

به نام او
که آرامبخش دلهاست





اهمیت ورزش در بارداری

خدیجه سرایلو

دکترای تخصصی سلامت باروری و
جنسی

دانشگاه علوم پزشکی استان گلستان
مرکز بهداشت شهرستان مینودشت
تلفن: ۰۹۹۱۷۶۳۰۴۱

@dr.sarayloo

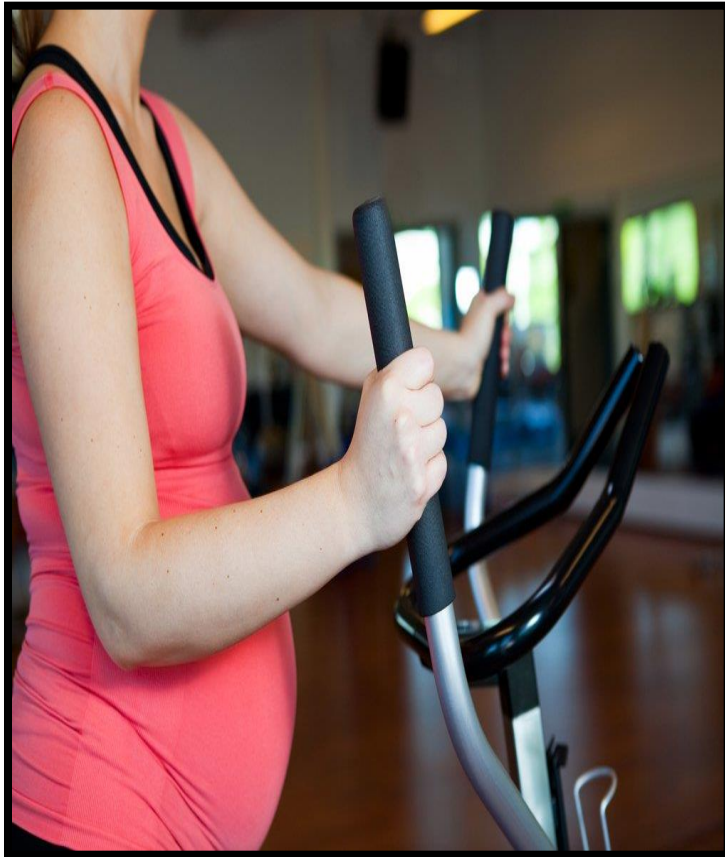




اهداف



- جلوگیری از ناراحتی ها و مشکلات جزئی شایع
- نگهداشتن وضعیت بدن در حالت مناسب
- آماده شدن برای زایمان
- آماده شدن برای دوره پس از زایمان
- سازگار شدن با تغییرات سیستم قلبی عروقی و تنفسی
- تقویت تون عضلات و کاهش کشیدگی آنها



➤ **ورزش** و «فعالیت بدنی» در **دوران بارداری** «هم برای «مادر» و هم برای جنین بسیار لازم و ضروری و مفید است و «سلامت جنین» را در پی دارد.

➤ حرکات خاصی که در «دوران بارداری» «به مادر توصیه می گردد باعث می شود «گردش خون» و «اکسیژن» مادر افزایش یابد و در نتیجه «سلامت مغز جنین» تضمین گردد.

➤ سلول های جنین زودتر و بهتر رشد کرده و به طور کلی در زمان «زایمان» نیز مادر احساس راحتی خواهد داشت.

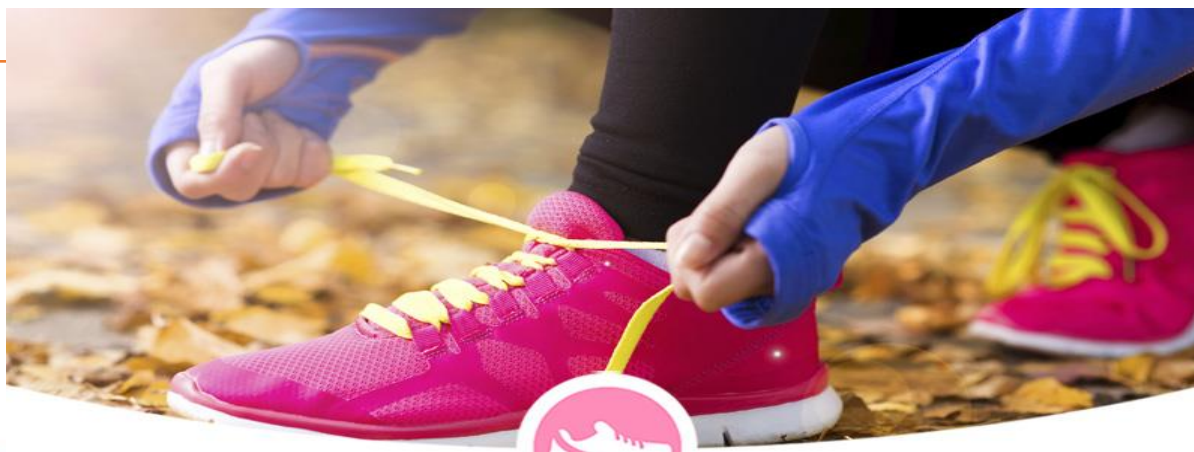


افزایش ضربان قلب مادر باردار

➤ شدت، طول مدت و نوع حرکت ورزشی باید متناسب با وضعیت سلامت و توان مادر باشد.

➤ مادرانی که قبل از بارداری ورزش نمی کردند بهتر است تمرین های ورزشی را از ۱۵ دقیقه سه روز در هفته شروع نموده و کم کم به ۳۰ دقیقه و ۴ بار در هفته ارتقا دهند.

➤ در ورزش های آبی دمای آب ۳۲ درجه و حداکثر ۳۵ درجه باشد.





