

الحمد لله
الرحمن
الرحيم



طراحی تمرینات ورزشی برای دوران بارداری و پس از زایمان

گردآوری و ترجمه: معصومه هلالی زاده

استادیار فیزیولوژی ورزشی پژوهشگاه علوم ورزشی

ویرایش علمی: طاهره اشرف گنجویی

متخصص زنان و مامایی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

سرشناسه	: هلالی زاده، معصومه، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدید آورنده	: طراحی تمرینات ورزشی برای دوران بارداری و پس از زایمان /گردآوری و ترجمه: معصومه هلالی زاده
مشخصات نشر	: تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۰ ص؛ مصور، جدول. نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۰۶-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: زنان - تمرینات ورزشی
موضوع	: بارداری - ورزش
شناسه افزوده	: اشرف گنجویی، طاهره، ۱۳۶۵، - ویراستار علمی
شناسه افزوده	: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی. انتشارات
رده بندی کنگره	: RG/۵۵۸۷۱۳۹۶ ۱۳۹۶/۸۴۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۱۹۴۶۷

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

طراحی تمرینات ورزشی برای دوران بارداری و پس از زایمان

گردآوری و ترجمه: دکتر معصومه هلالی زاده

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۹۳۰ - ۰۶ - ۸

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۵۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۶

چاپ و صحافی: چاپ و نشر پادینا صفحه آرای و طراحی جلد: انتشارات پادینا

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۸۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نامبر: ۸۸۷۳۹۰۹۲ ssrc.ac.ir info@ssrc.ac.ir

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

تقدیم به

همسر عزیزم که با صبر و دلسوزی، نگرانی‌های مادرانه‌ام را به زیباترین لحظات
زندگی‌ام تبدیل نمود.

و احترام بگذارم که لذت شیرین مادر شدن را به من هدیه کرد.

و تمامی بانوان این مرز و بوم.

مَشکُرو قدردانی

اینجانب بر خود لازم می‌دانم از زحمات و راهنمایی‌های جناب آقای دکتر قراخانو، ریاست محترم پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی و همچنین جناب آقای دکتر کردی، معاونت پژوهشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی قدر دانی نمایم.

از سرکار خانم دکتر طاهره اشرف کنجی که با دقت نظر خود بر کیفیت و غنای علمی این اثر افزودند، مَشکُرو قدردانی می‌نمایم.

همچنین از آقای مصطفی سراب زاده به خاطر طراحی تصاویر کتاب مَشکُرو قدردانی می‌کنم.

پیشگفتار

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسائل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به‌کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاده شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های پژوهشی و نیز ارتقاء سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار کتاب‌های علمی- ورزشی- تخصصی برگرفته از تلاش‌های متخصصان، محققان و دانش‌آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار این گونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام‌های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

فهرست مطالب

پیشگفتار	۱۳
فصل اول: اثرات ورزشی در دوران بارداری	۱۵
مقدمه	۱۵
ورزش در دوران بارداری	۱۸
کدام منبع را مبنا قرار دهیم؟	۲۰
زنگ خطرهای ورزش در دوران بارداری	۲۱
موارد منع مطلق ورزش در دوران بارداری	۲۳
موارد منع نسبی ورزش در دوران بارداری	۲۳
توصیه‌های مفید برای ورزش در دوران بارداری	۲۴
و اما چند توصیه کاربردی برای زندگی روزمره	۲۶
فواید ورزش در دوران بارداری	۲۷
تغییرات دستگاه اسکلتی - عضلانی در بارداری و اثرات ورزش بر آن	۲۸
سازگاری‌های قلبی - عروقی در بارداری و اثرات ورزش بر آن	۲۹
سازگاری‌های تنفسی در دوران بارداری و اثرات ورزش بر آن	۳۱
تأثیر فعالیت ورزشی بر دستگاه گوارش در دوران بارداری	۳۲
تنظیم حرارت بدن در دوره بارداری	۳۲
پاسخ جنین به فعالیت ورزشی مادر	۳۴
اثر ورزش در دوران بارداری بر کاهش استرس	۳۵
اثر ماساژ در دوران بارداری بر کاهش استرس	۳۶
اثر ورزش در دوران بارداری بر تسهیل زایمان	۳۷
فصل دوم: طراحی برنامه تمرینی، برای دوران بارداری	۳۹
الگوی برنامه تمرینی برای بانوان باردار	۳۹
آستانه ایمن ضربان قلب در دوران بارداری	۴۱
مراحل جلسه تمرین	۴۱
تمرینات ویژه گرم کردن	۴۲

