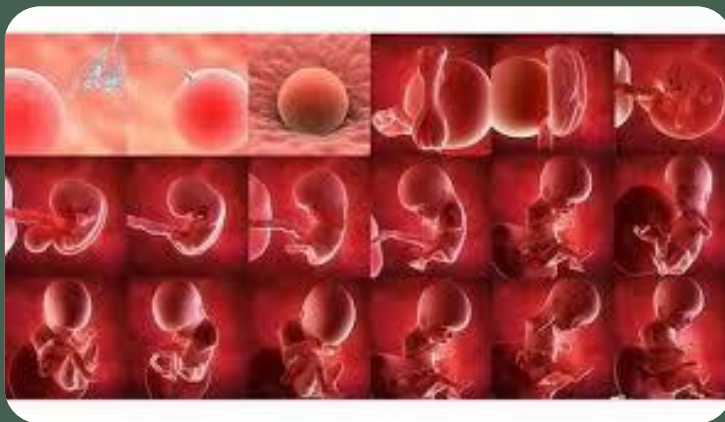




تعدادی از محققان آزمایش کردند تا ببینند جنین هایی که در رحم مادر در معرض ورزش قرار می گیرند در مقایسه با جنین هایی که در معرض ورزش قرار نمی گیرند، عملکرد خودکار بهتری دارند یا خیر.....

محققان آهنگ قلب جنین و اختلاف آهنگ قلب را در هفته های ۲۸ تا ۳۶ بارداری در زنانی که ورزش می کردند و آن هایی که ورزش نمی کردند، اندازه گرفتند. در این مطالعه پنج مادر باردار، سه بار در هفته دست کم به مدت ۳۰ دقیقه، ورزش هوازی انجام می دادند و پنج نفر دیگر برنامه ورزشی منظمی نداشتند. ریتم قلب جنین هایی که مادران شان در دوران بارداری ورزش کرده بودند، به طور قابل توجهی پایین تر از آهنگ قلب جنین هایی بود که در دوران جنینی مادرشان ورزش نکرده بودند. در هر مرحله بارداری، اختلاف ریتم قلب جنین در این دو گروه از لحاظ آماری چشمگیر بود. در هفته ۳۲ بارداری اختلاف آهنگ قلب جنین نیز در گروهی که مادران آنها در دوران بارداری ورزش می کردند، به طور چشمگیری بالاتر از گروهی بود که مادران شان ورزش نکرده بودند. زمانی که مادر در دوران بارداری ورزش می کند، جنین مانند افراد بزرگسال تحت تاثیر قرار می گیرد.

محققان از این تحقیق چنین نتیجه گیری کردند که ورزش در دوران بارداری احتمالاً نخستین و بهترین اقدام موثر برای تقویت قلب کودک است.



اصول اولیه فعالیت ورزشی در دوران بارداری



- 1-ویزیت پزشکی

- 2-انتخاب مربی ورزشی متخصص این دوران

موارد ممنوعیت فعالیت ورزشی در دوران بارداری:

- 1- مشکلات پزشکی از قبیل آسم، بیماری قلبی، دیابت نوع یک
- 2- چاقی یا لاغری مفرط
- 3- حاملگی خارج رحم
- 4- مشکلات ارتوپدیک
- 5- تشنج های کنترل نشده
- 6- پلاسنتا پرویا
- 7- پارگی کیسه آب
- 8- پره اکلامپسی
- 9- سرکلاژ

- 10- سابقه سقط ، تهدید به سقط یا زایمان زودرس
- 11- آریتمی قلب مادر
- 12- خونریزی و لکه بینی در سه ماهه دوم و سوم
- 13- کم خونی شدید
- 14- اختلالات رشد داخل رحم

تجویز ورزش دوران بارداری بر اساس FITT:



USE THE FITT PRINCIPLE TO MAKE EXERCISE A HABIT

edfeleciapunner

F	Frequency First focus on increasing the number of days and/or workouts you are exercising.
I	Intensity Second, once you're exercising your goal number of days, increase the intensity on one workout / week.
T	Time After you're happy with the # of days and the intensity of the workout, you can slowly begin to exercise for longer periods of time.
T	Type Diversifying the type of workouts is the last step in creating your exercise habit.

