

بسمه تعالی



مدیریت تربیت بدنی



ورزش در دوران بارداری

مقدمه

ورزش یک اصل مهم در زندگی اغلب زنان است. گر چه نگرانی‌هایی در مورد انجام برخی از انواع تمرینات ورزشی در طی دوران حاملگی وجود دارد، اما بطور کلی ایجاد محدودیت در انجام تمرینات ورزشی ضرورتی ندارد. انجام تمرینات ورزشی مناسب در دوران حاملگی سبب می‌شود بارداری و زایمان برای زن به صورت یک تجربه خوب درآمده و وحشت از زایمان را کاهش می‌دهد.

ورزش در دوران سه گانه بارداری، قاعدگی و یائسگی می‌تواند بحث برانگیز یا موجب نگرانی باشد. بر همین اساس درباره اثرات شرکت در برنامه ورزشی در هنگام بارداری و زایمان، دو نوع تفکر وجود دارد. بر اساس یکی از آن‌ها به دلیل حجیم بودن لگن عضلانی، شرکت در ورزش‌های گوناگون از قابلیت ارتجاعی عضلات می‌کاهد و مشکلات زیادی را هنگام بارداری و وضع حمل ایجاد می‌کند. عقیده دیگر بر اثرات مفید و مثبت قدرت عضلات شکم روی آبستنی و زایمان تاکید دارد. در هر صورت روشن است که زنان ورزشکار هنگام بارداری و وضع حمل، نسبت به زنان غیر ورزشکار، مشکلات کمتری دارند.

بر اساس بررسی‌ها، شکایت از آبستنی، تعداد برش‌های سزارین، پارگی نسوج هنگام زایمان و سقط جنین‌های خود به خودی در ورزشکاران کمتر و درد زایمان کوتاهتری دارند. برخی از ورزشکاران معروف در سه یا چهار ماهه اول بارداری در مسابقات شرکت داشته‌اند؛ برنده مدال برنز مسابقات شنای زنان در المپیک ۱۹۵۲ هنگام مسابقه باردار بوده است.

فواید ورزش در دوران بارداری

افزایش اعتماد به نفس، رهایی از افسردگی و کاهش ترس و وحشت از زایمان

- کاهش میزان سزارین
- عدم بروز تهوع و استفراغ در طول حاملگی
- افزایش اشتها، هضم بهتر غذا، اجابت مزاج بموقع، خواب راحت
- کاهش عوارض مسمومیت حاملگی
- جلوگیری از دیابت حاملگی در زنان در معرض خطر
- کاهش نیاز به زور زدن و مداخلات پزشکی در طی زایمان
- کاهش آغشته شدن مایع آمنیوتیک به موکونیوم و کاهش زجر جنینی
- کاهش طول مدت مرحله دوم زایمان
- جلوگیری از پارگی پرینه و مهبل و دهانه رحم
- منظم‌تر شدن تنفس.

به طور کلی با انجام تمرینات ورزشی عضلات شکم و سایر قسمت‌های بدن تقویت می‌شود و مادر سنگینی بارحاملگی و دردهای عضلانی را کمتر احساس می‌کند و وضع حمل آسان‌تر و سریع‌تری خواهد داشت.

موارد منع انجام تمرینات ورزشی در بارداری

- فشارخون تشدید شده در حاملگی
- پارگی قبل از ترم پرده‌های جنینی
- سابقه زایمان زودرس
- بستن گردن رحم
- خونریزی پایدار در سه ماهه دوم و سوم
- جفت سرراهی
- عقب ماندگی رشد داخل رحمی.

