

فعالیت جسمانی و ورزش در بارداری و پس از زایمان

توصیه سازمان بهداشت جهانی، کالج آمریکایی زنان و زایمان، کالج آمریکایی پزشکی ورزشی: به منظور سلامت بارداری، باید بانوان باردار را به شروع یا ادامه ورزش تشویق کرد.

ورزش در بانوان باردار خطرات کمی دارد و اغلب افراد از آن سود می برند اما برخی تغییرات در برنامه ورزشی بر اساس تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیک در بارداری و نیازهای جنین لازم خواهد شد.

قبل از تجویز ورزش، بررسی بالینی لازم است. پیشرفت بارداری باید تحت نظر متخصص مربوطه باشد.

درغیاب عوارض یا کنترااندیکاسیون های طبی یا مامایی، ورزش هوازی و قدرتی، قبل، در حین، و پس از بارداری توصیه می شود.

بی تحرکی، چهارمین عامل خطر مرگ و میر در سراسر دنیا به حساب می آید.

بی تحرکی و اضافه وزن بی رویه در بارداری، عوامل خطر مستقل برای بروز چاقی در مادر و عوارض بارداری مثل دیابت بارداری محسوب می شوند.

حتی انجام مقدار کم فعالیت فیزیکی از بی تحرکی بهتر است.

نگرانی در مورد اینکه ورزش منظم در بارداری بدون عارضه موجب سقط، اشکال در رشد جنین، صدمات عضلانی اسکلتی، و زایمان زودرس شود، پشتوانه علمی ندارد.

ورزش هایی که در بارداری شواهد قوی برای بی خطر و مفید بودنشان وجود دارد

پیاده روی	ورزش مقاومتی (وزنه، کش)
دوچرخه ثابت	ورزش کششی
ورزش هوازی	آب درمانی، ورزش هوازی در آب
حرکات موزون	ورزش های کف لگن

ورزش هایی که توصیه نمی شوند

ورزش های تماسی احتمال ضربه شکمی یا عدم تعادل	غواصی
وزنه های سنگین و مانور والسالوا	ورزش در وضعیت طولانی به پشت خوابیده (سوپاین)

فواید ورزش در بارداری

افزایش وزن بی رویه در بارداری	کاهش
دیابت بارداری	
فشارخون بالای بارداری یا پره اکلامپسی	
کمردرد	
زایمان زودرس	
سزارین	
تولد نوزاد با وزن کم	
افسردگی پس از زایمان	
بی اختیاری ادرار	

اصول تجویز ورزش در بانوان باردار با جامعه عمومی تفاوت ندارد. حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی متوسط منقسم در طول هفته. (۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز در اغلب یا همه روزهای هفته)

مدت و شدت ورزش باید به تدریج و براساس توان فرد افزایش یابد. اگر خانمی قبل از بارداری ورزش هوازی شدید انجام می دهد، می تواند ورزش را در طول بارداری و پس از آن ادامه دهد. وزنه های سنگین توصیه نمی شود و مانور والسالوا ممنوع است. ورزش شدید یا طولانی (بیش از ۴ دقیقه) ممکن است موجب هیپوگلیسمی شود. دریافت کالری کافی قبل از ورزش توصیه می شود. هیدراتاسیون کافی لازم است. بانوان باردار نباید به مدت طولانی در معرض هوای گرم باشند. تهویه هوا خوب باشد. تجویز برنامه فردی سازی شده توصیه می شود.

در بارداری، استفاده از مقیاس بورگ یا RPE مقیاسی قابل اعتمادتر از ضربان قلب است.

۶	بسیار بسیار ملایم
۷	
۸	
۹	بسیار ملایم
۱۰	
۱۱	تقریباً ملایم
۱۲	
۱۳	نسبتاً سخت
۱۴	
۱۵	سخت
۱۶	
۱۷	بسیار سخت
۱۸	
۱۹	بسیار بسیار سخت
۲۰	

عدد ۱۳ تا ۱۴ معادل ورزش متوسط است.

استفاده از «تست صحبت» «talk test» روش دیگری برای تعیین ورزش متوسط است. تا زمانی که فرد می تواند صحبت کند، یعنی ورزش شدید نیست.