➤ حداقل سه بار در هفته، هر بار ۲۰-۳۰ دقیقه

➤ جلوگیری از ایستادن طولانی، به پشت خوابیدن

➤ انجام تمرینات در حد توان مادر توجه به خستگی

➤ پرهیز از ورزشهایی که باعث از دست رفتن تعادل بدن می شوند

➤ داشتن رژیم غذایی مناسب

➤ هیدراتاسیون قبل، هنگام و بعد از ورزش

➤ جلوگیری از افزایش دمای بدن بیش از ۳۸/۲ درجه سانتی گراد

➤ جلوگیری از افزایش ضربان قلب بیش از ۶۰-۷۰ درصد ضربان پایه



کنتراندیکاسیونهای مطلق



- بیماریهای قلبی عروقی
- بیماری ریوی و تنفسی
- سرکلاژ دهانه رحم و نارسایی دهانه رحم
- چند قلویی به علت خطر پره ترم لیبر
- خونریزی مداوم در سه واهه دوم و سوم بارداری
- جفت سرراهی بعد از هفته ۲۶ بارداری
- زایمان زودرس فعلی
- پارگی کیسه آب
- پره اکلامپسی و فشار خون اضافه شده در بارداری



کنترل اندیکاسیونهای نسبی



- آنمی شدید
- آریتمی قلبی بررسی نشده
- برونشیت مزمن
- دیابت نوع ۱ کنترل نشده یا خوب کنترل نشده
- چاقی مفرط (نمایه توده بدنی بیش از ۴۰)
- لاغری بیش از حد (نمایه توده بدنی کمتر از ۱۲)
- شیوه زندگی بی حرکتی بیش از حد
- محدودیت رشد داخل رحم در این بارداری
- فشارخون بالا کنترل نشده یا خوب کنترل نشده
- محدودیت حرکت به علت مشکلات ارتوپدی
- هیپر تیروئید کنترل نشده یا خوب کنترل نشده
- تشنج کنترل نشده
- سیگاری شدید



علائم هشدار هنگام ورزش



- خونریزی واژینال
- دیس پنه قبل از هرگونه فشار
- سرگیجه و منگی
- سردرد
- درد قفسه سینه و تپش قلب
- ضعف عضلات
- درد ناحیه کاف یا ورم (به علت احتمال ترومبوآمبولی)
- لیبر پره ترم
- کاهش حرکت جنین
- نشت مایع آمنیون



قبل از ورزش به نکات زیر دقت شود

- از زور زدن حین حرکات جلوگیری شود
- حرکات کشش حتماً در دو طرف بدن انجام شود
- تهویه محل تمرین کافی باشد
- تمرین در محیط آرام انجام شود
- در محل خیلی گرم و آلوده به گرد و خاک تمرین نشود
- تمرین روی سطح نسبتاً نرم یا فرش انجام شود
- حرکات آرام انجام شود

- مثانه خالی باشد
- لباس و شلوار راحت پوشیده شود
- کفش پوشیده نشود
- از زیورآلات استفاده نشود
- ترجیحاً ملافه و بالش به همراه داشته باشند
- با معده خیلی پر و خالی تمرین نشود
- تنفس حبس نشود



- ۱ تا ۲ ساعت قبل از ورزش کربوهیدرات مصرف شود مثلاً موز (80kcal) کربوهیدراتی مناسب است.
- ۱ ساعت قبل از ورزش آب نوشیده شود.
- یکی از معیارهای مناسب رنگ ادرار است.



تمرینهایی که نباید انجام شود

✓ حرکات خوابیده به پشت بعد
از هفته ۲۰

✓ دو حرکت خوابیده به پشت
پشت سر هم

✓ حرکات جهشی و پرشی

✓ حرکات کششی پنجه پا به
تعداد زیاد

✓ بالا رفتن دمای بدن حین
ورزش

✓ بلند کردن جفت پا از زمین

✓ دراز و نشست

✓ قائم ایستادن روی شانه ها یا سر

✓ انقباض شدید عضلات

✓ تمرینهای خوابیده روی شکم

✓ خم کردن سر به پائین هنگام انجام
تمرینات



به مادر باردار تاکید کنید در صورت هر گونه شک و
تردید با مربی خود مشورت نماید.



نکات مقدماتی برای انجام هر نوع ورزش



➤ در ابتدا یک یا دو **تنفس عمیق** بطوری که شکم در هنگام دم بالا بیاید و در زمان بازدم عضلات شکم منقبض گردیده و هوا را خارج سازد، انجام دهید.

➤ در وضعیت مناسبی قرار گرفته و **عضلات بدن را شل و رها** کنید.

➤ با انجام تمرین مورد نظر، عضلات بدن را شل و رها کنید.

➤ دوباره به حالت اولیه باز گردید.

➤ باز هم یک یا دو **تنفس شکمی** انجام دهید.

➤ در ادامه تمرین دیگری انجام دهید و دوباره به وضعیت تنفس شکمی باز گردید.



