

فواید و دستورات عمل های ورزش در بارداری  
دکتر ساناز کبیری-متخصص پزشکی ورزشی  
نایب رئیس هیات پزشکی ورزشی استان تهران

دوران بارداری یک دوره منحصر به فرد در زندگی زنان می باشد که سبک زندگی، از جمله فعالیت فیزیکی در این دوران، می تواند به میزان قابل توجهی بر سلامتی فرد و همچنین روی جنین تأثیر بگذارد. دوران بارداری نباید باعث محدود شدن فرد شود و زنان بارداری که حاملگی های بدون عارضه دارند، باید به شرکت در فعالیت های بدنی تشویق شوند.

بارداری منجر به تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیکی می شود که باید هنگام تجویز ورزش در فرد باردار در نظر گرفته شود. بارزترین تغییرات در دوران بارداری افزایش وزن و تغییر در مرکز ثقل است که منجر به لوردوز پیشرونده می شود. این تغییرات منجر به افزایش فشار در مفاصل و ستون فقرات در حین انجام تمرینات متحمل وزن می شود. در نتیجه بیشتر افراد، کمردرد را در دوران بارداری تجربه می کنند. تقویت عضلات شکم و کمر می تواند این خطر را به حداقل برساند. بنابراین تمرینات پایداری مرکزی، باید در برنامه ورزشی خانم های باردار گنجانده شود.

علیرغم تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیک همراه بارداری، ورزش ریسک بسیار کمی داشته و نشان داده شده است که برای اکثریت زنان باردار مفید است. (جدول شماره ۱)

جدول ۱- فواید ورزش در دوران بارداری	
✓ افزایش	✓ کاهش
• زایمان واژینال	• اضافه وزن شدید در بارداری • دیابت بارداری • افزایش فشارخون بارداری • زایمان زودرس • زایمان سزارین • تولد نوزاد با وزن پایین

از جمله فعالیت های ایمن و توصیه شده برای خانم های باردار، در جدول ذکر شده است. (جدول شماره ۲)

جدول ۲ - نمونه هایی از تمرینات ایمن و مفید در دوران بارداری

- پیاده روی
- دوچرخه ثابت
- ورزش های هوازی
- رقصیدن
- تمرینات قدرتی (مثل وزنه و تراباند)
- تمرینات کششی
- هیدروتراپی، تمرینات هوازی در آب

حجم خون، ضربان قلب، حجم ضربه ای و برون ده قلبی به طور معمول در دوران بارداری افزایش می یابد، در حالی که مقاومت عروق سیستمیک کم می شود. این تغییرات همودینامیکی باعث حفظ ذخایر گردش خون لازم حین استراحت و هنگام ورزش در خانم باردار و جنین می شود. دانستن این نکته اهمیت دارد که پس از سه ماهه اول، وضعیت خوابیده به پشت منجر به انسداد نسبی بازگشت وریدی و در نتیجه کاهش برون ده قلبی می شود. به همین دلیل باید از موقعیت های خوابیده به پشت بعد از حدود هفته ۱۶-۲۰ بارداری چه در حالت استراحت و یا ورزش خودداری کرد و موقعیت خوابیده به پهلو (ترجیحا به سمت چپ) پیشنهاد می شود.

اصول کلی تجویز نسخه ورزشی برای زنان باردار تفاوت زیادی با جمعیت عادی ندارد. هدف باید انجام فعالیت فیزیکی با شدت متوسط حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز در بیشتر یا تمام روزهای هفته باشد. (جدول شماره ۳)

جدول 3- ویژگی های یک برنامه ورزشی ایمن و مؤثر در بارداری

سه ماهه اول، > ۱۲ هفته بارداری	زمان شروع
۳۰-۶۰ دقیقه	مدت زمان یک جلسه
حداقل ۳-۴ بار در هفته (یا بطور روزانه)	چند بار در هفته
شدت متوسط ( ۱۲-۱۴ در مقیاس بورگ)	شدت ورزش
در صورت دسترسی، ترجیح داده می شود	نظارت بر ورزش
تا زایمان (در حد تحمل)	زمان اتمام