ورزش های ممنوع در دوران بارداری:



1- ورزش های برخوردی

2- فعالیت هایی با افزایش خطر افتادن

3- فعالیت های نیازمند پریدن با تغییر جهت ناگهانی

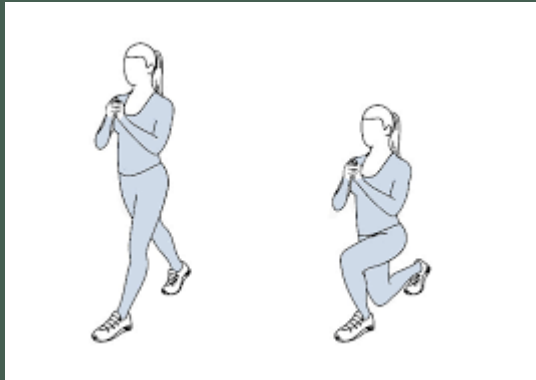
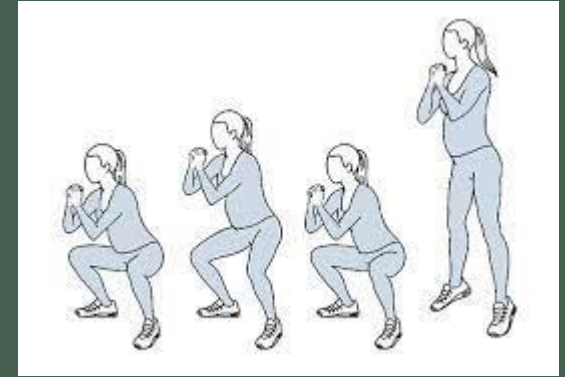
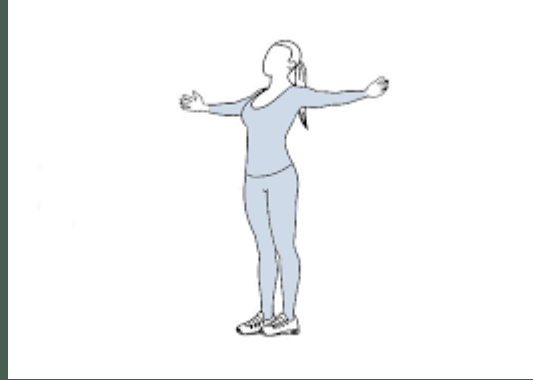
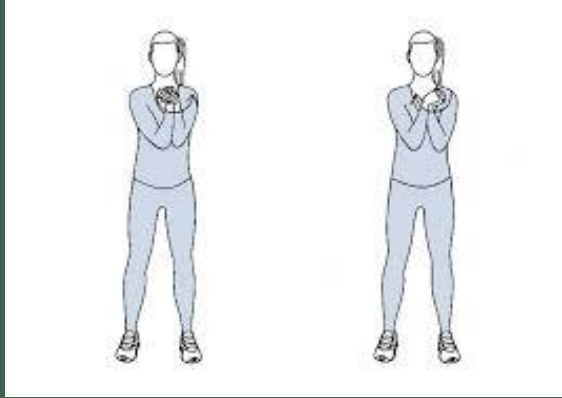
4- غواصی

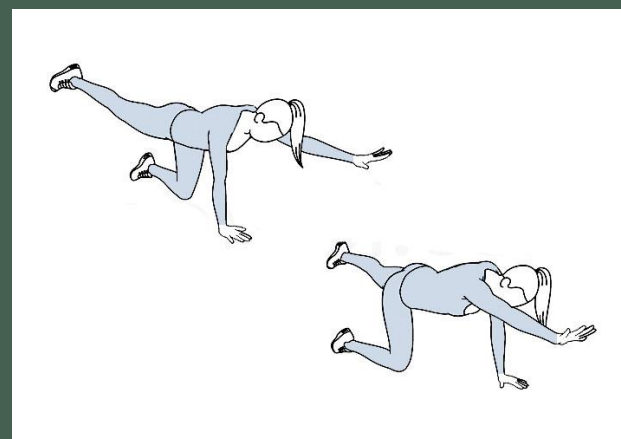
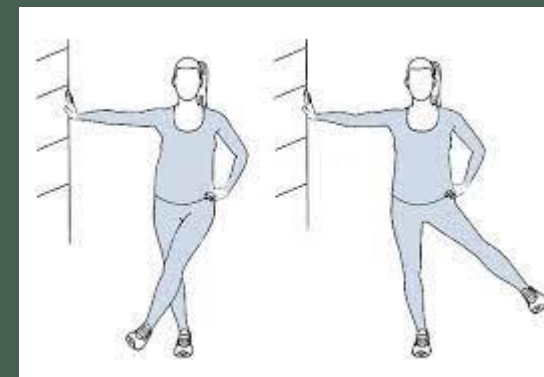
5- ورزش در ارتفاع بالای 3000 متر