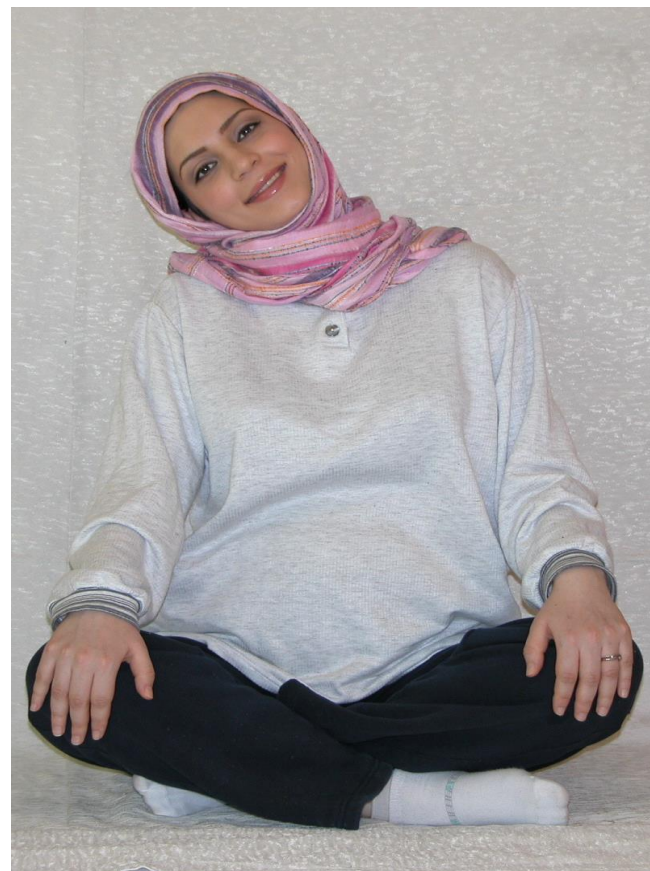
تمرین های کششی





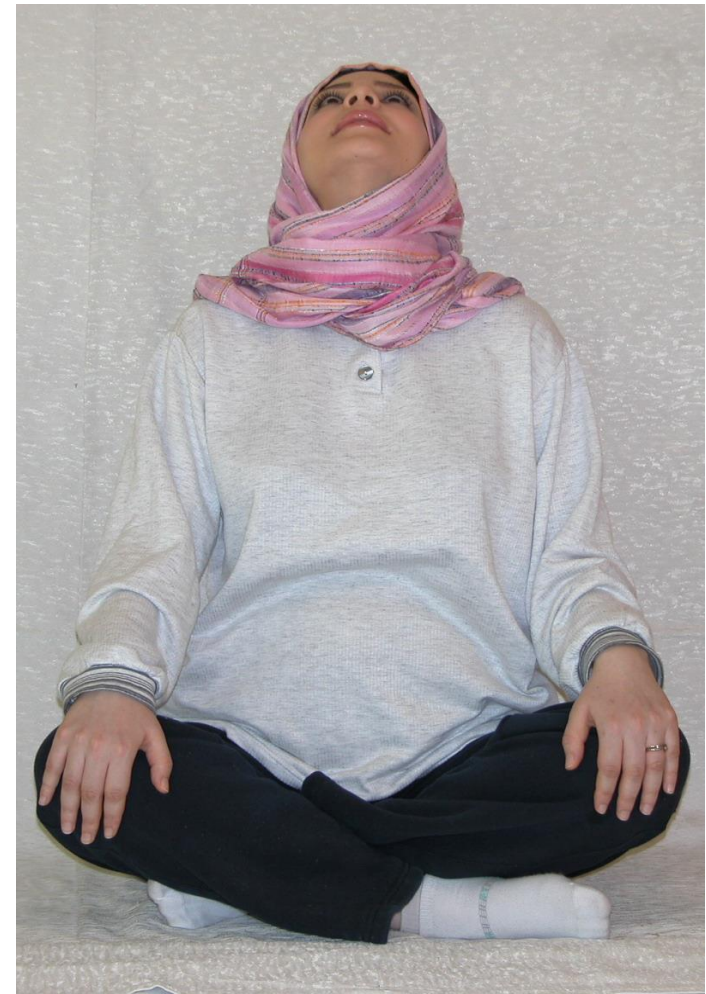
۱- کشش ناحیه گردن: حرکت لبخند با گردن و گردش گردن

هدف: کاهش فشار و درد ناحیه گردن





نکته:
چرخش
گردن به
عقب
با ملایمت
انجام شود.





۲- تقویت عضلات شانه

• **هدف:** کاهش فشار ناحیه گردن و شانه و تقویت عضلات شانه و قسمت بالای پشت

➤ چرخش شانه راست به عقب (۵بار)

➤ چرخش شانه چپ به عقب (۵بار)

➤ چرخش شانه راست به جلو (۵بار)

➤ چرخش شانه چپ به جلو (۵بار)

➤ چرخش با هر دو شانه به عقب (۵بار)

➤ چرخش با هر دو شانه به جلو (۵بار)





۳- تقویت عضلات بازو ، سینه و ستون فقرات



- **هدف :** تقویت عضلات بازو، ستون فقرات، عضلات پشت، تقویت عضلات سینه و پیشگیری از شل شدن آنها

- پشت کاملاً صاف- با دست راست، دست چپ و با دست چپ، دست راست پائین آرنج نگه داشته شود (۱۰ بار)

۳- تقویت عضلات بازو ، سینه و ستون فقرات



- **هدف :** تقویت عضلات بازو، ستون فقرات، عضلات پشت، تقویت عضلات سینه و پیشگیری از شل شدن آنها



- بازوها کشیده در جلوی بدن - انگشتان دست ها در هم قلاب، سپس دم گرفته و کف دست ها همراه با بازدم بسمت بیرون کشیده و در همان وضعیت کف دست به سمت داخل برگردانده شود (۳ بار)



تقویت عضلات بازو ، سینه و ستون فقرات

- **هدف:** تقویت عضلات بازو، ستون فقرات، عضلات پشت، تقویت عضلات سینه و پیشگیری از شل شدن آنها



- پشت کاملاً صاف
- دست‌ها بصورت کشیده بالای سر
- دست راست با قدرت بیشتر بسمت بالا کشیده و همراه با بازدم بحالت اول برگشت (۵ بار)
- دست چپ با قدرت بیشتر بسمت بالا کشیده و همراه با بازدم بحالت اول برگشت (۵ بار)