۴۳	تمرینات سر و گردن
۴۴	تمرینات دست
۴۴	تمرینات بازوها و شانه‌ها
۴۵	تمرینات ساق پا و کف پا
۴۶	تمرین ویژه بهبود گردش خون
۴۷	تمرین عضلات کف لگن - نرمش‌های کگل
۵۰	توصیه‌های کاربردی برای کاهش ضعف عضلات کف لگن
۵۱	کدام گروه‌های عضلانی را باید در بارداری تقویت کرد؟
۵۱	فعالیت‌های ورزشی مناسب دوران بارداری
۵۲	پیاده‌روی
۵۵	نکات ایمنی ورزش پیاده‌روی
۵۵	تمرینات ایروبیک
۵۶	نکات ایمنی ورزش ایروبیک
۵۷	تمرینات پيلاتس
۵۷	دویدن
۵۸	نکات ایمنی در ورزش دویدن
۵۹	یوگا
۶۱	حرکات ممنوعه یوگا در دوره بارداری
۶۱	شنا و ورزش در آب
۶۳	نکات ایمنی در ورزش شنا
۶۵	تمرینات مقاومتی
۶۶	نکات ایمنی تمرینات مقاومتی
۶۶	ورزش‌های مضر دوران بارداری
۶۹	وزنه برداری
۶۹	دوچرخه سواری
۷۰	ورزش‌های پر زد و خورد
۷۰	اسکی سرعت
۷۰	ژیمناستیک
۷۰	اسب سواری
۷۰	ورزش‌های راکتی
۷۱	غواصی

۷۱	اسنو بورد
۷۱	موج سواری
۷۱	اسکی روی آب
۷۱	سونا و جکوزی
۷۱	بازی‌های سرعتی در شهر بازی
۷۱	آموزش تمرین در خانه در دوران بارداری
۷۲	حرکت نشستن به پشت: تمرین تیلور
۷۴	شنا سوئدی روی دیوار
۷۵	لیفت همسترینگ
۷۶	حرکت گربه
۷۷	حرکت لیفت داخلی ران
۷۸	حرکت لیفت خارجی ران
۷۹	تقویت عضلات سینه و پشت
۸۰	تقویت عضلات شکم
۸۱	حرکت اسکوات
۸۲	چند نرمش مفید دیگر
۸۲	حرکت پروانه
۸۳	حرکت چمباتمه
۸۴	حرکت قیچی
۸۵	حرکت دست به سینه
۸۶	پرس نظامی
۸۷	ردیف نشستن
۸۸	کاهش کمر درد دوران بارداری با ورزش
۱۰۲	تمرین تیلور
۱۰۲	تمرین چمباتمه زدن
۱۰۳	تمرینات آرام سازی
۱۰۵	فصل سوم: ورزش پس از زایمان
۱۰۵	ورزش پس از زایمان
۱۰۶	مشکلات عمده کاهش وزن پس از زایمان
۱۰۸	نرمش‌های مناسب برای دوره پس از زایمان
۱۲۳	تمرینات شکم پس از زایمان

۱۲۴	توصیه‌های کاربردی برای ورزش پس از زایمان
۱۲۵	ورزش در دوران شیردهی
۱۲۹	تأخیر در شیر دادن به نوزاد بلافاصله پس از ورزش
۱۳۱	فصل چهارم: ملاحظات تغذیه‌ای، در دوران بارداری و پس از زایمان
۱۳۱	پایش وزن در دوران بارداری
۱۳۵	تغییرات بدن و نیازهای تغذیه‌ای در دوران بارداری
۱۳۹	نکات تغذیه‌ای مفید برای خانم‌های باردار
۱۴۰	تغذیه پس از زایمان
۱۴۱	سخن آخر
۱۴۳	منابع

