کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۱۰

بارداری و بعد از زایمان؛ راهنمای کامل کمر، لگن، کف لگن و دیاستاز

ورزش ایمن در هر سه‌ماهه، کمردرد و درد لگن، بی‌اختیاری ادرار، دیاستاز رکتوس، بهبود بعد از سزارین، و برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای برگشت به تناسب



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. در بارداری، **قبل از شروع هر برنامه‌ی ورزشی** با پزشک یا مامای خودت مشورت کن. اگه **خونریزی واژینال**، نشت مایع، انقباض‌های منظم و دردناک، کاهش حرکت جنین، سردرد شدید با تاری دید، درد قفسه‌ی سینه یا ورم و درد یک ساق پا داری، **تمرین نکن** و فوراً با پزشک یا اورژانس تماس بگیر (فصل «علائم خطر»).

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: بدن در بارداری و بعد از زایمان ۹

۱. ورزش در بارداری؛ از ترس تا شواهد ۱۰

۲. تغییرات بدن در بارداری ۱۱

۳. سه‌ماهه‌ها؛ هر مرحله چه نیازی داره؟ ۱۳

۴. بعد از زایمان؛ «سه‌ماهه‌ی چهارم» ۱۵

۵. علم درد: چرا درد همیشه به معنی آسیب نیست ۱۷

۶. ۱۰ باور غلط درباره‌ی بارداری و ورزش ۲۱

بخش ۲: ایمنی، علائم خطر و تست‌ها ۲۴

۷. علائم خطر؛ کی فوراً به پزشک یا اورژانس؟ ۲۵

۸. کی نباید ورزش کرد؟ ۲۷

۹. تست‌های خانگی ۳۰

۱۰. کی به فیزیوتراپیست یا پزشک مراجعه کنم؟ ۳۴

بخش ۳: مشکلات شایع و راه حل‌ها ۳۷

۱۱. کمردرد بارداری ۳۸

۱۲. درد کمربند لگنی و درد استخوان شرمگاهی ۳۹

۱۳. سیاتیک، درد باسن و گرفتگی ساق ۴۲

۱۴. دیاستاز رکتوس؛ شکافِ وسط شکم ۴۴
۱۵. کف لگن در بارداری و بعد از زایمان ۴۷
۱۶. پارگی، اپی‌زیاتومی و درد پرینه ۴۹
۱۷. سزارین؛ بهبود قدم‌به‌قدم ۵۱
۱۸. مچ دست و شست مادر ۵۳
۱۹. گردن، شونه و پشت در شیردهی ۵۵
۲۰. دیابت و فشار خون بارداری؛ نقش ورزش ۵۷

بخش ۴: زایمان، خواب و خلق ۶۰

۲۱. آمادگی بدنی برای زایمان ۶۱
۲۲. خواب در بارداری و بعد از زایمان ۶۲
۲۳. خلق، اضطراب و افسردگی بعد از زایمان ۶۴

بخش ۵: برنامه‌های تمرینی ۶۸

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۶۹
۲۵. اصول ورزش در بارداری و بعد از زایمان ۷۱
۲۶. برنامه‌ی الف: سه‌ماهه‌ی اول و دوم ۷۴
۲۷. برنامه‌ی ب: سه‌ماهه‌ی سوم و درد کمر و لگن ۷۷
۲۸. برنامه‌ی پ: ۱۲ هفته بعد از زایمان طبیعی ۸۰
۲۹. برنامه‌ی ت: بعد از سزارین و برای دیاستاز ۸۳

۳۰. برگشت به دویدن، باشگاه و ورزش پرضربه ۸۶
۳۱. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۸۹

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۹۳

بخش ۷: زندگی روزمره‌ی مادر ۱۳۰

۳۲. تغذیه و وزن در بارداری و شیردهی ۱۳۱
۳۳. مراقبت از نوزاد بدون کمردرد ۱۳۳
۳۴. وضعیت بدن در شیردهی ۱۳۵
۳۵. کار، بارداری و برگشت به کار ۱۳۷
۳۶. راهنمای همسر و مادربزرگ ۱۳۸
۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۴۰

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۴۳

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۴۴
۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۵۱
۴۰. واژه‌نامه ۱۵۶

منابع علمی ۱۵۸

پیش‌گفتار

بارداری یکی از بزرگ‌ترین تغییرهاییه که بدن یک زن تجربه می‌کنه. در چند ماه، وزن، مرکز ثقل، هورمون‌ها، قلب، تنفس، مفاصل و عضلات همه تغییر می‌کنن. بعد از زایمان هم بدن باید از یک «ماراتن» واقعی بهبود پیدا کنه؛ در حالی که مادر کمتر از همیشه می‌خوابه و نوزاد رو صدها بار در روز بلند می‌کنه.

بسیاری از مادران فکر می‌کنن کمردرد، درد لگن، نشت ادرار و «شکم بعد از زایمان» بخش اجتناب‌ناپذیر مادر شدنه. این مشکلات **شایعن**، ولی **طبیعی نیستن** و بیشترشون با آموزش و تمرین درست بهتر می‌شن.

این کتاب از نگاه یک فیزیوتراپیست نوشته شده و بر پایه‌ی رهنمودهای بین‌المللی ورزش در بارداری و پژوهش‌های معتبره. برای **مادر باردار**، **مادری که تازه زایمان کرده**، و **مادر و مادربزرگی** که می‌خواد در این دوره کنار دخترش باشه.

- **بخش ۱** تغییرات بدن در بارداری و بعد از زایمان رو توضیح می‌ده.
- **بخش ۲** علائم خطر، زمان‌هایی که نباید ورزش کرد و تست‌های خانگی رو داره.
- **بخش ۳** مشکلات شایع: کمردرد، درد لگن، دیاستاز، کف لگن، سزارین، مچ و گردن.
- **بخش ۴** آمادگی برای زایمان، خواب و خلق.
- **بخش ۵** اصول ورزش و برنامه‌های تمرینی برای بارداری و بعد از زایمان.

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌هاست.
- **بخش ۷** تغذیه، مراقبت از نوزاد بدون کمردرد، و راهنمای همسر و مادربزرگ.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه رو داره.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

بدن در بارداری و بعد از زایمان

در این بخش می‌فهمی بدنت در هر مرحله‌ی بارداری و بعد از زایمان چه تغییری می‌کنه و چرا ورزش درست، یکی از بهترین هدیه‌ها برای خودت و نوزادته.

ورزش در بارداری؛ از ترس تا شواهد

تا چند دهه پیش، به بسیاری از زنان باردار گفته می‌شد «استراحت کن و هیچ کاری نکن». امروز رهنمودهای معتبر دنیا دقیقاً برعکس می‌گن:

برای زنان باردار **بدون منع پزشکی**، فعالیت بدنی منظم **ایمن و مفیده** و شروع یا ادامه‌اش توصیه می‌شه.

رهنمودها چی می‌گن؟

منبع	توصیه
کالج زنان و مامایی آمریکا (ACOG، ۲۰۲۰)	ورزش با شدت متوسط، حدود **۱۵۰ دقیقه در هفته**؛ در بارداری و بعد از زایمان
رهنمود کانادا (۲۰۱۹)	حداقل **۱۵۰ دقیقه** فعالیت متوسط در هفته، در **حداقل ۳ روز**؛ ترکیب هوازی و مقاومتی؛ **تمرین کف لگن روزانه**
سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰)	فعالیت منظم در بارداری و بعد از زایمان، با تمرین هوازی و قدرتی و کشش ملایم

فایده‌ها برای مادر

فایده	شواهد
دیابت بارداری کمتر	در متاآنالیزها، ورزش دوران بارداری خطر دیابت بارداری رو کم کرد
فشار خون و پره‌اکلامپسی کمتر	در همان متاآنالیزها
افزایش وزن کمتر از حد لازم	کنترل بهتر وزن
کمردرد و درد لگن کمتر	به‌خصوص با تمرین‌های اختصاصی
نشت ادرار کمتر	تمرین کف لگن در بارداری
خلق بهتر	کاهش علائم افسردگی
آمادگی بیشتر برای زایمان و بهبود سریع‌تر	

برای نوزاد چی؟

در پژوهش‌ها، ورزش با شدت متوسط در بارداری‌های بدون عارضه با **افزایش خطر سقط، زایمان زودرس یا وزن کم نوزاد** همراه نبوده.

این کتاب جایگزین مراقبت‌های بارداری نیست. **قبل از شروع هر برنامه**، با پزشک یا مامای خودت مشورت کن؛ به‌خصوص اگه بارداری پرخطره (فصل ۸).

فصل ۲

تغییرات بدن در بارداری

هورمون‌ها

هورمون	اثر روی بدن
ریلکسین و استروژن	رباط‌ها، به‌خصوص در **لگن**، کمی **شل‌تر** می‌شن تا لگن برای زایمان آماده بشه
پروژسترون	تنفس عمیق‌تر، یبوست، خستگی، گاهی بی‌قراری

شل شدن رباط‌ها یعنی مفاصل **کمتر به ثبات رباط** و **بیشتر به ثبات عضله** تکیه می‌کنن؛ یکی از دلایلی که تمرین قدرتی در بارداری مهمه.

مرکز ثقل و وضعیت بدن

با بزرگ شدن شکم، مرکز ثقل به جلو میاد. خیلی از زنان کمر رو بیشتر گود می‌کنن، شونه‌ها به عقب و سر به جلو می‌ره. اندازه‌ی سینه‌ها هم بیشتر می‌شه و بار گردن و پشت رو بیشتر می‌کنه.

عضلات شکم

عضلات راست شکمی **کشیده** می‌شن و خط وسط شکم (لینه‌آلبا) **پهن‌تر و نازک‌تر** می‌شه تا جا برای رحم باز بشه. این تغییر **طبیعیه**؛ در اواخر بارداری تقریباً در همه‌ی زنان دیده می‌شه (فصل ۱۴).

کف لگن

کف لگن وزن رحم، جنین و مایع آمنیوتیک رو تحمل می‌کنه و در زایمان طبیعی کشیده می‌شه (فصل ۱۵).

قلب، خون و تنفس

- **حجم خون** تا حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد بیشتر می‌شه.
- **ضربان قلب در حال استراحت** بیشتر می‌شه؛ برای همین در بارداری ضربان قلب معیار دقیقی برای شدت تمرین نیست (فصل ۲۵).
- **تنفس** عمیق‌تر می‌شه و در اواخر بارداری، فشار رحم روی دیافراگم، تنگی نفس با فعالیت کم رو شایع‌تر می‌کنه.

پاها و تعادل

ورم مچ پا، گرفتگی عضلات ساق در شب، و با تغییر مرکز ثقل، **تعادل** در سه‌ماهه‌ی سوم کمتر می‌شه؛ پس ورزش‌هایی که خطر زمین خوردن دارن رو کنار بذار.