از آنجایی که پاسخ ضربان قلب به ورزش در زنان باردار متغیر و مبهم گزارش شده است، استفاده از مقیاس شدت تلاش درک شده ( بورگ)، روش ارجح نسبت به شاخص های مرتبط با ضربان قلب، برای تعیین شدت ورزش در دوران بارداری می باشد. برای ورزش با شدت متوسط که شدت توصیه شده در گایدلاین های جهانی برای خانم های باردار است، این امتیاز در مقیاس بورگ باید ۱۳ تا ۱۴ ( کمی سخت) باشد.(جدول شماره ۴)

جدول ۴- مقیاس بورگ	
۶	
۷	خیلی خیلی سبک
۸	
۹	خیلی سبک
۱۰	
۱۱	نسبتا سبک
۱۲	
۱۳	کمی سخت
۱۴	
۱۵	سخت
۱۶	
۱۷	خیلی سخت
۱۸	
۱۹	خیلی خیلی سخت
۲۰	

#### ✓ آب درمانی در دوران بارداری

شرکت در جلسات ورزش درمانی در آب که ایمن، موثر و لذت بخش بوده و تحت نظارت یک متخصص باشد، یک فرصت ایده آل برای داشتن یک دوره بارداری فعال و سالم است.

ورزش منظم برای حفظ تناسب اندام فرد باردار اهمیت زیادی دارد، اما با پیشرفت حاملگی، فشار بیشتری به عضلات و مفاصل وارد می شود که ورزش در آب با ایجاد حالت بی وزنی، تا حدی این فشار را از روی عضلات و کمر کاهش می دهد.

ورزش در آب، نسبت به سایر انواع ورزش در دوران بارداری مزایای بسیاری دارد (جدول شماره ۵). بنابراین، انجام این نوع تمرینات می تواند به زنان باردار کمک کند تا در طول بارداری از کیفیت زندگی خوبی برخوردار شوند. آب حس آرامش و سبکی به فرد باردار می دهد. پس از انجام تمرینات در آب، خستگی عضلانی ایجاد نمی شود و یا بسیار اندک است. خانم باردار به خوبی متوجه می شود که بعد از جلسه انرژی بیشتری دارد و بهتر می خوابد. فشار هیدرواستاتیک آب می تواند ادم اندام تحتانی را کاهش داده (به دلیل ایجاد دیورز)، عملکرد روده را بهتر کرده و همچنین عملکرد تنفسی را بهبود بخشد. همچنین، هیچ گونه عوارض جانبی روی جنین در حین ورزش در آب در بارداری گزارش نشده است.

#### جدول ۵ - فواید ورزش در آب در بارداری

- |                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| • کاهش فشار روی مفاصل | • کاهش کمردرد              |
| • کاهش ادم            | • کنترل دمای بهتر          |
| • افزایش دیورز        | • احتمال کمتر سقط جنین     |
| • کاهش فشار شریانی    | • افزایش حجم مایع آمنیوتیک |
| • کنترل بهتر وزن بدن  | • نیاز کمتر به مسکن        |

عمده نگرانی های مربوط به ورزش در خشکی در دوران بارداری، شامل کاهش احتمالی جریان خون رحمی و تأثیر آن بر ضربان قلب جنین، افزایش دمای مرکزی، مشکلات فیزیکی ناشی از بزرگ شدن رحم و خطر بیشتر برای ایجاد صدمات ورزشی در خشکی، می باشد. مطالعات انجام شده در این زمینه نشان داده است که با ورزش در آب، این نگرانی ها وجود ندارد.