- پشت کاملاً صاف
- دست ها بصورت کشیده جلوی بدن
- دست راست با قدرت بیشتر بسمت جلو کشیده و همراه با دم و بازدم جاری (۵ بار)
- دست چپ با قدرت بیشتر بسمت جلو کشیده و همراه با دم و بازدم جاری (۵ بار)



- پشت کاملاً صاف
- دست‌ها بصورت کشیده بسمت طرفین
- دست راست با قدرت بیشتر بسمت راست کشیده و همراه با دم و بازدم جاری (۵ بار)
- دست چپ با قدرت بیشتر بسمت چپ کشیده و همراه با دم و بازدم جاری (۵ بار)



شاخ گاو: هدف: با افزایش فاصله رحم و معده موجب کاهش سوزش سر دل و پیشگیری از ترش کردن می گردد

- دست راست با دم بالا برده و با بازدم از آرنج خم شود
- کف دست مماس با عضلات پشت قرار داده و دم گرفته و با بازدم دست چپ از پایین بدن . از آرنج خم شود.





- **هدف:** رفع خستگی دست ها و بازوان، کاهش ورم انگشتان، کاهش مورمور شدن و خواب رفتگی و بیحسی انگشتان

- پشت کاملا صاف، بازوان کشیده به سمت جلو
- چرخش مشت های بسته بسمت داخل و خارج **۵ بار** با تنفس عادی
- باز کردن مشت ها بسمت خارج با فشار انگشتان

- **نکته:** در پایان هر تمرین و قبل از شروع تمرین بعدی دم و بازدم شکمی انجام شود و دست ها جهت استراحت عضلات شل شود.



تاب دادن یا پیچ:

هدف:

تقویت و انعطاف پذیری عضلات کمر و دنده ها، افزایش حرکات دودی روده و کاهش یبوست



- پشت کاملاً صاف، دست راست روی زانوی چپ و دست چپ مقابل باسن، عضلات قسمت مرکزی شکم کمی منقبض

- دم گرفته سپس با بازدم دنده ها به سمت چپ چرخش داده و نگاه بسمت شانه چپ (۶ ثانیه)

- به حالت اول برگشته سپس دست چپ روی زانوی راست و دست راست را مقابل باسن قرار داده

- دم گرفته سپس با بازدم دنده ها بسمت راست چرخش داده، نگاه به سمت شانه راست (۶ ثانیه)

- این حرکت ۵ بار

- نکته: سعی شود از عضلات پهلو استفاده شود و فقط محدود به چرخش گردن نباشد.



هدف:

حفظ انحنای طبیعی ستون فقرات، تقویت و انعطاف پذیری عضلات کمر و دنده ها، افزایش حرکات دودی روده و کاهش یبوست



- پشت کاملاً صاف و کشیده، شانه ها شل و سبک
- دست چپ را روی کمر قرار داده، دم گرفته با بازدم دست راست را با کشش پهلوی راست از روی سر رد کرده طوری که کشش کامل پهلوی راست ایجاد شود سپس دست ها عوض شود (۵ بار)



تمرین در وضعیت درازکش





نیم پل:

هدف: تقویت و افزایش قدرت عضلات شکم و کمر، اصلاح انحنای قوس کمر، کاهش کمر درد و تقویت لگن



- به پشت دراز کشیده، پاها از هم باز - کف پاها روی زمین - دم گرفته و سپس باسن را از زمین بلند کرده با بازدم عضلات باسن منقبض شود.
- با حمایت دستها در زیر لگن، کشش در باسن به قسمت بیرون و جهت مخالف شانه ایجاد شود. سپس دم گرفته عضلات باسن شل و پشت آرام به روی زمین قرار گیرد (۶ ثانیه)

این حرکت ۵ بار تکرار



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

- به پهلو چپ دراز کشیده، پای راست را از زمین کمی بلند کرده پنجه پا را کشیده و میچ پا را بطرف داخل و خارج چرخش داده.
- سپس انگشتان پا به سمت داخل کشیده و کشش در ناحیه ساق پا ایجاد شود. این حرکت در حالت دراز کش به پهلو سمت راست و پای چپ تکرار شود (۵ بار با تنفس عادی)





- به پهلوی چپ دراز کشیده، پای راست از زمین با حالت کشش بلند شود بطوری که کشش در ناحیه کشاله ران احساس شود. مجدداً به حالت اولیه برگشته.
- سپس پا کمی بالا برده و بسمت چپ و راست چرخانده شود. این حرکات در حالت دراز کش به پهلوی سمت راست و با پای چپ تکرار شود. (۵ بار) همراه با دم و بازدم عمیق



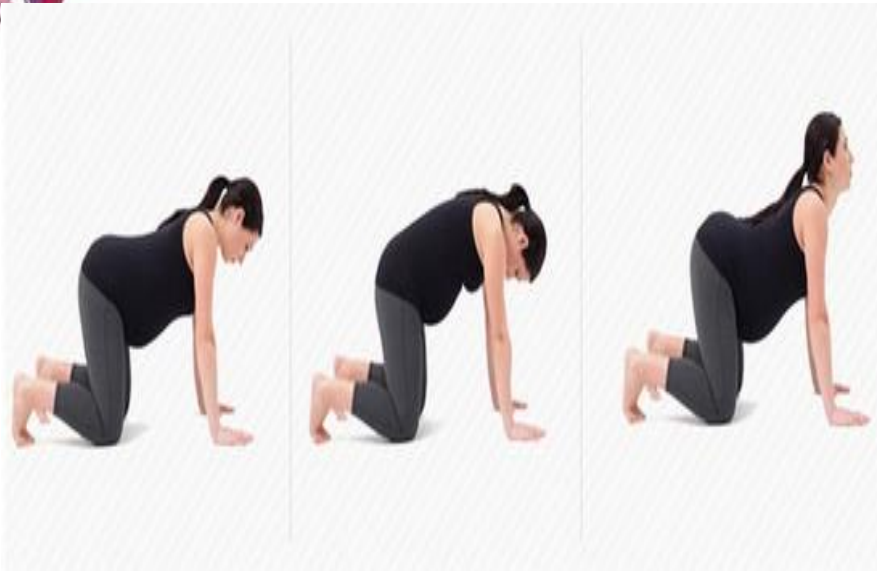
هدف: کاهش درد ناحیه کشاله ران، تقویت عضلات پریینه ، لگن