ورزش های دوران بارداری سه ماهه اول

- سه ماه اول بارداری می تواند همراه با حس های عجیب از شادی تا نگرانی باشد. تا زمانی که بارداری پرخطر نباشد، می توان در سه ماه اول به روال منظم ورزش های خود ادامه دهند. همچنین باید روی تمرینات خاصی تمرکز داشته باشند، تا مادر باردار را در سهولت بارداری و زایمان راحت کمک کند.
- . انجام حرکات ورزشی، حلقه لگن یک راه عالی برای شروع ورزش های دوران بارداری است که با آن تحرک ستون فقرات را خواهند داشت که عضلات شکم نیز تقویت شده و با بزرگ شدن شکم فشار کمتری را تحمل خواهند کرد.



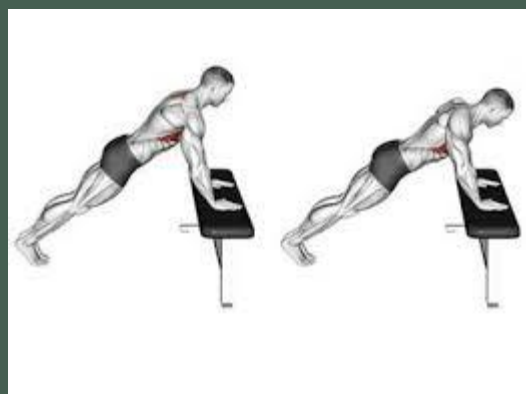


ورزش های دوران بارداری سه ماهه دوم

- سه ماهه دوم زمانی است که مادر باردار در بازه بارداری بهترین احساس را دارد، به همین دلیل زمان خوبی است، تا تمرکز خود را روی تناسب اندام بگذارند. از آنجایی که در این زمان رحم بزرگتر شده است، باید کمی بیشتر مراقب فعالیت های بدنی خود باشید.
- از فعالیت هایی که شامل ضربه زیاد است مانند پریدن و دویدن، همچنین فعالیت های ورزشی که باید مدت زیادی به پشت دراز کشید در سه ماهه دوم باید خودداری شود.
- علاوه بر تمریناتی که در سه ماهه اول داشته و آن ها در سه ماه دوم بارداری نیز ادامه دهند برخی تغییرات در اسکوات، شناهای شیب دار که روی قفسه سینه، سه سر ران و شانه ها متمرکز است را نیز می توانید اعمال کنند.

- شناهای شیب‌دار

- ۱- روبه‌روی یک طاقچه یا نردهای بایستید و دست‌ها را به اندازه عرض شانه باز کرده و روی سطح قرار دهید.
- ۲- بدن خود را به حالت ایستاده به‌طوری‌که پشت شما صاف باشد قرار دهید. این حرکت یکی از بهترین و مؤثرترین حرکات ورزش‌های دوران بارداری است.
- ۳- بازوها را خم کرده و سینه را به آرامی به سمت نرده یا طاقچه پایین بیاورید.
- ۴- بازوهای خود را صاف کنید تا به حالت اولیه برگردید.
- ۵- ۲ ست ۱۰ تا ۱۲ عددی این حرکت را تکرار کنید.





ورزش های دوران بارداری در سه ماه سوم

- در سه ماهه سوم که بدن به تدریج شروع به آماده شدن برای زایمان می کند، زمان خوبی برای فعالیت های هوازی و بالابردن قدرت شکم است. ورزش هایی مانند:
- پیاده روی
- شنا کردن
- یوگا
- پیلاتس
- تمرینات لگن
- این ورزش ها به تقویت عضلات بالا و پایین بدن کمک می کند.
- از انجام هرگونه فعالیت ورزشی که مادر باردار را در معرض خطر سقوط قرار می دهد خودداری کنید.
- باتوجه به اینکه مرکز ثقل بدن مادر باردار در این سه ماهه هر روز در حال تغییر است، از ورزش هایی که منجر به از دست دادن تعادل و در نتیجه سقوط یا ضربه به شکم می شود و ممکن است به جنین آسیب برساند خودداری کنید.



با تشکر از توجه شما