## ✓ موارد احتیاط و ملاحظات ورزش در دوران بارداری

- مشاوره با پزشک متخصص قبل از شروع ورزش - تجویز نسخه ورزشی در بارداری، مستلزم آگاهی از خطرات احتمالی و ارزیابی توانایی فرد برای انجام فعالیتهای مختلف است. قبل از شروع برنامه ورزشی، باید یک ارزیابی کامل بالینی توسط پزشک انجام شود و اجازه انجام تمرینات توسط پزشک متخصص داده شود تا اطمینان حاصل شود که فرد ممنوعیتی برای ورزش ندارد. با اینکه ورزش برای اکثر زنان باردار سالم، ایمن و مفید است، اما پزشکان با ارزیابی بالینی کامل می توانند برای هر فرد خاص، ملاحظات لازم را در نظر گرفته و از ایمن بودن انجام این تمرینات اطمینان حاصل کنند. چرا که ممکن است شرایطی در دوران بارداری ایجاد شود که بدون توجه به سطح آمادگی قبلی زن باردار، مانع از ادامه ورزش در دوران بارداری وی شود. موارد ممنوعیت مطلق ورزش در دوره بارداری، شامل ممنوعیت های کلی و مطلق، بعلاوه مواردی که در جدول شماره ۶ ذکر شده است، می باشد.

### جدول شماره ۶ - موارد ممنوعیت مطلق انجام ورزش در بارداری

- بیماری قلبی که از نظر همودینامیک چشمگیر است
- بیماری محدود کننده ریه
- سرویکس نارسا یا سرکلایژ سرویکس
- محدودیت رشد داخل رحمی
- حاملگی چندقلویی همراه با خطر لیبر پره ترم
- خونریزی پابرجا در سه ماهه دوم یا سوم
- جفت سرراهی بعد از هفته ۲۶-۲۸ حاملگی
- پره اکلامپسی یا فشارخون بالای ناشی از بارداری
- لیبر پره ترم در حاملگی فعلی
- پارگی پرده های جنین
- فشارخون بالای کنترل نشده

- بیماری تیروئید کنترل نشده
- دیابت نوع ۱ کنترل نشده
- خونریزی واژینال غیرقابل توجیه
- سایر اختلالات جدی قلبی عروقی، ریوی یا سیستمیک

همچنین در شرایط خاصی که موارد ممنوعیت نسبی نامیده می شوند، باید از انجام تمرینات ورزشی خودداری شود مگر اینکه اجازه پزشک متخصص وجود داشته باشد. (جدول شماره ۷)

#### جدول شماره ۷- موارد ممنوعیت نسبی ورزش در بارداری

- کم خونی یا کم خونی علامت دار
- دیلاتاسیون دهانه رحم
- آریتمی قلبی ارزیابی نشده در مادر
- برونشیت مزمن، بیماری ریوی خفیف/شدید یا اختلالات دیگر ریوی
- اختلالات خوردن
- چاقی خیلی شدید
- وزن خیلی پایین
- سبک زندگی بسیار کم تحرک
- سابقه زایمان پیش از موعد، سقط یا محدودیت رشد جنین خودبه خودی
- بیماری قلبی عروقی خفیف/متوسط
- محدودیت های ارتوپدی
- اختلال تشنجی خوب کنترل نشده
- دیابت نوع ۱ خوب کنترل نشده
- بارداری ناموفق مکرر

- سیگاری قهار
- شرایط طبی قابل ملاحظه دیگر

- نوشیدن مقدار مناسب مایعات حین ورزش
- اجتناب از انجام بیش از حد تمرینات - باید در نظر داشت که در صورت بروز هر یک از علائم خطر، تمرینات باید بلافاصله متوقف شوند و فرد در سریع ترین زمان ممکن به پزشک مراجعه کند. (جدول شماره ۸)

جدول شماره ۸ - علائم خطر حین ورزش در دوران بارداری

- سرگیجه، سنکوپ یا غش کردن که با استراحت رفع نشود
- سر درد
- درد قفسه سینه
- تنگی نفس قبل از فعالیت یا شدید و مداوم که با استرات رفع نشود
- ضعف عضلانی که بالانس را مختل کند
- درد یا تورم ساق پا
- انقباضات منظم دردناک رحم
- خونریزی واژینال
- خروج مایع آمنیوتیک