تمرین در وضعیت چهار دست و پا



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



- در وضعیت چهار دست و پا قرار گرفته، دستها در امتداد شانه ها و زانوها به اندازه عرض شانه باز شود. وزن بدن بسمت باسن داده شود. عضلات شکم کمی منقبض شود.
- چرخش آرام کمر، خم کردن سر به پایین بطوری که از ابتدا تا انتهای کمر کشش احساس شود همراه با **بازدم** شکمی
- برگشت آرام سر به بالا و شل کردن عضلات کمر و شکم همراه با **دم** شکمی (۵ بار)

HiDoctor.ir



- فشردن باسن روی پاشنه ها و قرار گرفتن به حالت سجده با دستان کشیده به سمت جلو همراه با تنفس عادی (۲۰ ثانیه)
- **تذکر**: در این وضعیت باید زانوها کمی از هم باز شود تا فشار از روی شکم برداشته شود. اگر در سجده، درد شکم ایجاد شود باسن کمی بالاتر آورده شود.



کشش در ناحیه کشاله ران:

هدف: کاهش درد ناحیه کشاله ران، تقویت عضلات پشت و پرینه و مفاصل لگن

- در وضعیت چهارزانو قرار گرفته، کف پاها مقابل یکدیگر، ران ها به سمت بیرون و پشت کاملاً صاف
- دست ها روی پنجه پا قرار داده و همراه با تنفس عادی (۲۰ ثانیه) باسن به پاشنه پا نزدیک شود. سپس زانو ها همراه با تنفس عادی (۲۰ ثانیه) به آرامی به سمت زمین برده شود.





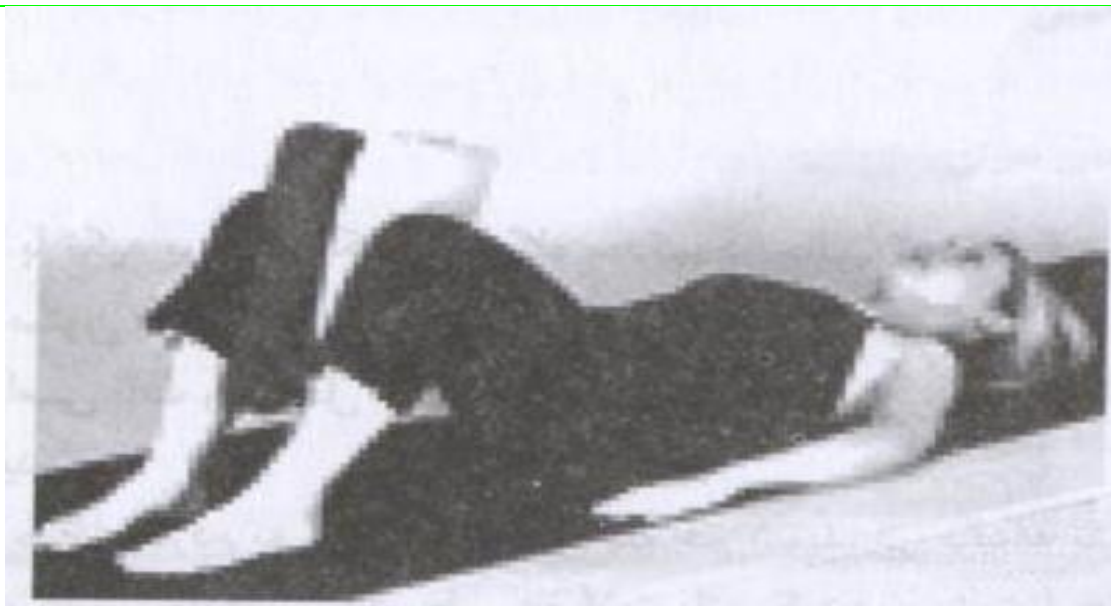
تمرینات بدنی مناسب در شکایات شایع بارداری



در صورت درد مفصلی : بالش بین دو زانو



- در حالت خوابیده به پشت یک بالش بین پاها / بازوها اطراف / باز کردن کف دستها / عضلات گردن و شانه کاملا شل / همزمان با بازدم ناف به داخل / فشار بالش بین پاها / هنگام دم بالش شل
- تعداد دفعات : ۱۰ بار





نرمش کف پا



- در **گرفتگی ساق پا** و یا ادم موجب بهبود جریان خون در عضلات ساق پا
- پاشنه ها روی زمین / زاونوها و کف پاها خم/ستون فقرات صاف/سپس شکم و عضلات روی ران را سفت / کف پا به خارج کشیده / عضلات کف پا تحت کشش
- دفعات : ۱۶ بار





