



علائم هشدار برای قطع ورزش در بارداری

خونریزی واژینال	سرگیجه
درد شکم	سر درد
انقباضات منظم دردناک	درد قفسه سینه
نشت مایع آمنیوتیک	ضعف عضلانی که تعادل را مختل کند
تنگی نفس قبل از ورزش	درد یا تورم پشت ساق پا

بسیاری از بانوان بعد از زایمان به فعالیت قبل از بارداری خود باز نمی گردند که این امر موجب اضافه وزن و مخاطرات آن در طول زندگیشان خواهد شد.

مادر هرچه زودتر باید راه اندازی شود تا از خطر DVT و آمبولی ریوی در امان باشد. تمرینات کف لگن را می توان بلافاصله بعد از زایمان شروع کرد. تمرینات تقویت عضلات شکمی مثل کرانچ شکمی از دیاستاز جلوگیری می کنند.

فعالیت هوازی منظم کیفیت یا کمیت شیر را تحت تاثیر قرار نمی دهد. اما برای راحتی مادر بهتر است قبل از ورزش نوزاد خود را شیر بدهد.

تنظیم:

دکتر لاله حاکمی - متخصص بیماری های داخلی
نایب رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی

دکتر صفیه شهریار افشار- جراح و متخصص زنان و
زایمان عضو هیات علمی و بازرس انجمن علمی
جراحی های کم تهاجمی زنان



شروعی سالم، آینده ای
امیدبخش با ورزش

سازمان بهداشت جهانی همه ساله به مناسبت روز جهانی بهداشت (هفتم آوریل و ۱۸ فروردین) سال را در راستای توجه به یکی از مشکلات جوامع بشری نام گذاری می کند. هدف از این نام گذاری توجه به اهمیت موضوع و توسع سیاست گذاران، مجریان، و مردم است. سال ۲۰۲۵ با شعار «شروعی سالم، آینده ای امیدبخش» نام گذاری شده است. سازمان بهداشت جهانی و همکاران آن اطلاعات مفیدی در رابطه با پشتیبانی از سلامت بارداری و تولد و پس از تولد را ارائه می دهند. این مساله بسیار مهم است. بر اساس ترند جاری، از هر ۴ کشور، متأسفانه ۳ کشور در مسیر تعریف شده برای رسیدن به اهداف سال ۲۰۳۰ قرار ندارند. بانوان و خانواده در سراسر دنیا نیاز به مراقبت های بیکی با کیفیت بالا دارند تا آن ها را از نظر جسمی و روحی قبل و بعد از زایمان مورد حمایت قرار دهد. یکی از اقدامات ضروری، توجه به آگاهی بخشی اجتماعی و ساختار سازی برای ارتقای فعالیت فیزیکی بانوان است. بدیهی است دختران و بانوان برای حفظ سلامت خود و بارداری آینده خود نیاز به ورزش منظم دارند. در طی بارداری نیز حفظ فعالیت فیزیکی موجب کاهش بارداری پرخطر، کاهش نیاز به سزارین، و کاهش مخاطرات زایمان خواهد شد. پس از زایمان نیز با انجام فعالیت فیزیکی، مادر زودتر تناسب اندام و سلامت خود را بازیابی خواهد کرد. نقش فعالیت فیزیکی نه فقط در حفظ و ارتقای سلامت جسمی و بلکه حفظ و ارتقای سلامت روحی و اجتماعی شناخته شده است. از سوی دیگر، بانوان ورزشکار حرفه ای با توجه به اصول علمی، می توانند در طول دوران بارداری فعال بمانند و پس از زایمان به سرعت به آمادگی قبلی خود بازگردند. فدراسیون پزشکی ورزشی بر طبق وظیفه ذاتی خود با شعار «شروعی سالم، آینده ای امیدبخش با ورزش» در کنار بانوان ورزشکار حرفه ای و همگانی است. این فدراسیون تاکنون برنامه های متعددی را به شکل کارگاه های، دوره های تخصصی، همایش های عمومی، وینار، صدا و سیما و ... برای آموزش ماماها، مربیان و بانوان عزیز در همه سطوح برگزار کرده است.

سلامت مادر و کودک اساس خانواده و جامعه سالم و
امیدبخش آتیه ای درخشان برای همه ما خواهد بود