سه‌ماهه‌ها؛ هر مرحله چه نیازی داره؟

مرحله	تغییرات رایج	تمرکز تمرین
سه‌ماهه‌ی اول (تا هفته‌ی ۱۳)	تهوع، خستگی شدید، حساسیت سینه	هر چقدر می‌تونی؛ حتی ۱۰ دقیقه پیاده‌روی. **کف لگن رو شروع کن**
سه‌ماهه‌ی دوم (هفته‌ی ۱۴ تا ۲۷)	معمولاً پرانرژی‌ترین دوره؛ شکم شروع به بزرگ شدن می‌کنه	**بهترین زمان برای قدرت و هوازی**؛ آماده کردن بدن
سه‌ماهه‌ی سوم (هفته‌ی ۲۸ تا زایمان)	وزن بیشتر، تعادل کمتر، کمردرد و درد لگن، تنگی نفس	حفظ تحرک، تمرین سبک‌تر، **آمادگی برای زایمان** (فصل ۲۱)

اگه قبل از بارداری ورزش نمی‌کردی

الان هم دیر نیست. با پیاده‌روی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای و تمرین‌های سطح ۱ شروع کن و به‌تدریج بیشتر کن.

اگه قبلاً ورزشکار بودی

معمولاً می‌تونی **ادامه بدی**؛ با این تغییرات:

- شدت رو با «**تست صحبت کردن**» تنظیم کن (فصل ۲۵).

- ورزش‌های **پربرخورد** یا با **خطر زمین خوردن** رو کنار بذار.
- با بزرگ شدن شکم، حرکت‌ها رو تطبیق بده.
- ورزش‌های خیلی شدید یا رقابتی رو با پزشکت هماهنگ کن.

نکته‌ی دکتر مکس

دفترچه‌ی بارداری داشته باش: هفته‌ی بارداری، تمرین، درد، خواب و سؤال‌هایی که برای ویزیت بعدی داری (جدول فصل ۳۹).

بعد از زایمان؛ «سه‌ماهه‌ی چهارم»

به **۱۲ هفته‌ی اول بعد از زایمان**، «سه‌ماهه‌ی چهارم» هم می‌گن. بدن در این دوره در حال **بهبود از یک تغییر بزرگه**:

تغییر	زمان تقریبی
برگشت اندازه‌ی رحم	حدود ۶ هفته
خونریزی بعد از زایمان (لوشیا)	معمولاً تا ۴ تا ۶ هفته، به‌تدریج کمتر و کم‌رنگ‌تر
بهبود زخم پرینه یا سزارین (سطحی)	چند هفته
بهبود عمقی‌تر بافت‌ها، عضلات شکم و کف لگن	**ماه‌ها**
برگشت هورمون‌ها	در شیردهی طولانی‌تر

چکاپ ۶ هفته‌ای پایان بهبود نیست؛ شروع مرحله‌ی بعدیه. بافت‌ها ماه‌ها به بازسازی ادامه می‌دن.

چرا این دوره سخته؟

- **کم‌خوابی** و خستگی.
- **بلند کردن نوزاد** ده‌ها بار در روز، شیر دادن ساعت‌ها در یک وضعیت.

- ضعف عضلات شکم و کف لگن.
- تغییرات خلق (فصل ۲۳).
- در سزارین: بهبود از یک **جراحی بزرگ شکمی**.

برگشت تدریجی

زمان	فعالیت معمول (اگه زایمان بدون عارضه بوده)
روزهای اول	تنفس، کف لگن ملایم، راه رفتن کوتاه در خونه
هفته‌ی ۱ تا ۶	پیاده‌روی تدریجی، تمرین‌های سطح ۱ برنامه‌ی پ یا ت
هفته‌ی ۶ تا ۱۲	بعد از چکاپ، قدرتی تدریجی
بعد از ۱۲ هفته	برگشت به دویدن و ورزش‌های پرضربه، **اگه آماده باشی** (فصل ۳۰)

برنامه‌ی دقیق به نوع زایمان، عوارض و نظر پزشکت بستگی داره.

فصل ۵

علم درد: چرا درد همیشه به معنی آسیب نیست

درد مهم‌ترین چیزیه که تو رو به خوندن این کتاب کشونده. پس بیا کمی دقیق‌تر بشناسیمش. فهم درست درد، خودش بخشی از درمانه.

درد یک پیام محافظتیه

انجمن بین‌المللی مطالعه‌ی درد، درد رو این‌طور تعریف می‌کنه: یک تجربه‌ی ناخوشایند حسی و احساسی که با آسیب بافتی واقعی یا احتمالی همراهه، یا شبیه چنین تجربه‌ایه. در توضیحات همین تعریف تأکید شده که درد **همیشه تحت تأثیر عوامل زیستی، روانی و اجتماعی** قرار داره.

به زبان ساده: درد مثل **دزدگیر خونه** است. کارش محافظت از توئه. ولی دزدگیر گاهی بیش از حد حساس می‌شه و با رد شدن یک گربه هم آژیر می‌کشه.

چرا درد کمر و لگن گاهی با عکس هم‌خوانی نداره؟

بعضی افراد با MRI «خیلی بد» زندگی فعال و کم‌دردی دارن و بعضی دیگه با MRI «تقریباً طبیعی» درد شدید دارن. چون درد فقط به وضعیت بافت بستگی نداره:

- **قدرت و آمادگی عضلات**
- **حساس شدن سیستم عصبی:** وقتی درد ماه‌ها طول بکشه، سیستم عصبی «یاد می‌گیره» سریع‌تر و شدیدتر آژیر بکشه.
- **خواب:** بی‌خوابی آستانه‌ی درد رو پایین میاره.
- **استرس، نگرانی و افسردگی**
- **ترس از حرکت:** کسی که می‌ترسه کمر و لگنش «خراب‌تر» بشه، کمتر حرکت می‌کنه و همین درد رو تقویت می‌کنه.
- **باورها و کلمه‌ها:** جمله‌هایی مثل «مهره‌هات ساییده شده» یا «دیسکت بیرون زده و باید مراقب باشی» ترس و درد رو بیشتر می‌کنن.

خبر خوب: همه‌ی این عوامل قابل تغییرن. تمرین فقط عضله رو قوی نمی‌کنه؛ به سیستم عصبی هم یاد می‌ده که حرکت امنه و دزدگیر رو آروم می‌کنه.

درد خوب و درد بد در تمرین: مدل چراغ راهنمایی

درد رو از ۰ (بدون درد) تا ۱۰ (بدترین درد قابل تصور) نمره بده:

چراغ	شدت درد حین تمرین	فردا صبح	چه کار کنم
سبز	۰ تا ۳	مثل قبل یا بهتر	ادامه بده؛ اگه دو جلسه پشت‌سرهم سبز بود، کمی سخت‌ترش کن

چراغ	شدت درد حین تمرین	فردا صبح	چه کار کنم
زرد	۴ تا ۵	تا ۲۴ ساعت به حالت قبل برمی‌گرده	همین مقدار رو تکرار کن، سخت‌ترش نکن
قرمز	بیشتر از ۵، یا درد تیز و ناگهانی	بدتر از قبل	جلسه‌ی بعد رو سبک‌تر کن (تکرار کمتر، دامنه‌ی کوتاه‌تر)؛ تمرین رو کامل قطع نکن

استثناها: درد همراه با بی‌حسی یا ضعف تازه، درد تیرکشنده‌ای که تا پایین زانو می‌ره و حین تمرین بدتر می‌شه، یا هر کدوم از علائم خطر این کتاب، «درد تمرینی» نیستن. تمرین رو قطع کن و فصل علائم خطر رو بخون.

شعله‌ور شدن درد طبیعیه

در مسیر بهبود، روزهایی پیش میاد که درد بی‌دلیل بیشتر می‌شه؛ بعد از یک روز پرکار، استرس یا خواب بد. این **شعله‌ور شدن** به معنی شکست درمان یا آسیب تازه نیست. برای این روزها «پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد» (فصل ۳۱) رو نوشتم.

خلاصه‌ی فصل

- درد پیام محافظتیه، نه اندازه‌گیر دقیق آسیب.
- خواب، استرس، ترس و باورها روی درد اثر دارن.
- درد تا ۳ از ۱۰ حین تمرین قابل‌قبوله؛ ۴ تا ۵ یعنی سخت‌ترش نکن؛ بیشتر از ۵ یعنی سبک‌ترش کن.
- شعله‌ور شدن موقت درد، بخشی از مسیر طبیعی بهبوده.

۱۰ باور غلط درباره‌ی بارداری و ورزش

باور غلط	واقعیت
«باردار هستی، باید فقط استراحت کنی.»	در بارداری بدون عارضه، ورزش **ایمن و مفیده** (فصل ۱).
«ورزش باعث سقط می‌شه.»	در پژوهش‌ها، ورزش متوسط با سقط **همراه نبوده**.
«ضربان قلبت نباید از ۱۴۰ بالاتر بره.»	این قانون قدیمیه؛ امروز از **تست صحبت کردن** استفاده می‌شه (فصل ۲۵).
«وزنه زدن در بارداری ممنوعه.»	تمرین مقاومتی با شدت مناسب **توصیه می‌شه**.
«باید برای دو نفر غذا بخوری.»	نیاز به انرژی اضافه نسبتاً کمه و از سه‌ماهه‌ی دوم شروع می‌شه (فصل ۳۲).
«کمردرد بارداری طبیعیه و کاریش نمی‌شه کرد.»	شایعه، ولی **قابل درمانه** (فصل ۱۱ و ۱۲).
«نشت ادرار بعد از زایمان طبیعیه.»	شایعه، ولی **طبیعی نیست** و با تمرین کف لگن بهتر می‌شه (فصل ۱۵).
«با سزارین کف لگن آسیب نمی‌بینه.»	بارداری خودش روی کف لگن فشار میاره؛ تمرین کف لگن بعد از سزارین هم لازمه.
«دیاستاز یعنی هیچ‌وقت نباید درازونشست بزنی.»	تمرین شکم با **پیشرفت تدریجی** و کنترل درست، بخشی از درمانه (فصل ۱۴).

باور غلط	واقعیت
«شیردهی با ورزش خراب می‌شه.»	ورزش متوسط روی مقدار شیر اثر منفی **نداره** (فصل ۳۴).

بخش ۲

ایمنی، علائم خطر و تست‌ها

قبل از هر تمرینی باید بدونی کی **نباید** ورزش کنی، کدوم علامت یعنی فوراً تمرین رو قطع کنی، و نقطه‌ی شروعت کجاست.

