

## ورزش در دوران بارداری (حاملگی)

- سلامتی و تندرستیت را بهتر کن
- به موفقیت تغییرات دوران حاملگی کن
- بهبود یابی دوران بعداز وضع حمل را سرعت ببخشید
- می توانید وضعیت روحی را بهتر کنید
- می توانید از ناراحتی های کمر و پشت، ورم پاها، کبود شدن رگها، بواسیر و بالا رفتن وزن جلوگیری نمایید

در دوره عادی بارداری (حاملگی) ورزشهای عمومی پیشنهاد شدهای وجود دارند: به قدرت و توانایی دوام آوردنتان بهبود ببخشید

- حداقل در هفته 2½ تحرک داشته باشید به شیوه ای، که کمی خسته شوید
- روزهای تحرک کردن را به 3 روز در هفته تقسیم کنید
- سرگرمی های روزانه ورزش های خوبی هستند، پیاده رفتن برای مثال به مغازه، راه پله، بازی کردن با بچه ها
- می توانید در مدت دو ساعت و نیم 10 دقیقه تحرک خوب و سریعی را داشته باشید

### یا اگر عادت به تحرک و ورزش دارید

- حداقل 1 ساعت و 15 دقیقه در هفته تحرک داشته باشید به شیوه ای، که به خوبی خسته شوید
  - روزهای تحرک کردن را به 3 روز در هفته تقسیم کنید
- همچنین:** تمرینات قدرتمند کردن عضلات را 2 دفعه انجام دهید، برای مثال ورزش بدنی، نرمش در خانه یا به حالت هدایت شده با گروه، تمرینات سالن و باشگاه بدن سازی

بخاطر داشته باشید که دوران ورزش و تحرک به اندازه کافی نوشیدنی بنوشید - آن به عرق کردن و میزان شدن گرم بدن کمک می کند.

### اگر قبل از دوران بارداری (حاملگی) تحرک نداشته ای

- برای مثال به آرامی شروع به پیاده روی 15 دقیقه ای یک بار در هفته نمایید
- کم کم مدت زمان تمرین را اضافه و دفعات هفته را زیاد نمایید
- کارآیی و بازدهی مناسب هست، زمانیکه بتوانید در مورد استراحت دوره تمرین صحبت نمایید
- رشته های مناسب پیاده روی، پیاده روی با عصای مخصوص، اسکی، شنا، ورزش بدنی، باشگاه بدن سازی و دوچرخه سواری هستند

### اگر قبل از دوره بارداری (حاملگی) تحرک داشته ای

- می توانید ورزش خود را مثل گذشته انجام دهید، ولی تمرینات را با در نظر گرفتن توانایی خودت کم کن

### جلوگیری کن

- از رشته های که دارای ضربه می باشند، خطر افتادن یا عوض شدن های سریع جهت برای مثال رشته های درگیر شدن، آیسوهکی، ورزشهای توپی، سالیبندی و همچنین اسب سواری، سرازیر شدن از پیست اسکی، غواصی با دستگاه
- تمریناتی که به حالت خوابیده روی شکم انجام داده می شوند
- بعداز هفته 16 بارداری و حاملگی تمریناتی که به حالت خوابیده روی پشت انجام داده می شوند

ورزش کردن و تمریناتتان را قطع ننمایید، اگر شما این علائم و نشانه های بعدی را دارید:

- خونریزی در قسمت اعضاء زایمان
  - تکانهای شدید و دردناک جنین
  - مشکوکیت از آمدن آب بچه
  - سردرد، سرگیجه، نفس تنگی، یا خستگیهای شدید
  - پستان و سینه درد
  - خستگی زیاد یا احساس ناتوانی و قدرت کم
  - در حالت درد و ورم ساق پا (در حالت گرفتگی سیاه رگ).
- در مورد ادامه ورزش با دکتور خودت صحبت نمایید، اگر ناراحتی ها و یا مشکلات دیگری در دوره بارداری و حاملگی برایتان پیش آمد

اطلاعات بیشتر را می توانید از شهر خودت دریافت نمایید

## ورزش بعد از وضع حمل و زایمان

- تحمل و توانایی را بیشتر کن
- به برگشتن وزن اولیت کمک کن
- می توانید از افسردگی دوران بعد از وضع حمل و زایمان کمک کنید

## ورزش و شیر دادن

- در دوران ورزش کردن به اندازه کافی بنشینید
- ورزش مناسب تأثیری روی میزان شیر و با کیفیت آن و همچنین قدرت و توانایی شیر دادن به نوزاد را ندارد
- بهترین زمان برای شیر دادن قبل از شروع به ورزش کردن می باشد؛ پستانها سبک و ورزش کردن نیز لذت بخشتر میشود

## چه وقت می توان ورزش را شروع نمود؟

- ورزش را در اسرع وقت شروع کن زمانی که احساس می کنی که توان ورزش کردن را دارید
- اگر مطمئن نیستید، با پرستار یا پزشکتان مشورت نمایید

## ورزشهای عمومی پیشنهادی که برای بهبود یابی بعد از وضع حمل و زایمان عادی وجود دارند:

### به قدرت و توانایی دوام آوردن تان بهبود ببخشید

- حداقل در هفته 2½ تحرک داشته باشید به شیوه ای، که کمی خسته شوید
- روزهای تحرک کردن را به 3 روز در هفته تقسیم کنید
- سرگرمی های روزانه ورزش های خوبی هستند، پیاده رفتن برای مثال به مغازه، راه پله، بازی کردن با بچه ها
- می توانید در مدت دو ساعت و نیم 10 دقیقه تحرک خوب و سریعی را داشته باشید

### یا اگر عادت به تحرک و ورزش دارید

- حداقل 1 ساعت و 15 دقیقه در هفته تحرک داشته باشید به شیوه ای، که به خوبی خسته شوید
  - روزهای تحرک کردن را به 3 روز در هفته تقسیم کنید
- همچنین:** تمرینات قدرتمند کردن عضلات را 2 دفعه انجام دهید، برای مثال ورزش بدنی، نرمش در خانه یا به حالت هدایت شده با گروه، تمرینات سالن و باشگاه بدن سازی

### به خاطر داشته باشید!

- ورزش کردن را همراه احساس خود اضافه نمائید
- ورزشهای آشنا و مطمئن را انتخاب نمائید
- از پریدن و تغییر جهت سریع خودداری نمائید.
- در زایشگاه شروع به تمرینات کپل و باسن نمائید، راهنماییها را از بهداشت مادران و نوزادان می توانید دریافت نمائید.