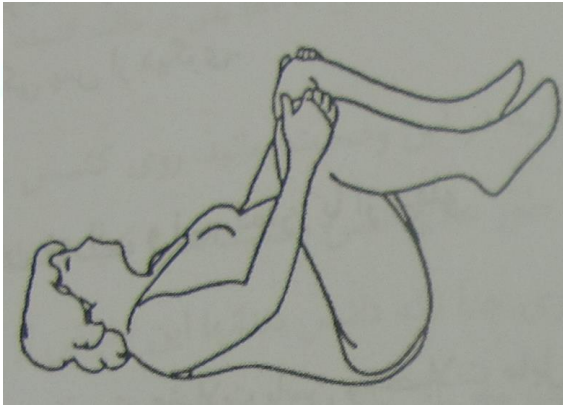
چمباتمه زدن

- ایستاده پاها موازی با فاصله ۴۰-۵۰ سانت از هم / تکیه بر تکیه گاه / قرار دادن زانو به خارج / چمباتمه
- موجب کشیدگی عضلات کمر و پیشگیری از کمردرد و بهبود یبوست در بارداری
- رفع گرفتگی ساق پا





رفع نفخ شکم



خوابیده به پشت، پاها خم و به سینه نزدیک و به سمت راست و چپ حرکت کردن



نشستن بودایی
بعد از صرف غذا

نشستن در حالت چمباتمه (اگر واریس نباشد)



درد پشت

- حرکت پل
- حرکت خمیازه گربه





رفع یبوست

وضعیت کشش پهلوی



حرکت تاب یا پیچ



چمباتمه زدن



حرکت سجده



رفع گرفتگی کشاله ران

- وضعیت چمباتمه
- تنفس عمیق هنگام اسپاسم و خم شدن روی محل درد

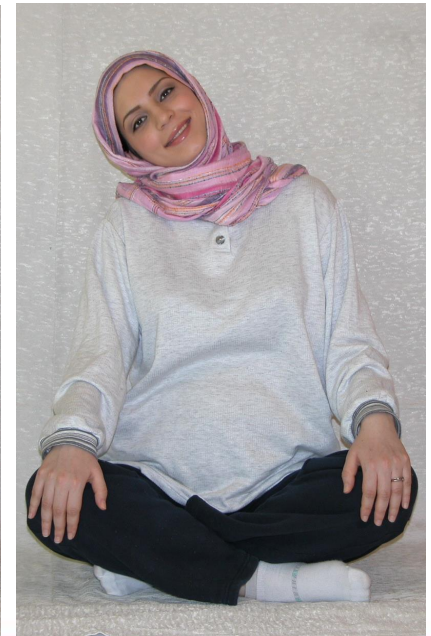
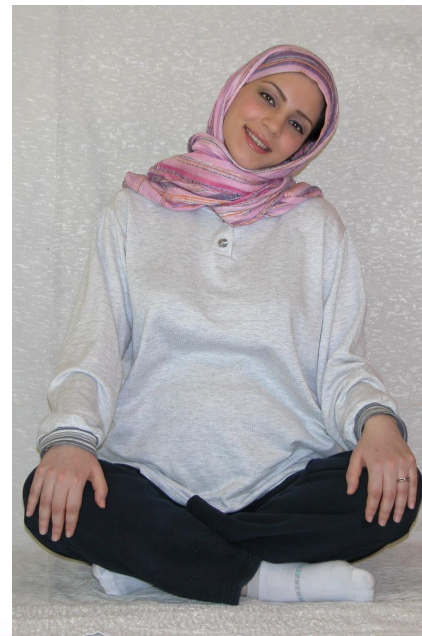
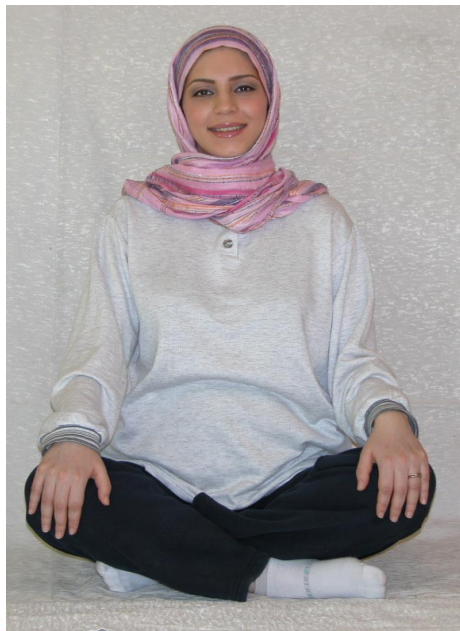


نشستن در حالت چمباتمه (اگر واریس نباشد)



سر درد

- حرکت لبخند گردن در حالت دو زانو یا چهارزانو
- ماساژ گردن و صورت
- آرام سازی کامل ۲۰-۱۰ دقیقه
- نوشیدن چای غلیظ نعنا، رزماری یا مریم گلی و آرام دراز کشیدن ۲۰ دقیقه





سوزش سردل

- چرخش ستون مهره ها
- تمرین شاخ گاو
- تنفس عمیق شکمی





توانبخشی پس از زایمان





تمرین هایی که بلافاصله بعد از زایمان روی تخت زایمان
می توان انجام داد.
شامل **۵ حرکت** می باشد.



Exercise in delivery room

۱- به پشت درازبکشید پاشنه پا را بهم نزدیک و پنجه را دور کنید.