فصل ۷

علائم خطر؛ کی فوراً به پزشک یا اورژانس؟

در بارداری: فوراً با پزشک یا اورژانس تماس بگیر

- **خونریزی واژینال**
- **نشت مایع** از واژن (احتمال پاره شدن کیسه‌ی آب)
- **انقباض‌های منظم و دردناک** قبل از هفته‌ی ۳۷
- **کاهش یا تغییر محسوس حرکت جنین** (از نیمه‌ی دوم بارداری)
- **سردرد شدید**، تاری دید، دیدن نقطه‌های نورانی، یا **ورم ناگهانی** صورت و دست‌ها (احتمال پره‌اکلامپسی)
- **درد شدید شکم**
- **درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس ناگهانی**، یا **درد و ورم یک ساق پا**
- تب و لرز

بعد از زایمان: فوراً به پزشک

- **خونریزی خیلی زیاد** (پر شدن یک نوار بهداشتی در یک ساعت یا کمتر)، یا لخته‌های بزرگ
- تب، یا ترشح بدبو
- **قرمزی، گرمی، ترشح یا باز شدن زخم** سزارین یا بخیه‌ها
- **درد و ورم یک ساق پا**، تنگی نفس یا درد قفسه‌ی سینه
- سردرد شدید یا تاری دید (پره‌اکلامپسی بعد از زایمان هم ممکنه)
- **افکار آسیب زدن به خود یا نوزاد**

در چند روز آینده به پزشک یا فیزیوتراپیست مراجعه کن

علامت	چرا
درد لگن یا کمر که راه رفتن یا خوابیدن رو مختل کرده	فیزیوتراپی، کمربند لگنی (فصل ۱۲)
درد تیرکشنده تا پایین زانو با **بی‌حسی یا ضعف**	بررسی عصب
نشت ادرار یا مدفوع که بعد از چند هفته بهتر نمی‌شه	فیزیوتراپی کف لگن
احساس **برآمدگی، سنگینی یا توپ** در واژن	افتادگی
درد هنگام رابطه بعد از زایمان	قابل درمانه

علامت	چرا
غم، اضطراب یا بی‌علاقگی **بیش از دو هفته**	افسردگی بعد از زایمان (فصل ۲۳)
بی‌حسی و سوزن‌سوزن شدن دست‌ها که خواب رو مختل می‌کنه	تونل کارپ (فصل ۱۸)

کی نباید ورزش کرد؟

بر اساس رهنمود کالج زنان و مامایی آمریکا (۲۰۲۰)، در بعضی شرایط ورزش هوازی **ممنوع** یا نیازمند **تصمیم دقیق پزشک** هست.

منع مطلق (ورزش نکن، مگر با اجازه‌ی صریح پزشک)

- بیماری قلبی یا ریوی قابل توجه
- **نارسایی دهانه‌ی رحم** یا سرکلاژ
- بارداری چندقلویی با خطر زایمان زودرس
- **خونریزی مداوم** در سه‌ماهه‌ی دوم یا سوم
- **جفت سرراهی** بعد از هفته‌ی ۲۶
- **زایمان زودرس** در بارداری فعلی
- **پاره شدن کیسه‌ی آب**
- **پره‌اکلامپسی** یا فشار خون بارداری
- **کم‌خونی شدید**

منع نسبی (فقط با برنامه‌ی تنظیم‌شده توسط پزشک)

- کم‌خونی، اختلال ریتم قلب، بیماری مزمن تنفسی

- **دیابت نوع ۱** کنترل‌نشده، بیماری تیروئید کنترل‌نشده
- **چاقی شدید** یا **وزن خیلی کم**
- **محدودیت رشد جنین**
- سیگار کشیدن سنگین
- اختلال‌های ارتوپدی

ورزش‌هایی که در بارداری کنار بذار

ورزش	چرا
ورزش‌های برخوردی (فوتبال، بسکتبال، رزمی)	ضربه به شکم
ورزش‌های با خطر زمین خوردن (اسکی، اسب‌سواری، ژیمناستیک، دوچرخه‌سواری کوهستان)	زمین خوردن
غواصی	خطر برای جنین
«یوگای داغ» و ورزش در هوای خیلی گرم	گرمای بیش از حد بدن
ارتفاع خیلی زیاد (بالای حدود ۲۵۰۰ متر) بدون سازگاری	اکسیژن کمتر

علائم توقف حین تمرین

تمرین رو **فوراً قطع کن** اگه: **خونریزی واژینال**، **انقباض‌های منظم و دردناک**، **نشت مایع**، **تنگی نفس قبل از شروع تمرین**، **سرگیجه**، **سردرد**، **درد قفسه‌ی سینه**، **ضعف عضلانی** که تعادل رو به هم می‌زنه، یا **درد یا ورم ساق پا**.

فصل ۹

تست‌های خانگی

این تست‌ها رو در شروع (و بعد از زایمان، از **هفته‌ی ۶**) انجام بده و در جدول فصل ۳۹ بنویس. هر ۴ هفته تکرار کن.

۱. نمره‌ی درد

درد کمر، درد لگن (جلو یا پشت) و درد مچ دست رو از ۰ تا ۱۰ نمره بده: **در بدترین لحظه‌ی روز** و **میانگین**.

۲. تست بالا آوردن پای صاف (ASLR)؛ برای درد لگن

به پشت دراز بکش (در اواخر بارداری با بالش زیر شونه‌ها کمی نیمه‌نشسته)، پاها صاف. **یک پا رو ۲۰ سانتی‌متر از زمین بلند کن.**

نمره	معنی
۰	اصلاً سخت نیست
۱	کمی سخته
۲	سخته
۳	خیلی سخته
۴	نمی‌تونم

اگه بالا آوردن پا **سخته** و با **فشار دادن دو طرف لگن** با دست‌هات (یا کمربند لگنی) راحت‌تر می‌شه، احتمالاً درد **کمربند لگنی** داری (فصل ۱۲).

۳. بررسی دیاستاز (از هفته‌ی ۶ بعد از زایمان، یا هر زمان در بارداری فقط برای آشنایی)

1. به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین.
2. انگشت‌های یک دست رو **افقی** روی خط وسط شکم، **بالای ناف** بذار.
3. سر و شونه‌ها رو **کمی** بالا بیار (فقط تا جایی که لبه‌ی عضلات رو حس کنی).
4. ببین **چند انگشت** در فاصله‌ی دو لبه‌ی عضله جا می‌شه و انگشت‌ها **چقدر عمیق** فرو می‌رن.
5. همین کار رو **روی ناف** و **زیر ناف** تکرار کن.

یافته	معنی
کمتر از ۲ انگشت، خط وسط سفت	معمولاً طبیعی
۲ انگشت یا بیشتر	دیاستاز (فصل ۱۴)
فرو رفتن عمیق انگشت‌ها، **برآمدگی گنبدی** هنگام بلند شدن	خط وسط نیاز به تمرین و بررسی بیشتر داره

نکته‌ی دکتر مکس

عمق و سفتی خط وسط، به اندازه‌ی **پهنای** شکاف اهمیت داره. یک فاصله‌ی ۲ انگشتی با خط وسط محکم، معمولاً عملکرد خوبی داره.

۴. خودارزیابی کف لگن

سؤال	بله / نه
موقع سرفه، عطسه، خندیدن یا پریدن ادرار نشت می‌کنه؟	
گاهی به توالت نمی‌رسی؟	
کنترل باد یا مدفوع سخته؟	
احساس سنگینی یا برآمدگی در واژن داری؟	
موقع انقباض کف لگن، حس **بالا کشیدن** داری؟	
می‌تونی کف لگن رو **۱۰ ثانیه** نگه داری؟	

۵. تست‌های آمادگی برگشت (از هفته‌ی ۱۲ بعد از زایمان، قبل از دویدن)

تست	هدف
راه رفتن ۳۰ دقیقه بدون درد و نشت	✓
ایستادن روی یک پا ۱۰ ثانیه، هر طرف	✓

تست	هدف
اسکوات تک‌پا ۱۰ تکرار، هر طرف	✓
۱۰ بار پرش کوتاه در جا بدون نشت	✓
۱ دقیقه دویدن در جا بدون نشت یا سنگینی	✓

جزئیات در فصل ۳۰.

فصل ۱۰

کی به فیزیوتراپیست یا پزشک مراجعه کنم؟

فیزیوتراپی سلامت زنان (کف لگن)

در بسیاری از کشورها، **ارزیابی کف لگن بعد از زایمان** برای همه‌ی مادران توصیه می‌شه. به‌خصوص اگه:

- نشت ادرار، باد یا مدفوع داری.
- **پارگی درجه‌ی ۳ یا ۴** داشتی.
- **زایمان با ابزار** (واکیوم یا فورسپس) داشتی.
- **درد پرینه یا درد رابطه** داری.
- **دیاستاز** با فرو رفتن عمیق یا برآمدگی گنبدی داری.
- می‌خوای به **دویدن یا ورزش سنگین** برگردی.

فیزیوتراپی اسکلتی‌عضلانی

- کمردرد یا درد لگن که با برنامه‌های این کتاب بهتر نمی‌شه.
- درد مچ دست و شست (فصل ۱۸).
- درد گردن و شونه‌ی شیردهی (فصل ۱۹).

مراقبت‌های بارداری

ویزیت‌های منظم بارداری رو **هیچ‌وقت** به خاطر ورزش یا هیچ برنامه‌ی دیگه‌ای جا نندار. در هر ویزیت درباره‌ی برنامه‌ی ورزشی‌ت با پزشک یا ماما صحبت کن.

سؤال‌هایی که در ویزیت بپرسی

1. آیا منعی برای ورزش دارم؟
2. چه شدتی برای من مناسبه؟
3. بعد از زایمان، کی می‌تونم ورزش قدرتی و بعد دویدن رو شروع کنم؟
4. آیا کف لگنم بررسی شده؟
5. آیا دیاستاز دارم؟

بخش ۳

مشکلات شایع و راه حل‌ها

کمردرد، درد لگن، سیاتیک، دیاستاز، کف لگن، پارگی و سزارین، مچ دست و گردن، و نقش ورزش در دیابت و فشار خون بارداری.

فصل ۱۱

کمردرد بارداری

بیش از نیمی از زنان در بارداری کمردرد رو تجربه می‌کنن. درد معمولاً در **پایین کمر**، بالای لگن و گاهی تا باسن.

چرا؟

- **مرکز ثقل** به جلو میاد و گودی کمر بیشتر می‌شه.
- عضلات شکم **کشیده‌تر** و کمتر در حمایت از کمر سهیم می‌شن.
- **وزن** بیشتر.
- خواب بد، خستگی و استرس، حساسیت به درد رو بیشتر می‌کنن.

کمردرد یا درد کمربند لگنی؟

ویژگی	کمردرد	درد کمربند لگنی
محل	بالای خط کمر، دو طرف ستون فقرات	**پایین‌تر**: روی مفاصل پشت لگن (زیر «گودی‌های» کمر)، یا جلوی لگن روی استخوان شرمگاهی
بدتر با	نشستن یا ایستادن طولانی، خم شدن	**راه رفتن، بالا رفتن از پله، چرخیدن در تخت، ایستادن روی یک پا، پوشیدن شلوار**
تست ASLR	معمولاً منفی	اغلب مثبت (فصل ۹)

اگه درد بیشتر شبیه ستون دومه، فصل ۱۲ رو بخون.

چی کمک می‌کنه؟

در **مرور کاکرین ۲۰۱۵**، **ورزش** (روی زمین یا در آب) کمردرد بارداری و ناتوانی ناشی از اون رو کمی کم کرد. ترکیب **ورزش، آموزش و گاهی طب سوزنی** هم بررسی شد.

اقدام	جزئیات
تحرک	پیاده‌روی کوتاه و منظم بهتر از نشستن طولانیه
ورزش منظم	برنامه‌ی الف یا ب (فصل ۲۶ و ۲۷)
ورزش در آب	وزن رو کم می‌کنه؛ برای خیلی‌ها عالیه
خوابیدن به پهلو	بالش بین زانوها و زیر شکم
کفش	کفش راحت با پاشنه‌ی کوتاه
گرما	کیسه‌ی آب گرم (نه داغ) روی کمر؛ نه روی شکم

گربه و گاو (چهار دست و پا) ← ص ۹۷ · تاب دادن لگن به دیوار ← ص ۹۸ · پل باسن ← ص ۱۰۰ · سگ‌پرنده ← ص ۱۰۴ · وضعیت کودک با زانوهای باز ← ص ۹۹

کمردردی که **ریتمیک و دوره‌ایه** (مثل انقباض) یا با **سفت شدن شکم** همراهه، ممکنه نشونه‌ی **زایمان زودرس** باشه؛ با پزشک یا ماما تماس بگیر.

فصل ۱۲

درد کمربند لگنی و درد استخوان شرمگاهی

درد کمربند لگنی در حدود **یک نفر از هر پنج زن باردار** دیده می‌شه (طبق رهنمود اروپایی). درد ممکنه در **پشت لگن** (یک یا دو طرف)، **جلوی لگن** روی استخوان شرمگاهی (سمفیز)، یا ترکیبی باشه.

علائم شایع

- درد هنگام **راه رفتن**، به‌خصوص قدم‌های بلند.
- درد هنگام **بالا رفتن از پله**، **سوار ماشین شدن**، **چرخیدن در تخت**.
- درد هنگام **ایستادن روی یک پا** (پوشیدن شلوار).
- گاهی **صدای کلیک** در جلوی لگن.

اصل طلایی: «پاها با هم»

کار	چطور
چرخیدن در تخت	زانوها رو **کنار هم** نگه دار، باسن رو سفت کن و یکجا بچرخ؛ ملافه‌ی ساتن کمک می‌کنه
سوار ماشین شدن	اول بشین، بعد **دو پا رو با هم** بچرخون داخل
پوشیدن شلوار و جوراب	**نشسته**

کار	چطور
پله	یک پله در هر قدم: پای کم‌دردتر بالا، پای پردردتر پایین
قدم‌ها	کوتاه‌تر
حمل	سبک؛ کودک بزرگ‌تر رو روی کمر یک طرف نذار

چرخیدن و بلند شدن از تخت ← ص ۱۱۵

کمربند لگنی (حمایتی)

برای بعضی زنان، **کمربند حمایتی لگن** که دور لگن (پایین‌تر از شکم) بسته می‌شه، درد رو هنگام فعالیت کم می‌کنه. اگه در تست ASLR، فشار دادن دو طرف لگن تست رو راحت‌تر کرد، احتمالاً کمربند کمک می‌کنه. بهتره نوع و اندازه‌اش رو فیزیوتراپیست تنظیم کنه.

تمرین

تمرین‌ها باید **بدون درد** یا با درد خیلی کم باشن. رهنمود اروپایی برای درد کمربند لگنی، **تمرین‌های فردی** و آموزش رو توصیه می‌کنه.

فشار دادن توپ بین زانوها ← ص ۱۰۳ · پل باسن ← ص ۱۰۰ · صدفی ← ص ۱۰۱ ·
دور کردن پا به پهلو ← ص ۱۰۲ · تنفس ۳۶۰ درجه ← ص ۹۴

تمرین‌هایی که پاها رو **از هم باز** می‌کنن (مثل اسکوات خیلی باز یا لانج بلند)، یا روی **یک پا** بار سنگین می‌ذارن، معمولاً درد جلوی لگن رو بیشتر می‌کنن؛ دامنه رو کم کن.

خبر خوب

در بیشتر زنان، درد کمربند لگنی **در چند ماه بعد از زایمان** بهتر می‌شه. اگه بعد از زایمان ادامه داشت، فیزیوتراپی کمک می‌کنه.

سیاتیک، درد باسن و گرفتگی ساق

«سیاتیک» بارداری

بیشتر دردهایی که در بارداری «سیاتیک» نامیده می‌شن، در واقع **درد کمربند لگنی** یا **درد عضلات باسن** هستن که به پشت ران تیر می‌کشن. **درگیری واقعی ریشه‌ی عصب** (با بی‌حسی، ضعف یا درد تیرکشنده تا زیر زانو و پا) کمتر شایعه.

اقدام	جزئیات
خوابیدن به پهلوی **کم‌دردتر** با بالش بین زانوها	
کشش ملایم باسن نشسته	۳ × ۳۰ ثانیه
حرکت ملایم چهار دست و پا	۱۰ بار
گرما روی باسن	۱۵ دقیقه

کشش باسن نشسته ← ص ۱۱۴ · گربه و گاو (چهار دست و پا) ← ص ۹۷ ·
وضعیت کودک با زانوهای باز ← ص ۹۹

بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی یا اختلال ادرار و مدفوع همراه درد کمر یا پا، یا **ضعف پیشرونده‌ی پا**، اورژانسیه.

گرفتگی ساق در شب

شایعه، به‌خصوص در نیمه‌ی دوم بارداری. **کشش ساق** قبل از خواب و تحرک روزانه کمک می‌کنه. اگه ساق **ورم، قرمزی و درد مداوم** داره، گرفتگی نیست؛ احتمال **لخته** رو با پزشک بررسی کن.

کشش ساق ← ص ۱۱۳

فصل ۱۴

دیاستاز رکتوس؛ شکافِ وسط شکم

دیاستاز چیه؟

دو نیمه‌ی عضله‌ی **راست شکمی** (عضلات «سیکس‌پک») با یک بافت همبند به نام **خط سفید (لینه‌آلبا)** به هم وصلن. در بارداری این خط **پهن‌تر و نازک‌تر** می‌شه تا شکم جا باز کنه. به فاصله‌ی زیاد بین دو عضله، **دیاستاز رکتوس** می‌گن.

چقدر شایعه؟

در یک پژوهش نروژی (مجله‌ی BJSM، ۲۰۱۶) روی ۳۰۰ زن باردار اول:

زمان	زنان با دیاستاز
هفته‌ی ۲۱ بارداری	حدود **یک‌سوم**
۶ هفته بعد از زایمان	حدود **۶۰ درصد**
۶ ماه بعد از زایمان	حدود **۴۵ درصد**
۱۲ ماه بعد از زایمان	حدود **یک‌سوم**

یعنی دیاستاز **خیلی شایعه** و در بسیاری از زنان در سال اول **به‌تدریج کمتر** می‌شه. در همین پژوهش، دیاستاز با کمردرد یا درد لگن **ارتباط واضحی نداشت**.

نشونه‌ها

- **برآمدگی گنبدی** یا شیار وسط شکم موقع بلند شدن از حالت درازکش.
- احساس «شکم شل» یا شکم برآمده بعد از زایمان.
- گاهی کمردرد یا احساس ضعف مرکز بدن.

درمان: چی می‌دونیم؟

شواهد علمی درباره‌ی بهترین تمرین برای دیاستاز **هنوز محدوده**. ولی رویکرد امروز فیزیوتراپی این‌هاست:

1. **هدف فقط «بستن شکاف» نیست**؛ هدف اینه که خط وسط بتونه **فشار رو تحمل کنه** و شکم **عملکرد خوبی** داشته باشه.
2. **فعال کردن عضلات عمقی شکم با بازدم** (عضله‌ی عرضی شکم) قبل از حرکت‌ها.
3. **پیشرفت تدریجی:** از تمرین‌های درازکش ساده، به حرکت‌های سخت‌تر.
4. **مراقبت از برآمدگی:** اگه حین یک حرکت، وسط شکم **گنبدی** یا **فرو رفته** می‌شه، اون حرکت **فعلاً** برات سخته؛ ساده‌ترش کن.
5. **درازونشست ممنوع ابدی نیست**؛ وقتی کنترل داری، بالا آوردن سر و شونه با تکنیک درست بخشی از تمرینه.

فعال‌سازی شکم با بازدم ← ص ۹۶ · سُر دادن پاشنه ← ص ۱۱۶ ·
بالا آوردن سر و شونه ← ص ۱۱۷ · حشره‌ی مرده ← ص ۱۱۸ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۱۰۵

عادت‌های روزانه

- برای بلند شدن از تخت، اول **به پهلو** بچرخ و با دست بلند شو (نه مستقیم مثل درازونشست).
- موقع بلند کردن نوزاد یا بار، **بازدم** کن.
- **یبوست** رو درمان کن؛ زور زدن، فشار روی شکم رو زیاد می‌کنه.

اگه بعد از **۶ ماه تا یک سال** تمرین منظم، دیاستاز با **برآمدگی واضح**، **فتق ناف** یا مشکل عملکردی باقی مونده، با فیزیوتراپیست سلامت زنان و جراح مشورت کن. جراحی برای بعضی زنان گزینه‌ست.

فصل ۱۵

کف لگن در بارداری و بعد از زایمان

چرا کف لگن؟

کف لگن در بارداری **وزن بیشتری** تحمل می‌کنه و در زایمان طبیعی **کشیده** می‌شه. نشت ادرار در بارداری و بعد از زایمان **خیلی شایعه**.

شواهد: مرور کاکرین ۲۰۲۰

گروه	یافته
زنان باردار **بدون** بی‌اختیاری که تمرین کف لگن کردن	احتمالاً **خطر کمتر** بی‌اختیاری ادرار در اواخر بارداری و ماه‌های اول بعد از زایمان
زنان **دارای** بی‌اختیاری بعد از زایمان	شواهد برای اثر تمرین کمتر قطعیه؛ ولی تمرین تحت نظارت و منظم، رویکرد اصلی درمانه

رهنمود کانادا هم **تمرین روزانه‌ی کف لگن** رو در بارداری توصیه می‌کنه.

تمرین درست

- **حس درست:** انگار جلوی ادرار و باد رو **هم‌زمان** می‌گیری؛ یک **بالا کشیدن و جمع شدن** به داخل.
- **شل کردن کامل** هم به اندازه‌ی انقباض مهمه؛ به‌خصوص نزدیک زایمان که کف لگن باید **باز** بشه.

- **ترفند پیش‌دستی:** قبل از سرفه، عطسه و بلند کردن، اول کف لگن رو منقبض کن.

تمرین کف لگن ← ص ۹۵ · تنفس ۳۶۰ درجه ← ص ۹۴

بعد از زایمان

زمان	کف لگن
روزهای اول (اگه درد اجازه بده)	انقباض‌های ملایم و کوتاه؛ به گردش خون و کاهش ورم کمک می‌کنه
هفته‌ی ۱ تا ۶	به‌تدریج طولانی‌تر و بیشتر
بعد از ۶ هفته	برنامه‌ی کامل (فصل ۲۸)

اگه **سوند اداری** داشتی، **بخیه‌ی درجه‌ی ۳ یا ۴** داری، یا انقباض باعث درد زیاد می‌شه، شروع تمرین رو با پزشک یا فیزیوتراپیست هماهنگ کن.

