

\* تغییرات دوران بارداری ممکن است موجب درد مفاصل، کمردرد، پشت درد، مشکلات گردش خون، گوارش، اختلالات تنفسی و عوارض ناشی از شل شدن عضلات شکم و پرینه شود.

\* اگر بدن خود را با این تغییرات هماهنگ کنید، می توانید این مشکلات را به حداقل برسانید.

\* این انطباق از طریق اصلاح وضعیت ها، تمرین های کششی، اصلاح تنفس، تن آرامی به همراه تجسم، تمرکز و ماساژ امکان پذیر است.

\* علاوه بر فواید جسمانی، این روشها موجب آمادگی بیشتر برای مراحل زایمان شده و موجب کاهش ترس و اضطراب، افزایش اعتماد به نفس، صبوری و ثبات احساسات (داشتن احساس مثبت و تمايلات مثبت) می شود.

### اصول کلی اصلاح وضعیت بدن:

♦ ماندن در یک وضعیت ثابت برای مدت طولانی توصیه نمی شود و بهتر است در فواصل زمانی تغییر وضعیت دهید.

♦ تغییر وضعیت باید به آرامی صورت گیرد و از هر گونه تغییر وضعیت ناگهانی اجتناب کنید.

♦ انقباض همزمان عضلات شکم و کف لگن حین تغییر وضعیت، بسیار کمک کننده است.

### اصلاح وضعیت ها در دوران بارداری:

#### ۱. ایستادن و راه رفتن:

\* در هنگام ایستادن و راه رفتن، پشت باید کاملاً صاف، عضلات باسن منقبض، شانه ها آویخته و سر بالا نگاه داشته شود.

\* سعی کنید عضلات شکم و کف لگن را در هنگام ایستادن و راه رفتن بکار بگیرید.



\* تجسم کنید که طنابی از سمت سرتان، شما را به سمت سقف می کشد.

\* سعی کنید با کشش بین رانها و قفسه ی سینه، فضایی را ایجاد کنید تا جین شما جای راحت تری داشته باشد.

\* ایستادن و راه رفتن طولانی مدت توصیه نمی شود.

#### نکات:

\* اصلاح محور بدن در حالت ایستاده موجب کاهش میزان فعالیت عضلات در هنگام ایستادن شده و در نتیجه فشار روی عضلات کم می شود.

\* پیاده روی به گردش خون، به خصوص در سیاهرگ های عمقی کمک می کند.

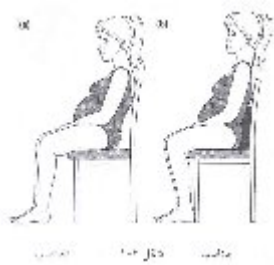
\* پوشیدن کفش مناسب که پاشنه بلند نباشد و بدون پاشنه نیز نباشد. پاشنه ی کفش باید پهن باشد و پاشنه ی پا را پوشش دهد و ارتفاع ۲ الی ۳ سانتی متر داشته باشد و ترجیحاً کفش، مچ پا را نیز حمایت کند.

#### ۲. نشستن:

\* همیشه باید گودی کمر را در انتهای صندلی قرار دهید و تکیه گاه داشته باشید، گودی کمر را می توان با چند بالش پر کرد. در نشستن طولانی مدت بهتر است پاها را کمی بالاتر از سطح زمین قرار دهید.

\* کف پاها را روی زمین به صورت صاف قرار دهید تا پاها آویزان نباشد.

\* از روی هم انداختن پاها هنگام نشستن خودداری کنید، اینکار موجب بسته شدن زاویه ی کشاله ی ران و در نتیجه فشردگی عضلات و توقف خون در لگن می شود. همچنین موجب واریس و ورم پا می شود.



### اصلاح وضعیت، هنگام برخاستن از حالت نشسته:

#### الف) برخاستن از صندلی

\* برای بلند شدن از روی صندلی، بدن را به سمت لبه ی صندلی آورده سپس با فشار دستها بر روی عضلات ران، از روی صندلی بلند شوید.

\* در صورتی که صندلی دسته دارد، وزن بدن را از طریق کف دست ها به دسته های صندلی منتقل کنید.

\* هنگام بلند شدن از صندلی همزمان با هم عضلات شکم و کف لگن را فعال نمایید و به آرامی بلند شوید.

\* هنگام نشستن روی زمین نیز ستون فقرات را کاملاً صاف کنید و گودی کمر را تحت حمایت قرار دهید. استفاده از تکیه گاه می تواند در پیشگیری از خستگی کمک کننده باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان  
No M1



★ برای برخاستن از حالت خوابیده، ابتدا به پهلو چرخیده و سپس بر روی دست بلند شوید.  
★ بلند شدن مستقیم از حالت طاقباز، به نوعی دراز نشست محسوب می شود که به دلیل فشار زیاد بر عضلات کمر و شکم در بارداری توصیه نمی شود.

### اصلاح وضعیت هنگام بلند کردن اجسام از روی زمین:

جهت بلند کردن اجسام از روی زمین به نکات زیر توجه کنید:  
➡ در حالیکه پشت صاف است و پاها با فاصله از یکدیگر قرار دارد، رانها و زانوها خم شده، یک پا از ناحیه ساق روی زمین قرار گرفته و پای دیگر جلوتر و از ناحیه کف پا روی زمین قرار گیرد.

➡ جسم را با کمک دو دست بلند کرده به مرکز محور بدن نزدیک کرده و با انتقال وزن به رانها به حالت ایستاده در آید.

### نکات مهم



1. حتی الامکان از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.
2. هنگام بلند کردن اجسام از چرخش کمر خودداری کنید و فقط در مسیر مستقیم بلند
3. هنگام بلند شدن از زمین عضلات شکم و کف لگن را منقبض کنید.

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار  
<http://www.ziaeian.ir> و یا  
<http://help.tums.ac.ir>  
جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد  
[Ziaeian@tums.ac.ir](mailto:Ziaeian@tums.ac.ir)

### ب) برخاستن از روی زمین

✓ ابتدا وزن را به کف دستها و زانوها منتقل کنید (مشابه چهار دست و پا).  
✓ با استفاده از یک بازو و زانوی مقابل به حالت نیمه نشسته در آید.  
✓ هنگام هر گونه تغییر وضعیت عضلات شکم و کف لگن را منقبض کنید.



### 3. خوابیدن:

بعد از چهار ماهگی ترجیحاً از خوابیدن به حالت طاقباز خودداری کنید.

★ توصیه می شود مادر در یک وضعیت ثابت به مدت طولانی قرار نگیرد و در فواصل زمانی تغییر وضعیت دهد. نحوه خوابیدن به گونه ای باشد که فشار یکسانی روی تمام نقاط بدن وارد شود.

★ تشک باید سفت باشد.

★ تغییر وضعیت از حالت خوابیده به نشسته یا ایستاده باید آهسته باشد و از تغییر ناگهانی خودداری کنید، چون ممکن است باعث افت فشار خون، سرگیجه و آسیب به عضلات شکم شود.

★ برای برخاستن از حالت خوابیده، ابتدا به پهلو چرخیده و سپس بر روی دست بلند شوید.

## اصلاح حرکات بدن در بارداری

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو