

مادر باید پس از زایمان زمانی را به خود اختصاص دهد. تمرین‌ها به وی کمک می‌کند تا بر خستگی و دردهای این دوران غلبه کرده و احساس بهتری در خود ایجاد کند. چند ساعت پس از زایمان و با نظر عامل زایمان می‌توانید از بستر برخیزید. اوایل ممکن است شیوه‌ی ایستادن و راه رفتن شما به دلیل زایمان درست نباشد. بنابراین توصیه می‌شود بر روی تخت دراز کشیده، یک بالش زیر سر قرار داده، همزمان سر را به بالای تخت و پاها را به پایین تخت بکشید. بدین ترتیب انحنای ستون فقرات اصلاح می‌شود. بعد از چند بار تمرین این کار را در حالت ایستاده نیز می‌توانید انجام دهید.

♥ بهترین راه دستیابی به جسم و روح سالم، استراحت است. بر روی شکم خوابیدن بعد از زایمان مجاز است ولی بهتر است سر، شانه‌ها و شکم توسط بالش حمایت شود.

♥ تقویت عضلات کف لگن باید بعد از زایمان ادامه یابد.

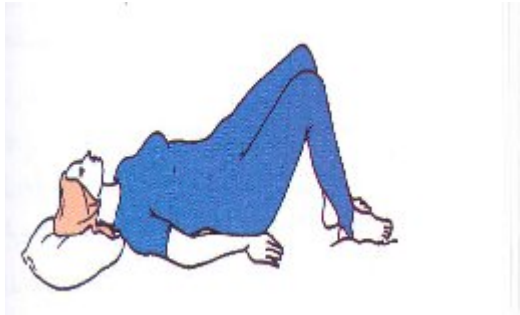
### تمرین اول:

به پشت خوابیده، زانوها خم، ابتدا همراه با دم عمیق شکم را منبسط کرده و با بازدم آرام ولی با فشار، عضلات شکم و پرینه را ۳ تا ۵ ثانیه منقبض و سپس رها کنید (۱۰ بار).



### تمرین دوم:

به پشت خوابیده، زانوها خم، بدون حرکت شانه‌ها، یک دم عمیق انجام داده و با بازدم زانوها را به سمت راست چرخانده و به زمین برسانید. چند ثانیه در این وضعیت باقی مانده و سپس حرکت را به همین ترتیب به سمت چپ انجام دهید (۱۰ بار).



### تمرین سوم:

به پشت خوابیده، دستها در دو طرف بدن، زانوها را خم کنید. در این حالت کف پا بر روی زمین قرار گیرد. در هنگام دم، باسن و کمر را از روی زمین بلند کرده و عضلات باسن، پرینه و شکم را منقبض کنید (۱۰ بار).





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان  
No M12



تمرین های پس از زایمان طبیعی

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو



### تمرین چهارم:

به پشت خوابیده، پاها کشیده و دستها در طرفین بدن قرار گیرد. به همراه دم، پای راست را از زانو خم کنید و با بازدم پای خم شده را از باسن بلند کرده و از روی پای چپ گذرانده و بر روی زمین قرار دهید. در این تمرین نباید سر و شانهها از زمین بلند شود (۱۰ بار).



### تمرین پنجم:

به پشت خوابیده دستها را در امتداد شانهها قرار دهید. به همراه دم دستها را بالا ببرید. کشش باید در عضلات پشت، شانه و دستها احساس شود. سپس با بازدم عمیق دستها را آرام در طرفین بدن و دور از هم قرار دهید (۱۰ بار).

### توجه:

بعد از زایمان تا ۶ هفته موارد زیر نباید انجام

### شود:

- \* ایستادن طولانی مدت
- \* حمل اشیاء سنگین
- \* دویدن و پریدن
- \* ورزشهای سنگین
- \* بلند کردن هر دو پا در وضعیت طاق باز یا به پهلو
- \* صاف نشستن با پاهای کشیده

جالرزوی موفقیت برای شما مادر عزیز

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار

یا <http://www.ziaean.ir>

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

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

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