نشت مدفوع و باد

بعد از پارگی‌های شدید یا زایمان با ابزار، **کنترل باد یا مدفوع** ممکنه سخت بشه. **خجالت نکش**؛ به پزشک بگو. فیزیوتراپی کف لگن کمک زیادی می‌کنه.

فصل ۱۶

پارگی، اپی‌زیاتومی و درد پرینه

پرینه ناحیه‌ی بین واژن و مقعده. در زایمان طبیعی ممکنه **پاره** بشه یا پزشک برش **(اپی‌زیاتومی)** بده.

قبل از زایمان: ماساژ پرینه

در **مرور کاکرین**، ماساژ پرینه از حدود **هفته‌ی ۳۴ تا ۳۵** در **زایمان اول**، احتمال **پارگی‌هایی که بخیه لازم دارن** و اپی‌زیاتومی رو کمی کم کرد. روش دقیقش رو از ماما بپرس.

بعد از زایمان: مراقبت

کار	جزئیات
سرما	کیسه‌ی یخ پیچیده در پارچه، ۱۰ تا ۲۰ دقیقه، در ۲ تا ۳ روز اول
نشستن	روی بالش نرم؛ گاهی به پهلو دراز کشیدن برای شیردهی راحت‌تره
توالت	**یبوست رو پیشگیری کن**؛ موقع اجابت مزاج، یک دستمال تمیز رو آروم روی بخیه‌ها فشار بده
بهداشت	شست‌وشو با آب ولرم بعد از توالت
کف لگن	انقباض‌های ملایم، اگه درد اجازه بده

درد رو به افزایش، ترشح بدبو، تب یا **باز شدن بخیه‌ها**: به پزشک مراجعه کن.

درد هنگام رابطه

بعد از زایمان، به‌خصوص با پارگی، شیردهی (که خشکی واژن ایجاد می‌کنه) و خستگی، **درد هنگام رابطه** شایعه. **روان‌کننده**، زمان کافی و اگه ادامه داشت، **فیزیوتراپی کف لگن** کمک می‌کنن.

فصل ۱۷

سزارین؛ ببود قدم‌به‌قدم

سزارین یک **جراحی بزرگ شکمیه**: پوست، چربی، پرده‌ی عضلات، صفاق و رحم باز می‌شن. **عضلات راست شکمی معمولاً بریده نمی‌شن**، بلکه کنار زده می‌شن.

روزهای اول

کار	چطور
راه رفتن زود	طبق نظر تیم درمان، **همون روز یا روز بعد**؛ به پیشگیری از لخته و یبوست کمک می‌کنه
تنفس عمیق	چند بار در ساعت؛ برای ریه‌ها
سرفه با حمایت	یک بالش رو آروم روی زخم فشار بده و بعد سرفه کن
بلند شدن از تخت	به پهلو بچرخ، پاها رو از لبه پایین بیار، با دست‌ها بلند شو
تمرین مچ پا	برای گردش خون
کف لگن	ملایم؛ بعد از برداشتن سوند

تنفس ۳۶۰ درجه ← ص ۹۴ · چرخیدن و بلند شدن از تخت ← ص ۱۱۵ · سُر دادن پاشنه ← ص ۱۱۶

هفته‌های ۱ تا ۶

- **پیاده‌روی** هر روز کمی بیشتر.
- معمولاً توصیه می‌شه در هفته‌های اول، **چیزی سنگین‌تر از نوزاد** رو بلند نکنی؛ این توصیه بیشتر بر پایه‌ی احتیاطه؛ با پزشکت هماهنگ کن.
- تمرین‌های **سطح ۱** برنامه‌ی ت (فصل ۲۹).

بعد از ۶ هفته

بعد از چکاپ، برنامه‌ی ت سطح ۲ و ۳. بیشتر زنان بعد از سزارین هم **مثل زایمان طبیعی** می‌تونن به‌تدریج به ورزش کامل برگردن؛ معمولاً **کمی آهسته‌تر**.

اسکار سزارین

بعد از بسته شدن کامل زخم (معمولاً بعد از ۶ هفته)، **ماساژ ملایم اسکار** می‌تونه حساسیت و چسبندگی سطحی رو کم کنه. بی‌حسی اطراف اسکار شایعه و معمولاً در ماه‌ها کمتر می‌شه.

قرمزی، گرمی، ترشح، باز شدن زخم یا تب: فوراً به پزشک.

مچ دست و شست مادر

تونل کارپ در بارداری

ورم بارداری می‌تونه روی **عصب مدیان** در مچ فشار بیاره: **بی‌حسی و سوزن‌سوزن شدن** شست، انگشت اشاره و میانی؛ اغلب **شب‌ها** بدتر.

اقدام	جزئیات
آتل مچ شبانه	مچ در وضعیت صاف؛ یکی از مؤثرترین کارها
تکون دادن دست‌ها	وقتی بی‌حس شد
کم کردن خم کردن طولانی مچ	مثل گوشی دست گرفتن طولانی
حرکت‌های سُرشی تاندون	ملایم

سُرش تاندون‌های انگشت ← ص ۱۲۴

در بیشتر زنان، این علائم **بعد از زایمان** بهتر می‌شن.

«شست مادر» (دکرون)

درد **کنار مچ در سمت شست**، بیشتر **بعد از زایمان**؛ با بلند کردن نوزاد زیر بغلش با شست باز.

اقدام	جزئیات
تغییر روش بلند کردن	نوزاد رو با **کف دست‌ها و ساعدها** از زیر بلند کن، نه با شست‌های باز «L» شکل
آتل شست	در روزهای پردرد
استراحت نسبی و یخ	

بلند کردن درست نوزاد ← ص ۱۲۵

اگه **ضعف دست** داری، چیزها از دستت می‌افتن، یا بی‌حسی **دائمی** شده، به پزشک مراجعه کن.

فصل ۱۹

گردن، شونه و پشت در شیردهی

مادر شیرده روزی **۸ تا ۱۲ بار**، هر بار گاهی **۲۰ تا ۴۰ دقیقه**، در یک وضعیت می‌شینه؛ اغلب با سر خم به پایین و شونه‌های گرد. نتیجه: درد **گردن، بین دو کتف و شونه‌ها**.

وضعیت شیردهی

☐	نکته
	نوزاد رو بالا بیار سمت سینه، نه سینه رو پایین به سمت نوزاد؛ با بالش شیردهی
	پشت تکیه‌گاه داشته باشه؛ یک بالش کوچیک پشت کمر
	پاها روی زمین یا روی یک چهارپایه‌ی کوچیک
	شونه‌ها **شل**؛ هر چند دقیقه یک بار شونه‌ها رو پایین بیار
	وضعیت‌ها رو عوض کن؛ درازکش به پهلو هم وضعیت خوبیه
	نگاه کردن به نوزاد خوبه؛ ولی گاهی سر رو صاف کن و به روبرو نگاه کن

وضعیت درست شیردهی ← ص ۱۲۶

تمرین‌های ضد «شونه‌ی گرد»

عقب بردن چونه ← ص ۱۲۲ · کشش سینه در چارچوب در ← ص ۱۲۳ · پارو با کش ← ص ۱۱۰ · شنای دیوار ← ص ۱۱۱

نکته‌ی دکتر مکس

بعد از هر بار شیردهی، **یک تمرین ۳۰ ثانیه‌ای** انجام بده: ۵ بار عقب بردن چونه یا ۱۰ بار جمع کردن کتف‌ها. در روز حدود ۱۰ «میکروتمرین» جمع می‌شه!

فصل ۲۰

دیابت و فشار خون بارداری؛ نقش ورزش

دیابت بارداری

قند خون بالا که **اولین بار در بارداری** پیدا می‌شه. خطر دیابت نوع ۲ در سال‌های بعد رو برای مادر بیشتر می‌کنه.

در متاآنالیز **دیونپورت و همکاران (مجله‌ی BJSM، ۲۰۱۸)**، ورزش در بارداری با **خطر کمتر دیابت بارداری** همراه بود؛ به‌خصوص وقتی هوازی و مقاومتی ترکیب شدن.

اگه دیابت بارداری داری	
پیاده‌روی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بعد از هر وعده	قند بعد از غذا رو کم می‌کنه
تمرین مقاومتی	مصرف قند توسط عضله
قند رو طبق برنامه‌ی پزشک چک کن	به‌خصوص اگه انسولین مصرف می‌کنی (خطر افت قند حین ورزش)
یک میان‌وعده‌ی کوچیک همراهت باشه	

فشار خون بارداری و پره‌اکلامپسی

در همان متاآنالیز، ورزش با **خطر کمتر فشار خون بارداری و پره‌اکلامپسی** همراه بود.

> اگه **پره‌اکلامپسی** یا **فشار خون بارداری** تشخیص داده شده، ورزش **ممنوع یا محدود** می‌شه (فصل ۸)؛ فقط طبق نظر پزشک.

بعد از زایمان

زنانی که دیابت یا فشار خون بارداری داشتن، باید **بعد از زایمان** هم پیگیری بشن. ورزش منظم و حفظ وزن مناسب، خطر دیابت و بیماری قلبی سال‌های بعد رو کم می‌کنه.

بخش ۴

زایمان، خواب و خلق

آماده کردن بدن برای زایمان، خواب در بارداری و بعد از زایمان، و مراقبت از سلامت روان مادر.

فصل ۲۱

آمادگی بدنی برای زایمان

زایمان یک **کار فیزیکی سنگینه**. بدنی که در بارداری فعال مونده، معمولاً **استقامت بیشتری** برای زایمان و **بهبود سریع‌تری** بعدش داره.

سه مهارت کلیدی

مهارت	چرا
تنفس آروم و کنترل‌شده	کمک به آرامش و تحمل انقباض‌ها
شل کردن کف لگن	کف لگن باید در مرحله‌ی خروج نوزاد **باز** بشه؛ نه منقبض
تغییر وضعیت	حرکت و وضعیت‌های عمودی ممکنه به پیشرفت زایمان کمک کنن

تمرین شل کردن کف لگن

با **دم عمیق**، شکم و دنده‌ها باز می‌شن و کف لگن **به پایین و رها** می‌شه. حس کن ناحیه‌ی بین دو پا «باز و نرم» می‌شه. از هفته‌ی ۳۴ به بعد، روزی چند دقیقه تمرین کن.