## ✓ اجزای یک جلسه ورزش در بارداری

غربالگری قبل از شروع فعالیت فیزیکی، اهمیت زیادی داشته و کلیه زنان باردار باید قبل از شرکت در جلسات ورزشی، PAR-Q را تکمیل کنند. این پرسش نامه باید مخصوص بارداری باشد و در صورت وجود هرگونه مشکلی، لازم است با متخصص مشورت شود. نمونه ای از این فرم، PAR-MedX برای بارداری است. در صورتی که فرد باردار به همه سؤالات پاسخ "نه" بدهد، می تواند فعالیت را شروع کند، اما اگر به یک یا چند سؤال پاسخ "بله" دهد، باید قبل از شروع فعالیت به پزشک ارجاع شود. با این حال در صورت هر گونه شک و نگرانی، حتماً با پزشک متخصص مشاوره انجام شود.

این احتمال وجود دارد که وضعیت سلامت زنان باردار در هر زمان تغییر کند، بنابراین انجام غربالگری واطمینان از سلامت فرد، قبل از هر جلسه تمرین اهمیت دارد.

- گرم کردن - جلسه تمرینی با گرم کردن شروع می شود. با این تفاوت که نسبت به افراد غیر باردار، باید این مرحله تدریجی و طولانی تر باشد. تمریناتی که در گرم کردن باید انجام شود تفاوتی با افراد غیر باردار ندارد و شامل فعالیت های موبیلیزاسیون، فعالیت های بالا برنده ضربان قلب و تمرینات کششی به منظور آماده سازی استخوان ها، مفاصل و سیستم گردش خون می باشد. عضلاتی که در دوران بارداری بیشتر مستعد کوتاهی هستند، شامل پکتورال، فلکسورهای لگن ، همسترینگ و عضلات ساق پا می باشند. به همین دلیل بهتر است تمرینات کششی این گروه های عضلانی، در جلسات تمرینی در نظر گرفته شود.
- تمرینات اصلی - به دنبال گرم کردن، تمرینات اصلی به مدت حدود ۲۰ دقیقه انجام میشود که شامل تمرینات هوازی و یا قدرتی می باشد. در خصوص تمرینات هوازی، باید سرعت انجام حرکات متوسط باشد و به علت تغییر مرکز ثقل فرد باردار، بهتر است حرکاتی که نیازمند تغییر جهت هستند، به آهستگی و با کنترل انجام شوند و فرصت کافی برای بازگشت به وضعیت طبیعی داده شود. عضلاتی که

در دوران بارداری بیشتر نیاز به تقویت دارند شامل عضلات عرضی شکمی، تراپیوس، گلوئئال و عضلات کف لگن می باشد.

- سرد کردن - آخرین بخش از جلسه، سرد کردن است که شامل تمرینات پایین آورنده ضربان به منظور بازگشت ضربان قلب و تنفس به حالت قبل از ورزش می باشد که به مدت حدود ۳ تا ۴ دقیقه طول می کشد و سپس تمام عضلاتی که در تمرینات درگیر بودند، حدود ۵ تا ۷ دقیقه باید تحت کشش قرار گیرند.

در پایان جلسه، جهت برنامه ریزی برای جلسات آینده، باید فرصتی برای گرفتن بازخورد از فرد در نظر گرفته شود. همچنین باید در نظر داشت که سطح گلوکز خون با سرعت بیشتری در خانم های باردار کاهش می یابد و بعد از ورزش نیز پایین تر می ماند و احتمال ایجاد هیپوگلیسمی بیشتر می شود. بنابراین توصیه می شود خانمهای باردار علاوه بر مصرف مایعات و اسنک بعد از ورزش، یک اسنک سبک حاوی کربوهیدرات با کیفیت بالا حدود یک ساعت قبل از ورزش داشته باشند.