موارد منع نسبی ورزش در حاملگی

- فشارخون مزمن
- چاقی و لاغری مفرط
- بیماری‌های قلبی و عروقی

موارد منع مطلق ورزش در حاملگی

- دیابت نوع اول
- کم خونی
- بیماری‌های ریوی
- حاملگی دوقلوئی
- اشکال در عملکرد غده تیروئید
- بیماری صرع

نکات مهم در هنگام ورزش مادران در دوران بارداری

- مشاوره با پزشک قبل از اجرای تمرینات ورزشی
- * انجام تمرینات در یک سطح صاف و محکم
- * تخلیه مثانه قبل از تمرینات ورزشی
- * اجتناب از انجام تمرینات ورزشی در وضعیت خوابیده به پشت بعد از هفته ۱۲ حاملگی
- * پوشیدن لباس گشاد حین انجام تمرینات

- * انجام تمرینات ورزشی ۲ تا ۳ ساعت بعد از آخرین وعده غذایی
- * عدم ورزش در هوای گرم، مرطوب و ارتفاعات
- * از ایستادن به مدت طولانی پرهیز شود، زیرا سبب ادم (ورم) می شود.
- * جهت جلوگیری از کم آبی مادر توصیه می شود که تمرینات در صبح وغروب انجام شود و مادر به مقدار فراوان مایعات بنوشد، حتی اگر تشنه نباشد.
- * مادر در صورت خستگی، درد شکمی شدید یا ناگهانی، درد قفسه سینه، درد ناحیه پشت و ناحیه عانه، خونریزی واژینال، خروج ناگهانی مایع از واژن، سرگیجه یا احساس غش، کاهش حرکات جنین، کوتاهی تنفس یادم شدیداً کوتاه و داشتن انقباض شکمی که بیشتر از ۳۰ دقیقه بعد از اتمام ورزش وجود داشته باشد، بایستی تمرینات ورزشی را متوقف نماید.

میزان فعالیت های ورزشی مناسب در دوران بارداری

طبق تحقیقات انجام شده درباره میزان فعالیت های ورزشی مناسب در دوران بارداری چنین نتیجه گرفته شده است که زنان بایستی در چهار ماهه اول دوران بارداری به علت این که اتصال جنین با رحم کامل نبوده و چنان که باید و شاید بر جدار رحم نچسبیده است از انجام ورزش های سنگین مثل وزنه برداری، پرش ها، اسکی و غیره که ممکن است سبب جابه جا شدن یا پایین افتاده رحم زن شود، خودداری کنند حتماً با مشورت پزشک به ورزش های سبک و ژیمناستیک بپردازند. بین ماه چهارم و هفتم حاملگی می توانند ورزش های سبک و مناسب داشته باشند. در هفته های آخر دوران بارداری، زنان باردار بایستی فقط حرکات ژیمناستیکی که باعث آسان شدن زایمان می شود را تحت نظر مربی انجام و ارائه دهند.

آموختن ورزش های دوران بارداری و بعد

با توجه به ناراحتی هایی که زنان باردار را تهدید می کند. آموختن ورزش های دوران بارداری و بعد از آن، آگاهی دادن به زنان حامله برای انجام حرکات در این دوران و در نتیجه زایمان بدون درد، بسیار ضروری است. خلاصه این که حرکات منظم ورزشی، گردش خون را بهتر درک کرده، موجب نشاط عضلات و در نتیجه باعث شادابی و سرزندگی زنان باردار می شود. لازم به تذکر است که مادرانی که دوران حاملگی را با فعالیت های ورزشی همراه می کنند بعد از زایمان دوران نقاهت بسیار کوتاهی را خواهند داشت.

ورزش پس از زایمان

دکتر اونیل، که به مدت ۲۳ سال به تولد نوزادان بسیاری کمک کرده است، می گوید: در اینکه بلافاصله بعد از زایمان بدن را به ورزش مجبور کنیم، هیچ فایده ای وجود ندارد؛ مثلاً ماهیچه شکم باید مدتی استراحت کند تا کوتاه شده، برای ورزش کردن آمادگی پیدا کند. در این دوران بهتر

است کارهای سبکی چون راه رفتن و یوگا را به منظور ورزش انجام دهید. به عقیده دکتر اونیل بهتر است پس از گذشت ۶ هفته از زمان زایمان، مادران وقتی را برای ورزش کردن اختصاص دهند.