تنفس ۳۶۰ درجه ← ص ۹۴

وضعیت‌های مفید در مرحله‌ی اول زایمان

وضعیت	توضیح
راه رفتن آروم	بین انقباض‌ها
تکیه به جلو	به میز، تخت یا همراه
نشستن روی توپ ورزشی و چرخوندن لگن	
چهار دست و پا	برای کمردرد زایمان
دراز کشیدن به پهلو با بالش بین زانوها	برای استراحت

گربه و گاو (چهار دست و پا) ← ص ۹۷ · وضعیت کودک با زانوهای باز ← ص ۹۹

نکته‌ی دکتر مکس

یک **برنامه‌ی زایمان** با ماما یا پزشکت بنویس: ترجیحت برای وضعیت‌ها، کنترل درد و همراه. انعطاف داشته باش؛ زایمان همیشه طبق برنامه پیش نمی‌ره.

کلاس‌های **آمادگی برای زایمان** که در بیمارستان یا مراکز بهداشت برگزار می‌شن، تجربه‌ی عملی و فرصت سؤال پرسیدن می‌دن؛ اگه دسترسی داری، شرکت کن.

فصل ۲۲

خواب در بارداری و بعد از زایمان

در بارداری

مشکل	راه حل
کمردرد و درد لگن شبانه	بالش بین زانوها، زیر شکم، و پشت کمر؛ بالش بارداری بلند
سوزش سر دل	شام سبک‌تر، ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب؛ سر تخت کمی بالاتر
ادرار شبانه	مایعات رو در طول روز بنوش و ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب کمتر
گرفتگی ساق	کشش ساق قبل از خواب (فصل ۱۳)
پاهای بی‌قرار	با پزشک درباره‌ی بررسی آهن صحبت کن

به کدوم پهلو بخوابم؟

پژوهش‌های مشاهده‌ای نشون دادن که **به خواب رفتن به پشت** در سه‌ماهه‌ی سوم (بعد از حدود **هفته‌ی ۲۸**) با خطر بیشتر **مرده‌زایی همراه** بوده. این یک ارتباطه، ولی به همین دلیل بسیاری از رهنمودها توصیه می‌کنن در سه‌ماهه‌ی سوم، **به پهلو به خواب بری** (هر کدوم از دو پهلو که راحت‌تری).

اگه نیمه‌شب بیدار شدی و دیدی به پشت خوابیدی، **نگران نشو**؛ فقط دوباره به پهلو برگرد.

بعد از زایمان

خواب تکه‌تکه‌ی ماه‌های اول **طبیعیه**؛ ولی:

- **وقتی نوزاد می‌خوابه، تو هم استراحت کن** (حداقل گاهی).
- شیردهی شبانه رو اگه ممکنه با همسر **تقسیم** کن (مثلاً شیر دوشیده‌شده برای یک وعده).
- از **مادربزرگ‌ها و خانواده** کمک بخواه (فصل ۳۶).
- **ورزش سبک** و نور روز، کیفیت خواب رو بهتر می‌کنن.

خواب ایمن نوزاد: نوزاد رو **به پشت**، روی سطح سفت و صاف، **بدون بالش و پتوی شل** در تخت خودش بخوابون. اگه از خستگی ممکنه با نوزاد روی مبل خوابت ببره، اول نوزاد رو در تختش بذار.

فصل ۲۳

خلق، اضطراب و افسردگی بعد از زایمان

«غم زایمان» (بیبی بلوز)

در **روزهای اول** بعد از زایمان، **بیشتر مادران** دچار گریه‌ی بی‌دلیل، زودرنجی، اضطراب و نوسان خلق می‌شن. معمولاً تا **حدود دو هفته** خودبه‌خود بهتر می‌شه.

افسردگی بعد از زایمان

حدود **۱۰ تا ۱۵ درصد مادران** دچار افسردگی بعد از زایمان می‌شه. می‌تونه در **بارداری** یا **تا یک سال بعد از زایمان** شروع بشه.

علائم	
غم، پوچی یا گریه‌ی **بیش از دو هفته**	
بی‌علاقگی، حتی به نوزاد	
احساس بی‌کفایتی یا گناه شدید	
بی‌خوابی، **حتی وقتی نوزاد خوابه**	
اضطراب شدید یا حملات وحشت	
افکار آسیب به خود یا نوزاد	**اورژانس**

افسردگی بعد از زایمان **ضعف یا مادر بد بودن نیست**. یک بیماری شایع و **قابل درمانه**.

پدرها هم

بعضی پدرها هم بعد از تولد نوزاد دچار افسردگی می‌شن. همسر رو هم فراموش نکن.

چی کمک می‌کنه؟

اقدام	
صحبت کردن	با همسر، مادر، دوست، ماما یا پزشک
کمک گرفتن	در کارهای خونه و مراقبت از نوزاد
ورزش	پیاده‌روی با کالسکه در نور روز؛ در پژوهش‌ها ورزش علائم افسردگی بعد از زایمان رو کم کرده
ارتباط با مادران دیگه	
درمان تخصصی	روان‌درمانی و در صورت نیاز دارو (بسیاری از داروها با شیردهی سازگارن؛ پزشک انتخاب می‌کنه)

افکار آسیب زدن به خود یا نوزاد: همین الان با اورژانس، پزشک یا یک نفر مورد اعتماد تماس بگیر. نوزاد رو به یک بزرگسال دیگه بسپار و تنها نمون.

بخش ۵

برنامه‌های تمرینی

اول اصول ورزش در بارداری و بعد از زایمان رو یاد بگیر؛ بعد برنامه‌ی متناسب با مرحله‌ات رو انتخاب کن. هر برنامه سه سطح داره.

فصل ۲۴

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر
3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

اصول ورزش در بارداری و بعد از زایمان

چقدر؟ (رهنمود کانادا ۲۰۱۹ و ACOG ۲۰۲۰)

جزء	مقدار
هوازی با شدت متوسط	حداقل **۱۵۰ دقیقه در هفته**، در **حداقل ۳ روز** (بهتره هر روز کمی)
تمرین مقاومتی	۲ تا ۳ روز در هفته
کف لگن	**هر روز**
کشش ملایم	در صورت تمایل

شدت: «تست صحبت کردن»

در بارداری، ضربان قلب معیار دقیقی نیست. به جاش:

حالت	شدت
می‌تونی راحت صحبت کنی و آواز بخونی	سبک
می‌تونی صحبت کنی، ولی آواز خوندن سخته	**متوسط؛ هدف**
نمی‌تونی چند کلمه پشت‌سرهم بگی	شدید؛ کم کن

در مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، تمرین قدرتی در بارداری معمولاً **۵ تا ۷ از ۱۰** (نه تا حد ناتوانی).

ده قانون ایمنی

1. **آب کافی** قبل، حین و بعد.
2. **گرمای بیش از حد ممنوع:** هوای خیلی گرم و سونا و «یوگای داغ» نه.
3. **نفس رو حبس نکن:** موقع زور زدن، **بازدم** کن.
4. **دراز کشیدن طولانی به پشت:** از نیمه‌ی دوم بارداری محدودش کن؛ اگه **سرگیجه، تهوع یا تپش قلب** داشتی، به پهلو بچرخ. تمرین‌های درازکش رو با بالش زیر شونه‌ها (نیمه‌نشسته) یا به پهلو انجام بده.
5. **تعادل:** تمرین‌های ایستاده کنار تکیه‌گاه، به‌خصوص در سه‌ماهه‌ی سوم.
6. **برآمدگی گنبدی شکم:** اگه حین حرکتی وسط شکم گنبدی می‌شه، اون حرکت رو ساده‌تر کن (فصل ۱۴).
7. **فشار یا سنگینی به پایین در لگن** یا **نشت ادرار** حین تمرین: شدت رو کم کن.
8. **درد لگن:** «پاها با هم» و دامنه‌ی کوتاه‌تر (فصل ۱۲).
9. **غذا:** اگه دیابت بارداری داری یا تمرین طولانیه، یک میان‌وعده.
10. **به بدنت گوش بده:** روزهای خستگی شدید، **کم کردن بهتر از حذف کردنه**.

علائم توقف تمرین رو حفظ کن (فصل ۸): خونریزی، انقباض منظم دردناک، نشت مایع، سرگیجه، سردرد، درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس قبل از تمرین، درد یا ورم ساق.

کدوم برنامه؟

مرحله	برنامه
سه‌ماهه‌ی اول و دوم	**الف** (فصل ۲۶)
سه‌ماهه‌ی سوم، یا **کمردرد و درد لگن** در هر زمان	**ب** (فصل ۲۷)
بعد از زایمان طبیعی	**پ** (فصل ۲۸)
بعد از سزارین یا **دیاستاز**	**ت** (فصل ۲۹)
برگشت به دویدن و ورزش پرضربه (از ۱۲ هفته به بعد)	فصل ۳۰

برنامه‌ی الف: سه‌ماهه‌ی اول و دوم

۳ روز در هفته تمرین قدرتی + **هوازی** در بیشتر روزها + **کف لگن هر روز**.

گرم کردن (۵ دقیقه): راه رفتن، چرخش شونه‌ها، حرکت چهار دست و پا.

سطح ۱: شروع (یا اگه قبلاً ورزش نمی‌کردی)

تمرین	مقدار
تنفس ۳۶۰ درجه	۵ نفس
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰
پل باسن	۲ × ۱۰
شنای دیوار	۲ × ۱۰
پارو با کش	۲ × ۱۲
حرکت چهار دست و پا (گربه و گاو)	۱ × ۱۰
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۲
پیاده‌روی	۱۵ تا ۲۰ دقیقه، ۳ تا ۵ روز

تنفس ۳۶۰ درجه ← ص ۹۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۰۶ · پل باسن ← ص ۱۰۰ · شنای دیوار ← ص ۱۱۱ · پارو با کش ← ص ۱۱۰ · گربه و گاو (چهار دست و پا) ← ص ۹۷ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۱۲ · پیاده‌روی ← ص ۱۲۷

سطح ۲: متوسط

تمرین	مقدار
اسکوات با دمبل جلوی سینه	۳ × ۱۰
خم شدن از لگن با دمبل (ددلیفت رومانیایی سبک)	۳ × ۱۰
لانج ثابت با تکیه‌گاه	۲ × ۸ هر پا
پارو با کش یا دمبل	۳ × ۱۲
سگ‌پرنده	۲ × ۸ هر طرف
پلانک پهلو روی زانو	۲ × ۱۵ ثانیه
دور کردن پا به پهلو	۲ × ۱۲
پیاده‌روی تند، دوچرخه‌ی ثابت یا شنا	۳۰ دقیقه، ۵ روز

اسکوات ← ص ۱۰۷ · خم شدن از لگن (ددلیفت رومانیایی) ← ص ۱۰۹ · لانج ثابت با تکیه‌گاه ← ص ۱۰۸ · پارو با کش ← ص ۱۱۰ · سگ‌پرنده ← ص ۱۰۴ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۱۰۵ · دور کردن پا به پهلو ← ص ۱۰۲ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۲۸ · ورزش در آب ← ص ۱۲۹

سطح ۳: برای زنان فعال و ورزشکار

تمرین	مقدار
اسکوات با دمبل سنگین‌تر	۳ × ۸ تا ۱۰

تمرین	مقدار
ددلیفت رومانیایی با دمبل	۳ × ۸ تا ۱۰
لانج	۳ × ۸ هر پا
پارو یک‌دست	۳ × ۱۰
پرس سینه روی نیمکت شیب‌دار (نه صاف) یا شنای دیوار سخت	۳ × ۱۰
حمل بار یک‌دستی	۳ × ۲۰ متر
هوازی	۳۰ تا ۴۵ دقیقه، با «تست صحبت کردن»

اسکوات ← ص ۱۰۷ · خم شدن از لگن (ددلیفت رومانیایی) ← ص ۱۰۹ · لانج ثابت با تکیه‌گاه ← ص ۱۰۸ · پارو با کش ← ص ۱۱۰ · شنای دیوار ← ص ۱۱۱

نکته‌ی دکتر مکس

با بزرگ شدن شکم، **دامنه‌ی حرکت** و **وضعیت‌ها** رو تطبیق بده. هدف بارداری **حفظ آمادگیه**، نه رکورد زدن.