پیشگفتار

آنچه مرا به نگارش این کتاب واداشت، تغییرات شگرفی بود که طی چند سال اخیر در ذهن من نسبت به مسئله بارداری اتفاق افتاد. تصور همیشگی من از بارداری آن بود که زنان طی این ۹ ماه به شدت کم‌تحرك می‌شوند و تغییرات اندامی بسیار چشمگیری در این دوره پیدا می‌کنند؛ به‌گونه‌ای که بسیار چاق شده، قوس کمر قابل توجهی یافته و شیوه راه رفتن آنها تغییر می‌کند و اصولاً همواره باید با زدن یک دست به کمر و لنگ لنگان راه بروند. این تغییرات همواره مرا از قرار گرفتن در این دوره می‌ترساند و تصور این‌که باید ۹ ماه بی‌تحرك را تجربه کنم، به شدت مرا آزار می‌داد. تصور من نسبت به مسئله بارداری زمانی تغییر کرد که به مدت دو سال برای دوره پسا دکتري به کشور آمریکا سفر کردم. آنچه مرا به تعجب واداشت این بود که بسیاری از زنان باردار آمریکایی تنها یک اختلاف با سایر زنان جامعه داشتند؛ این‌که فقط شکم بزرگتری نسبت به سایرین داشتند و از لحاظ سایر اندازه‌های بدنی با زنان غیر باردار اختلافی نداشتند. آنها به‌آسانی در فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کردند و از این‌که در جامعه حضور یابند، احساس ناراحتی و خجالت‌زدگی نمی‌کردند. فعالیت‌های شغلی خود را به‌خوبی انجام می‌دادند، در اماکن ورزشی حضور می‌یافتند و همانند سایرین به فعالیت‌های ورزشی می‌پرداختند. وقتی با آنها وارد بحث شدم، دریافتم به خوبی از آثار مثبت فعالیت بدنی در این دوران بر سلامت بدنی مادر و جنین باخبرند و بر مزایای ورزش در دوران بارداری بر تسهیل زایمان واقفند. همگی آنها متفق‌القول، زایمان طبیعی را ترجیح می‌دادند و می‌دانستند که برای داشتن یک زایمان بی‌دردسر باید طی این ۹ ماه فعال باشند. نکته قابل توجه دیگر، زنانی بودند که به‌تازگی مرحله بارداری و زایمان را پشت سر گذاشته بودند و با کالسک‌های مخصوص همراه نوزاد خود در سطح شهر، پارک و اماکن ورزشی، آرام می‌دویدند. آنها به هیچ وجه فرزند دار شدن را مانع فعالیت خود نمی‌دانستند و معتقد بودند که هر چه سریع‌تر باید برای کاهش وزن اضافه خود، اقدام کنند.

این مشاهدات مرا ترغیب کرد تا خود نیز در دوره بارداری بدون هیچ نگرانی به برنامه تمرینی پیش از بارداری خود ادامه دهم و همچون آنچه که آرزویش را داشتم، تناسب اندام خود را در این

دوره حفظ کنم و پس از طی این دوره نیز، ظرف کمتر از شش ماه به کمک تمرینات ورزشی مناسب، به وزن پیش از بارداری بازگردم.

آنچه در این کتاب می‌خوانید، نتیجه مطالعه در این زمینه به همراه تجربیات شخصی خود می‌باشد که در اختیار شما دوستان عزیز قرار می‌دهم که در دوره بارداری به سر می‌برید و یا می‌خواهید با یک برنامه منسجم و هدف‌مند به سوی آن دوران گام بردارید؛ چرا که به راستی گام‌های نخست برای یک بارداری سالم را باید پیش از آن برداشت. امیدوارم که مطالب این کتاب برای شما عزیزان مفید و کارآمد باشد و با خواندن این کتاب، بنده حقیر را نیز از دعای خیر خویش بهره‌مند گردانید.

معصومه هلالی زاده

پاییز ۱۳۹۶