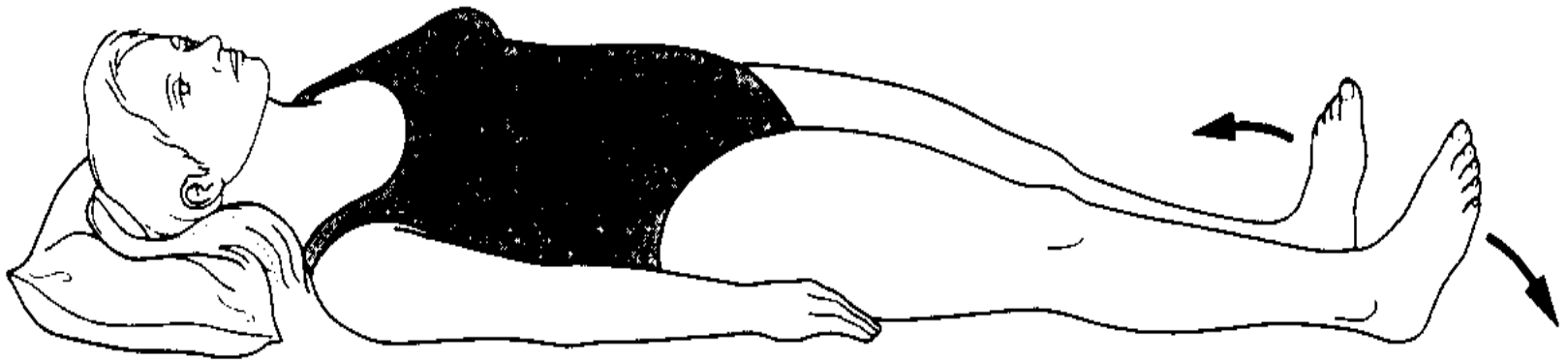


Figure 9.1 Foot exercises.



Exercise in delivery room

۲- به پشت درازبکشید زانوها را به زمین بچسبانید.





Exercise in delivery room

۳- به پشت درازبکشید زانوها را خم کرده بالا بیاورید و شکم به پشت بچسبانید و تیلت ایجاد کنید.





Pelvic tilt





Exercise in delivery room

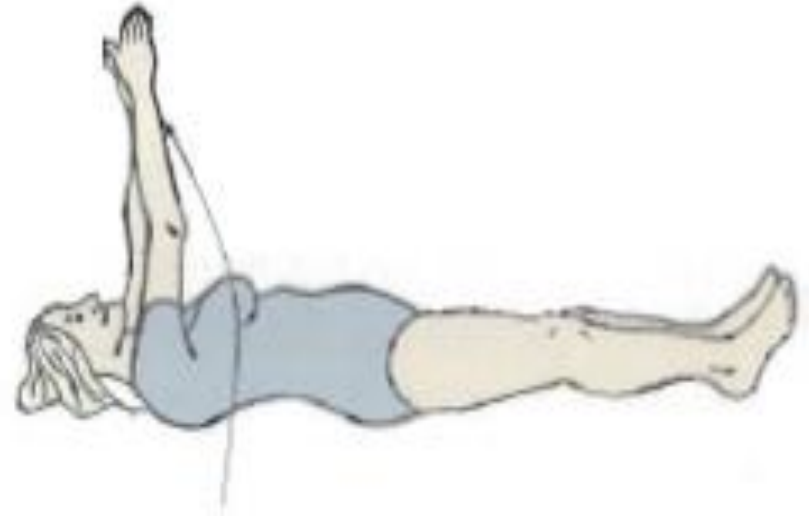
۴- به پشت درازبکشید تنفس دیافراگماتیک انجام دهید.





Exercise in delivery room

۵- به پشت دراز بکشید دستها را از طرفین باز کرده و بالا ببرید بهم وصل کرده و برگردانید.



بعد از زایمان تا ۶ هفته موارد ذیل نباید انجام شود:



۱. ایستادن طولانی مدت
۲. حمل اشیا سنگین
۳. دویدن - پریدن
۴. ورزش های سنگین
۵. بلند کردن همزمان دو پا در وضعیت طاقباز یا به پهلو
۶. صاف نشستن با پای کشیده



علائم خطر



۱. احساس خستگی
۲. درد عضلات
۳. تغییر رنگ لوشی
۴. افزایش میزان لوشی یا خونریزی
۵. شروع دوباره لوشی اگر قبلاً قطع شده است



ورزشهای مجاز بعد از زایمان

۱. پیاده روی سریع
۲. شنا
۳. یوگا
۴. ورزشهای ائروبیک در آب
۵. دوچرخه سواری

نکته: به علت شل بودن مفاصل تا سه ماه بعد از زایمان از ورزشهای سنگین و ورزشهایی که نیاز به تغییر وضعیت سریع دارند پرهیزید







دیاستاز رکتوس

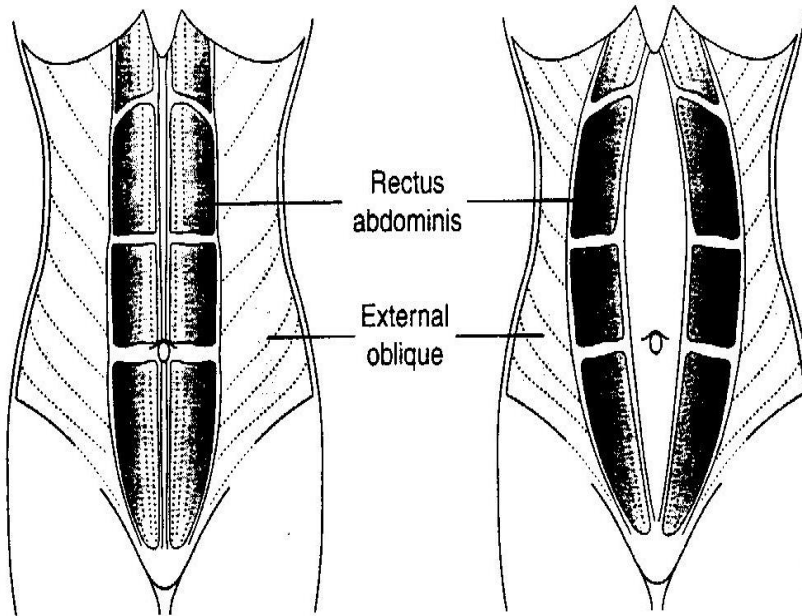


Figure 3.1 Diastasis of recti postpartum.