برنامه‌ی ب: سه‌ماهه‌ی سوم و درد کمر و لگن

برای **سه‌ماهه‌ی سوم**، یا هر زمان که **کمردرد یا درد کمربند لگنی** داری. هدف: **حفظ تحرک و قدرت** بدون شعله‌ور کردن درد. **۳ روز در هفته** + تحرک روزانه.

قوانین: «پاها با هم»، دامنه‌ی کوتاه‌تر، درد حین تمرین حداکثر **۳ از ۱۰**.

تحرک روزانه (۵ تا ۱۰ دقیقه)

تمرین	مقدار
تنفس ۳۶۰ درجه	۵ نفس
گربه و گاو	۱۰ بار
تاب دادن لگن ایستاده به دیوار	۱۰ بار
وضعیت کودک با زانوهای باز	۳۰ ثانیه
کشش باسن نشسته	۳۰ ثانیه هر طرف

تنفس ۳۶۰ درجه ← ص ۹۴ · گربه و گاو (چهار دست و پا) ← ص ۹۷ ·
تاب دادن لگن به دیوار ← ص ۹۸ · وضعیت کودک با زانوهای باز ← ص ۹۹ ·
کشش باسن نشسته ← ص ۱۱۴

سطح ۱: درد بیشتر

تمرین	مقدار
فشار دادن توپ بین زانوها	۲ × ۱۰ (۵ ثانیه)
پل باسن کوتاه	۲ × ۱۰
صدفی	۲ × ۱۰
بلند شدن از صندلی بلند	۲ × ۸
شنای دیوار	۲ × ۱۰
پیاده‌روی کوتاه یا ورزش در آب	۱۰ تا ۲۰ دقیقه

فشار دادن توپ بین زانوها ← ص ۱۰۳ · پل باسن ← ص ۱۰۰ · صدفی ← ص ۱۰۱ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۰۶ · شنای دیوار ← ص ۱۱۱ · ورزش در آب ← ص ۱۲۹

سطح ۲

تمرین	مقدار
اسکوات با پاهای عرض لگن (نه خیلی باز)	۳ × ۱۰
دور کردن پا به پهلو	۳ × ۱۰
سگ‌پرنده	۲ × ۸
پارو با کش	۳ × ۱۲
بالا رفتن روی پنجه	۳ × ۱۲

اسکوات ← ص ۱۰۷ · دور کردن پا به پهلو ← ص ۱۰۲ · سگ‌پرنده ← ص ۱۰۴ ·
پارو با کش ← ص ۱۱۰ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۱۲

سطح ۳: درد کم یا بدون درد

تمرین	مقدار
اسکوات با دمبل سبک	۳ × ۱۰
ددلیفت رومانیایی سبک	۳ × ۱۰
پلانک پهلو روی زانو	۲ × ۱۵ ثانیه
پارو یک‌دست	۳ × ۱۰
دوچرخه‌ی ثابت	۲۰ تا ۳۰ دقیقه

اسکوات ← ص ۱۰۷ · خم شدن از لگن (ددلیفت رومانیایی) ← ص ۱۰۹ ·
پلانک پهلو روی زانو ← ص ۱۰۵ · پارو با کش ← ص ۱۱۰ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۲۸

نکته‌ی دکتر مکس

ورزش در آب برای بسیاری از زنان با درد لگن، **راحت‌ترین** راه برای ورزش در سه‌ماهه‌ی سوم‌ه. فقط از **شنای قورباغه** (پاهای باز و ضربه‌ای) اگه درد جلوی لگن داری، پرهیز کن.

برنامه‌ی پ: ۱۲ هفته بعد از زایمان طبیعی

برای **زایمان طبیعی بدون عارضه**. اگه پارگی شدید، خونریزی زیاد یا عارضه‌ی دیگه‌ای داشتی، شروع رو با پزشک هماهنگ کن.

هفته‌ی ۰ تا ۲: بیداری بدن

تمرین	مقدار
تنفس ۳۶۰ درجه	چند بار در روز
کف لگن ملایم	۵ تا ۱۰ انقباض کوتاه، ۳ بار در روز
فعال‌سازی شکم با بازدم	۵ تا ۱۰ بار
سُر دادن پاشنه	۸ تا ۱۰ بار هر پا
راه رفتن در خونه	به‌تدریج بیشتر

تنفس ۳۶۰ درجه ← ص ۹۴ · تمرین کف لگن ← ص ۹۵ · فعال‌سازی شکم با بازدم ← ص ۹۶ · سُر دادن پاشنه ← ص ۱۱۶

هفته‌ی ۲ تا ۶: پایه

تمرین	مقدار
کف لگن (طولانی + سریع)	۸ × ۵ ثانیه + ۵ سریع، ۳ بار در روز
پل باسن	۲ × ۱۰
بالا آوردن سر و شونه با کنترل شکم (اگه گنبدی نمی‌شه)	۲ × ۸
صدفی	۲ × ۱۰
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰
پیاده‌روی با کالسکه	از ۱۰ دقیقه، هر هفته بیشتر

تمرین کف لگن ← ص ۹۵ · پل باسن ← ص ۱۰۰ · بالا آوردن سر و شونه ← ص ۱۱۷ · صدفی ← ص ۱۰۱ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۰۶ · پیاده‌روی ← ص ۱۲۷

هفته‌ی ۶ تا ۱۲: قدرت (بعد از چکاپ)

تمرین	مقدار
اسکوات (با وزن بدن، بعد با دمبل)	۳ × ۱۰
ددلیفت رومانیایی	۳ × ۱۰
حشره‌ی مرده	۳ × ۸ هر طرف

تمرین	مقدار
پل باسن با رژه	۳ × ۸ هر طرف
پلانک روی زانو	۳ × ۲۰ ثانیه
پارو با کش	۳ × ۱۲
لانج ثابت	۲ × ۸ هر پا
پیاده‌روی تند یا دوچرخه	۳۰ دقیقه، ۵ روز

اسکوات ← ص ۱۰۷ · خم شدن از لگن (ددلیفت رومانیایی) ← ص ۱۰۹ · حشره‌ی مرده ← ص ۱۱۸ · پل باسن با رژه ← ص ۱۱۹ · پلانک روی زانو ← ص ۱۲۰ · پارو با کش ← ص ۱۱۰ · لانج ثابت با تکیه‌گاه ← ص ۱۰۸ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۲۸

نکته‌ی دکتر مکس

«درست بلند کردن نوزاد» هم بخشی از برنامه‌ست: نزدیک به بدن، با بازدم و کف لگن فعال، با خم کردن زانو و لگن (فصل ۳۳).

فصل ۲۹

برنامه‌ی ت: بعد از سزارین و برای دیاستاز

برای **بعد از سزارین** یا **دیاستاز رکتوس** (بعد از هر نوع زایمان). پیشرفت آهسته‌تر و با تمرکز بیشتر روی **عضلات عمقی شکم**.

مرحله‌ی ۱: هفته‌ی ۰ تا ۶

تمرین	مقدار
تنفس ۳۶۰ درجه	۵ تا ۱۰ نفس، چند بار در روز
سرفه و بلند شدن با حمایت (فصل ۱۷)	
فعال‌سازی شکم با بازدم	۱۰ بار، ۲ تا ۳ بار در روز
کف لگن	ملایم، به‌تدریج بیشتر
سُر دادن پاشنه با فعال‌سازی شکم	۸ بار هر پا
پل باسن کوتاه (از هفته‌ی ۲ تا ۳، اگه زخم راحته)	۸ × ۲
پیاده‌روی	هر روز کمی بیشتر

تنفس ۳۶۰ درجه ← ص ۹۴ · چرخیدن و بلند شدن از تخت ← ص ۱۱۵ · فعال‌سازی شکم با بازدم ← ص ۹۶ · تمرین کف لگن ← ص ۹۵ · سُر دادن پاشنه ← ص ۱۱۶ · پل باسن ← ص ۱۰۰ · پیاده‌روی ← ص ۱۲۷

مرحله‌ی ۲: هفته‌ی ۶ تا ۱۲ (بعد از چکاپ)

تمرین	مقدار
بالا آوردن سر و شونه (بدون برآمدگی)	۲ × ۸
حشره‌ی مرده (اول فقط پا)	۳ × ۶ هر طرف
پل باسن با رژه	۲ × ۸
پلانک پهلو روی زانو	۳ × ۱۵ ثانیه
اسکوات	۳ × ۱۰
پارو با کش	۳ × ۱۲
شنای دیوار	۳ × ۱۰

بالا آوردن سر و شونه ← ص ۱۱۷ · حشره‌ی مرده ← ص ۱۱۸ · پل باسن با رژه ← ص ۱۱۹ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۱۰۵ · اسکوات ← ص ۱۰۷ · پارو با کش ← ص ۱۱۰ · شنای دیوار ← ص ۱۱۱

مرحله‌ی ۳: بعد از ۱۲ هفته

تمرین	مقدار
پلانک روی زانو، بعد روی پنجه	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه
حشره‌ی مرده‌ی کامل	۳ × ۸ هر طرف
ددلیفت رومانیایی با دمبل	۳ × ۱۰

تمرین	مقدار
اسکوات تک‌پا با تکیه‌گاه	۳ × ۶ هر پا
لانج	۳ × ۸

پلانک روی زانو ← ص ۱۲۰ · حشره‌ی مرده ← ص ۱۱۸ ·
خم شدن از لگن (ددلیفت رومانیایی) ← ص ۱۰۹ · اسکوات تک‌پا با تکیه‌گاه ← ص ۱۲۱ ·
لانج ثابت با تکیه‌گاه ← ص ۱۰۸

قانون برآمدگی

اگه حین یک تمرین، **وسط شکم گنبدی می‌شه یا فرو می‌ره** و با بازدم و فعال‌سازی شکم کنترلش نمی‌کنی، اون تمرین **فعلاً** برات زیادیه. یک سطح برگرد. این به معنی آسیب نیست؛ یعنی هنوز آماده نیستی.

