

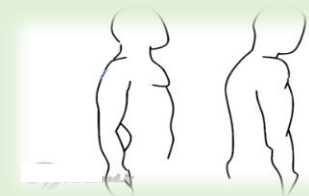
## توضیح ورزش های دوران بارداری :

ورزش منظم در دوران بارداری می تواند باعث بهبود سلامت شود ، خطر افزایش وزن بیش از حد و کمر درد را کاهش دهد و ممکن است زایمان را آسان تر کند . ورزش متعادل در دوران بارداری ممکن است به نوزاد شما شروع سالم تری را هدیه کند . افرادی که قبل از بارداری سابقه ی ورزش نداشته اند باید در دوران بارداری ورزش های سبک انجام دهند .

برای تقویت گردن ، گردن را به همراه دم و بازدم به سمت جلو و عقب و طرفین حرکت دهید



برای تقویت عضلات شانه ، شانه ی چپ و راست را به نوبت به سمت عقب و جلو بچرخانید و سپس هر دو شانه را به سمت عقب و جلو در حین حرکات تنفسی کاملاً طبیعی بچرخانید



۱

برای تقویت عضلات بازو ، سینه و ستون فقرات دو حرکت می توانید انجام دهید

۱. پشت را کاملاً صاف و دست ها را در پشت بدن به هم برسانید



۱،۲ بازوان را کشیده و در جلوی بدن انگشتان را در هم قلاب کرده و به تناوب به بیرون بکشید

۲،۲ دست ها کشیده بالای سر و به تناوب با قدرت بیشتری دست ها را یکی یکی به سمت بالا بکشید

۳،۲ دست ها کشیده جلوی بدن و به تناوب با قدرت بیشتری یکی یکی به سمت جلو بکشید

۴،۲ دست ها کشیده به سمت طرفین و به تناوب با قدرت بیشتری یکی یکی به سمت چپ و راست بکشید



۲

برای تقویت و افزایش قدرت عضلات شکم، کمر و اصلاح انحنای قوس کمر و هم چنین کاهش درد و تقویت لگن به پشت دراز بکشید و به همراه دم ، عضلات باسن را منقبض کنید و از زمین بلند نمایید و با بازدم عضلات باسن را شل کرده و پشت را آرام روی زمین بگذارید



برای تقویت ستون فقرات و عضلات شکم و کاهش درد در ناحیه ی کمر در وضعیت چهار دست و پا قرار بگیرید و در هنگام دم، گردن خود را بالا بیاورید و هنگام بازدم گردن تان را پایین آورده و در بین هر دو بازو قرار دهید



۳



دانشگاه علوم پزشکی کردستان  
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی ورزش های دوران بارداری

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: راهنمای ورزش های دوران بارداری

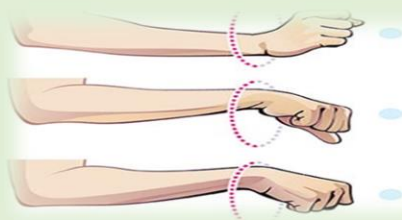


۶

برای تقویت و انعطاف پذیری عضلات کمر و دنده ها  
و کاهش یبوست در حالت چهار زانو نشسته و دست  
های خود را یکی یکی از ناحیه ی پهلو کشیده و بالا  
آورید

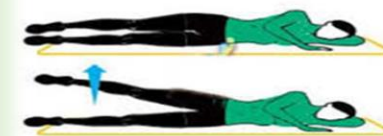


برای رفع خستگی دست ها و بازوان ، جلوگیری از  
کاهش ورم انگشتان ، جلوگیری و کاهش مور مور  
شدن و خواب رفتگی و بی حسی انگشتان در حالت  
نشسته ، دست ها را کشیده و از قسمت مچ بچرخانید  
و بالا و پایین بیاورید

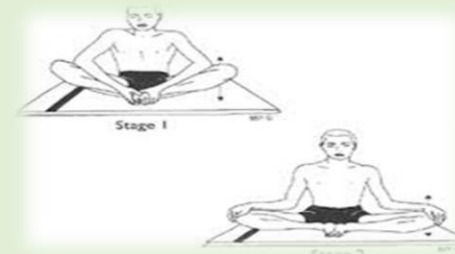


۵

برای کاهش درد در ناحیه اندام تحتانی ، گرفتگی  
عضلات پا ، کاهش ورم و تسهیل گردش خون و  
پیشگیری از واریس در وضعیت دراز کشیده به پهلو  
قرار گرفته و پاها را به صورت نوبتی بالا و پایین  
آورید



برای تقویت عضلات پشت ، پرینه و لگن و کشش و  
کاهش درد در ناحیه ی کشاله ی ران و ستون فقرات  
ابتدا زانوها را تا زمانی که احساس درد نکنید ، به  
زمین نزدیک کنید و سپس به آرامی به طرف چپ و  
راست مایل شوید



۴