

### تمرین در وضعیت دراز کش:

هدف: تقویت و افزایش قدرت عضلات شکم، کمر و اصلاح انحناء و قوس کمر، کاهش کمر درد و تقویت لگن.

به پشت دراز بکشید و به همراه دم، عضلات باسن را منقبض کنید و از زمین بلند نمایید و با بازدم عضلات باسن را شل کرده و پشت را آرام روی زمین بگذارید.



### تمرین در وضعیت دراز کشیده به پهلوها:

هدف: کاهش درد در ناحیه اندام تحتانی، گرفتگی عضلات پا، کاهش ورم و تسهیل گردش خون و پیشگیری از واریس.



### تمرین در وضعیت چهار دست و پا:

هدف: کاهش درد در ناحیه کمر و تقویت ستون فقرات و عضلات شکم.

نکته: حرکات چهار دست و پا برای برداشتن فشار از روی عروق اصلی شکم که نقش حمل موادغذایی به جنین را دارد. بسیار مناسب است و در ضمن، جنین از هیچ طرف تحت فشار قرار نمی گیرد.

### کشش در ناحیه ران

هدف: کشش در ناحیه کشاله ران و ستون فقرات برای کاهش درد در ناحیه کشاله ران، تقویت عضلات پشت و پرینه و لگن.

نکته: نزدیک کردن زانوها به زمین تا زمانی انجام شود که احساس درد نکنید.

نکته: در هفته‌های پایان بارداری تاکید بر روی تمرین‌هایی است که به تقویت و انعطاف پذیری لگن کمک می کند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان  
No M11



## ورزش‌های دوران بارداری

(حرکات پایین تنه)

۲

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو

### تمرین دوم:

واژن را آسانسوری تصور کنید که از طبقه‌ی اول به پنجم می‌رود، عضلات واژن را به تدریج از طبقه‌ی اول تا پنجم منقبض و پس از چند لحظه تحمل، از طبقه پنجم به اول به تدریج شل کنید. این تمرین را چند بار در روز انجام دهید.

هدف: مانند تمرین اول است و همچنین به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید در آخرین مرحله‌ی زایمان بر چه ناحیه‌ای باید فشار وارد کنید.

**نکته:** در شروع، ممکن است نتوانید بیش از ۲ ثانیه عضلات را منقبض نگه‌دارید. این امر طبیعی است و با تمرین‌های مداوم زمان انقباض را افزایش دهید.

## جایزوی سلامتی برای شما

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

و یا <http://www.ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

[Ziaeian@tums.ac.ir](mailto:Ziaeian@tums.ac.ir)



### تمرین‌های کف لگن:

انجام این تمرینات در بارداری، بعد از زایمان و حتی دیگر مراحل زندگی توصیه می‌شود.

این تمرینات را می‌توانید در هر وضعیتی انجام دهید: خوابیده به پشت با زانوهای خمیده، نشسته به حالت چهار زانو یا چهار دست و پا.

### تمرین اول:

عضلاتی را که از دفع گاز و ادرار جلوگیری می‌کند (عضلات کف لگن) را منقبض و سپس شل کنید. این تمرین را ۳۰ تا ۸۰ بار در روز انجام دهید.

هدف: انجام صحیح این تمرینات باعث تقویت عضلات کف لگن و افزایش انعطاف پذیری عضلات می‌شود و افتادگی رحم و مثانه و بواسیر و تکرر ادرار و دفع ناگهانی ادرار را کاهش می‌دهد، همچنین از کاهش لذت جنسی پیشگیری می‌کند و در ترمیم سریع محل اپیزیاتومی (بخیه‌های زایمان طبیعی) نیز موثر است.