تعریف = جدا شدن عضلات رکتوس از یکدیگر
در حدی بیش از ۲,۵ سانتی متر ، در محل بالای ناف
علت :

➤ تأثیرات هورمونی روی لینه آلبا

➤ کشش مکانیکی عضلات شکم



عوامل مساعد کننده دیاستاز رکتوس

- حبس نفس و زور دادن در اواخر بارداری و یا در طی لیبر در مرحله دوم زایمان
- زنان مولتی پار
- جنین های درشت
- پلی هیدرآمنیوس
- قوام ضعیف عضلات شکم
- وضعیت های نامناسب (پوسچر نامناسب فرد در بارداری)



- معمولاً فاصله ۲-۳ سانتی متری طی یک یا دو هفته بعد از زایمان با انجام تمرینات شکمی مناسب بهبود می یابد.
- بعد از زایمان عضلات رکتوس همه مادران ارزیابی شوند .
- کنترل دیاستاز در روز سوم یا چهارم بعد از زایمان طبیعی یا روز هفتم بعد از سزارین هنگام کنترل رحم توسط ماما انجام می گیرد .



دیاستاز شکمی

سه روز اول پس از زایمان چک شود

اقدامات :

- ۱- هنگام تغییر وضعیت و انجام تمرینات بدنی عضله ی پایین شکم را مرتب منقبض کنید.
- ۲- از تمرینات به صورت چهار زانو یا نشست و برخاست و تمرینات شکمی جدا پرهیز کنید.
- ۳- از گن هایی که به صورت تور مانند است و از لگن تا جناغ سینه را می پوشاند استفاده کنید.
- ۴- هنگام برخاست، ابتدا کف پا روی زمین سپس شانه و زانو با هم بچرخد .
- ۵- تمرین عضلات کف لگن فراموش نشود .
- ۶- تمرین پیشگیری و اصلاح دیاستاز را هم در بارداری و به خصوص بعد از زایمان انجام دهید.





اقدامات مراقبتی در دیاستاز رکتوس :

- استفاده از شکم بند های مخصوص
- انجام تمرینات کف لگن و تمرینات عضلات ترانسورس شکم هر موقع که امکانپذیر بود در هر وضعیتی به غیر از وضعیت چهار دست و پا
- خودداری از انجام دراز نشست و پا دوچرخه
- راهنمایی در خصوص نحوه صحیح انجام فعالیت های روزمره و خودداری کردن وی از انجام فعالیت هایی که موجب بیرون زدگی عضلات شکم می شود .



طریقه ارزیابی :

- ✓ مادر به طریقه طاقباز در حالی که یک بالش زیر سر دارد دراز می کشد ،زانوها خم و کف پاها صاف روی تخت قرار می گیرد.
- ✓ در حالی که یک یا دو انگشت معاینه کننده بصورت عرضی درست بالا یا پایین ناف قرار دارد از مادر می خواهیم که سر و شانه ها را از روی بالش به سمت زانوها بلند کند.



✓ در صورت عدم دیاستاز = رکتوس دو طرف انگشت سفت حس می شود .

✓ اگر عضله رکتوس حس نشود ۳ یا ۴ انگشت بصورت عرضی بالا یا پائین ناف گذاشته می شود مجددا ارزیابی تکرار می شود . عرض انگشتانی که جهت ارزیابی استفاده می شود با متر یا خط کش حساب می شود و ثبت می شود . فاصله تا ۲,۵ سانتی متر عرض دو انگشت قابل قبول است ،

✓ در صورتی که فاصله بیش از ۲,۵ سانتی متر است حرکات چرخشی نباید انجام شود چرا که این حرکات به لینه آلبا فشار وارد می کند و موجب بیشتر شدن این فاصله می شود.

✓ راهنمایی لازم جهت نحوه بلند شدن از حالت خوابیده طاقباز و آموزش تمرینات لازم به مادر ارائه می شود . حاملگی های بعدی موجب افزایش این فاصله می شود و به مادران توصیه می شود در بارداری بعدی از شکم بندهای مخصوص استفاده نمایند.





Kegel Exercise





➤ عضلات درست را پیدا کنید.

➤ برای شناسایی عضلات کف لگن، در **حین ادرار** سعی کنید جریان ادرار را با عضلات خود **متوقف** کنید. اگر موفق به انجام این کار شدید، عضلاتی که برای این کار به کار بردید، همان عضلاتی است که باید تمرین داده شوند.

➤ تمرینات کگل را درست و کامل انجام دهید.

➤ بعد از شناسایی عضلات کف لگن، مثانه خود را تخلیه کنید و به پشت بخوابید. **عضلات کف لگن** خود را **سفت** کنید و این **انقباض** را برای **۵ ثانیه** نگه دارید و سپس برای ۵ ثانیه آنها را رها کرده و استراحت کنید.

➤ سعی کنید در هر نوبت تمرین این کار را ۴ تا ۵ بار تکرار کنید.

➤ می توانید این تمرین را تا ۱۰ ثانیه انقباض و ۱۰ ثانیه استراحت ارتقا دهید.



- **تمرکز** خود را حفظ کنید. برای گرفتن نتیجه بهتر بر روی عضلات کف لگن خود تمرکز کنید.
- از نگه داشتن نفستان اجتناب کنید و **آزادانه نفس** بکشید.
- مراقب باشید که با عضلات شکم، ران و باسن خود کاری انجام ندهید.
- این تمرین را **سه بار در روز** تکرار کنید. سعی کنید میزان تمرینات خود را به ۳ سری ۱۰ تایی در روز افزایش بدهید.
- **در حین ادرار کردن از تمرینات کگل پرهیزید.** انجام تمرینات کگل در حین ادرار کردن می تواند منجر به تضعیف عضلات و تخلیه ناقص مثانه شده و خطر ابتلا به عفونت ادراری را افزایش دهد.



S...ccess is not
possible without U