



شروعی سالم، آینده ای امیدبخش با ورزش

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 زندگی شان 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 هوایی 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



سازمان بهداشت جهانی همه ساله به مناسبست 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 کیفیتی 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

مدت و شدت ورزش باید به تدریج و بر اساس توان فرد افزایش یابد. اگر خانمی قبل از بارداری ورزش هوایی 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 و السالوا 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» یا «talk test» روش دیگری برای تعیین ورزش متوسط است. تا زمانی که فرد می تواند صحبت کند، یعنی ورزش شدید نیست.

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 هوایی	آب درمانی، ورزش هوایی در آب
حرکات موزون	ورزش های کف لگن

ورزش هایی که توصیه نمی شوند

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

فواید ورزش در بارداری

افزایش وزن بی رویه در بارداری	فواید
دیابت بارداری	
فشار خون بالای بارداری یا پره اکلایمپسی	
کمردرد	
زایمان زودرس	
سزارین	
تولد نوزاد با وزن کم	
افزایش وزن نوزاد	فواید
افسردگی پس از زایمان	
بی اختیاری ادرار	

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

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 کنتراندیکاسیون های طبی یا مامایی، ورزش هوایی 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.