فصل ۳۰

برگشت به دویدن، باشگاه و ورزش پرضربه

بر اساس **راهنمای برگشت به دویدن بعد از زایمان (گوم و همکاران، ۲۰۱۹)**، برگشت به دویدن معمولاً **زودتر از ۱۲ هفته بعد از زایمان** توصیه نمی‌شه؛ و فقط وقتی بدن آماده باشه.

چک‌لیست آمادگی

☐	تست
	۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند بدون درد، نشت یا سنگینی
	ایستادن روی یک پا ۱۰ ثانیه هر طرف
	اسکوات تک‌پا ۱۰ تکرار هر طرف، با کنترل
	۱۰ پرش کوتاه در جا بدون نشت
	دویدن در جا ۱ دقیقه بدون نشت یا سنگینی
	۲۰ لانج یک‌طرفه هر پا
	پل باسن تک‌پا ۲۰ تکرار هر طرف

اسکوات تک‌پا با تکیه‌گاه ← ص ۱۲۱ · لانج ثابت با تکیه‌گاه ← ص ۱۰۸ · پل باسن با رژه ← ص ۱۱۹

اگه این علائم رو داری، هنوز زوده

نشت ادرار یا مدفوع، سنگینی یا فشار در لگن، درد لگن یا کمر، برآمدگی گنبدی وسط شکم، یا **خونریزی** حین یا بعد از ورزش. با فیزیوتراپیست سلامت زنان مشورت کن.

برنامه‌ی تدریجی دویدن

هفته	دویدن/راه رفتن	دفعات در هفته
۱	۱ دقیقه دویدن + ۱ دقیقه راه رفتن × ۸	۳
۲	۶ × ۱ + ۲	۳
۳	۵ × ۱ + ۳	۳
۴	۴ × ۱ + ۵	۳
۵	۲ × ۱ + ۱۰	۳
۶	۲۰ دقیقه دویدن	۳

نکات دیگه

- **شیردهی:** قبل از دویدن شیر بده یا بدوش؛ **سوتین ورزشی** محکم.
- **خواب کم** خطر آسیب رو بیشتر می‌کنه؛ در هفته‌های بی‌خوابی، سبک‌تر.

- **باشگاه و وزنه:** با قدرتی تدریجی برنامه‌ی پ یا ت شروع کن؛ وزنه‌های سنگین رو وقتی شروع کن که **بدون نشت و برآمدگی** کنترل داری.

فصل ۳۱

پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد

روزهای بد پیش میان. مهم اینه که بدونی چی کار کنی تا یک روز بد، به یک ماه بی‌تحرکی تبدیل نشه.

اول: مطمئن شو شعله‌ور شدن معمولیه

علائم خطر این کتاب رو مرور کن. اگه علامت خطری داری، این پروتکل برای تو نیست؛ به پزشک مراجعه کن.

پروتکل ۷۲ ساعته

روز ۱

- فعالیت‌هایی که درد رو بدتر کردن رو **موقتاً** کم کن.
- **کامل استراحت نکن.** هر ساعت چند دقیقه راه برو. پژوهش‌ها نشون دادن «فعال موندن» برای کمردرد حاد بهتر از استراحت در بستره.
- گرما یا یخ، هر کدوم که حالت رو بهتر می‌کنه، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه چند بار در روز.
- اگه پزشک قبلاً داروی مسکن برات تجویز کرده، طبق دستورش.
- حرکت‌های خیلی سبک در دامنه‌ی بدون درد.

نکته‌ی دکتر مکس

در بارداری و ماه‌های اول بعد از زایمان، **خستگی و کم‌خوابی** پشت بسیاری از روزهای پردرده. در روزهای بد، استراحت و کمک گرفتن هم بخشی از درمانه.

روز ۲

- تمرین‌های سطح ۱ برنامه‌ات با **نصف ست‌ها** و دامنه‌ی راحت.
- پیاده‌روی کوتاه چند نوبته.

روز ۳

- اگه درد رو به کاهشه، برگرد به **۷۵ درصد** برنامه‌ی معمولت؛ وگرنه روز ۲ رو تکرار کن.

روزهای بعد

- به‌تدریج به برنامه‌ی کامل برگرد. معمولاً در ۳ تا ۱۴ روز.

از شعله‌ور شدن یاد بگیر

- آیا فعالیت ناگهانی و غیرعادی داشتم؟ (خونه‌تکونی، سفر، فرش‌شویی، مهمونی)
- آیا تمرین رو خیلی سریع سخت کردم؟
- خوابم بد بوده؟ استرس داشتم؟

برای دفعه‌ی بعد، کارهای سنگین رو **تقسیم کن** و کارهای بزرگ رو از چند هفته قبل با تمرین آماده کن.

نکته‌ی دکتر مکس

یک کارت به یخچال بچسبون: «روز بد = حرکت سبک، نه استراحت کامل».

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی در بارداری.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: تنفس، کف لگن و شکم؛ تقویتی؛ کمر و لگن؛ بعد از زایمان؛ و هوازی و کاربردی.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | تنفس، کف لگن و شکم



تنفس ۳۶۰ درجه

شروع

صاف روی صندلی بشین یا به پهلو دراز بکش؛ دست‌ها دو طرف دنده‌های پایینی.

اجرا

1. از بینی آهسته دم بده تا دنده‌ها به **همه‌ی جهت‌ها** باز بشن و کف لگن نرم و رها بشه.
2. از دهان آروم بازدم بده؛ دنده‌ها جمع و کف لگن کمی بالا بیاد.
3. شونه‌ها شل بمونن.

عضله‌ی هدف	دیافراگم، کف لگن، عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	پایه‌ی همه‌ی تمرین‌ها: هماهنگی تنفس، شکم و کف لگن؛ کمک به آرامش و آمادگی زایمان.
کجا باید حس کنی	باز شدن دنده‌ها از جلو، پهلو و پشت.
مقدار	۵ تا ۱۰ نفس، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	فقط روی بازدم آروم تمرکز کن.
سخت‌ترش کن	حین راه رفتن یا قبل از هر تمرین.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ بیرون دادن زیاد شکم فقط از جلو؛ نفس‌های سریع.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | تنفس، کف لگن و شکم



تمرین کف لگن

شروع

نشسته روی صندلی یا درازکش به پهلو.

اجرا

1. حین بازدم، انگار جلوی ادرار و باد رو هم‌زمان می‌گیری؛ کف لگن رو جمع و بالا بکش.
2. ۳ تا ۱۰ ثانیه نگه دار و عادی نفس بکش؛ بعد **کاملاً شل کن**.
3. در پایان چند انقباض سریع ۱ ثانیه‌ای.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	پیشگیری و درمان نشت ادرار در بارداری و بعد از زایمان؛ رهنمودها تمرین روزانه‌اش رو توصیه می‌کنن.
کجا باید حس کنی	جمع شدن به داخل و بالا بین دو پا؛ نه در باسن یا ران.
مقدار	۸ تا ۱۰ طولانی + ۱۰ سریع، ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	انقباض ۳ ثانیه‌ای، درازکش به پهلو.
سخت‌ترش کن	ایستاده، و «ترفند پیش‌دستی» قبل از سرفه و بلند کردن.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ سفت کردن باسن؛ زور زدن به پایین؛ شل نکردن کامل.

احتیاط: حین ادرار تمرین نکن. با بخیه‌ی شدید یا سوند، شروع رو با پزشک هماهنگ کن.

تمرین ۳ | سطح ۰۱ آسان | تنفس، کف لگن و شکم



فعال‌سازی شکم با بازدم

شروع

درازکش به پهلو یا چهار دست و پا؛ بعد از زایمان، درازکش به پشت با زانوهای خم.

اجرا

1. دم بده.
2. حین بازدم، **زیر ناف رو آروم به سمت ستون فقرات** بکش، انگار زیپ یک شلوار تنگ رو می‌بندی؛ کف لگن هم کمی بالا.
3. ۵ ثانیه نگه دار و عادی نفس بکش؛ بعد شل کن.

عضله‌ی هدف	عضله‌ی عرضی شکم
چرا این تمرین؟	روشن کردن «کمربند طبیعی» شکم؛ پایه‌ی درمان دیاستاز و حمایت از کمر.
کجا باید حس کنی	سفت شدن ملایم دور کمر، زیر ناف.
مقدار	۱۰ بار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	۳ ثانیه نگه داشتن.
سخت‌ترش کن	همراه سُر دادن پاشنه یا حشره‌ی مرده.

اشتباه‌های رایج: تو کشیدن شدید شکم؛ حبس نفس؛ خم شدن کمر.

تمرین ۴ | سطح ۱ · آسان | کمر و لگن



گربه و گاو (چهار دست و پا)

شروع

چهار دست و پا؛ دست‌ها زیر شونه‌ها، زانوها زیر لگن.

اجرا

1. با بازدم، کمر رو آروم گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. با دم، به حالت صاف برگرد و کمی سینه رو جلو بده.
3. حرکت آروم و در دامنه‌ی راحت.

عضله‌ی هدف	تحرک ستون فقرات و لگن
چرا این تمرین؟	کم کردن خشکی و کمردرد؛ وضعیت چهار دست و پا وزن شکم رو از روی کمر برمی‌داره.
کجا باید حس کنی	حرکت نرم کمر و کشش ملایم پشت.
مقدار	۱۰ بار، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	با چرخوندن لگن به طرفین.

اشتباه‌های رایج: گود کردن زیاد کمر در بارداری؛ حرکت سریع.

تمرین ۵ سطح ۱ · آسان کمر و لگن



تاب دادن لگن به دیوار

شروع

پشت به دیوار بایست، پاها کمی جلوتر، زانوها کمی خم.

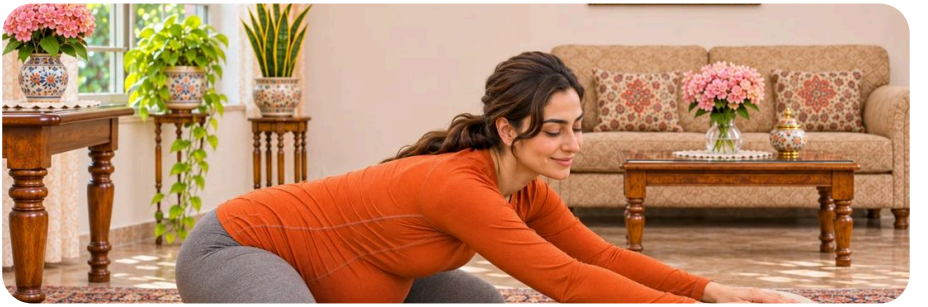
اجرا

1. با بازدم، پایین کمر رو آروم به دیوار نزدیک کن (لگن رو کمی زیر بکش).
2. با دم، به حالت اول برگرد.
3. شونه‌ها به دیوار.

عضله‌ی هدف	عضلات شکم و کمر
چرا این تمرین؟	کنترل گودی کمر و کم کردن کمردرد؛ ایستاده و ایمن در همه‌ی سه‌ماهه‌ها.
کجا باید حس کنی	شکم و پایین کمر.
مقدار	۲ × ۱۰.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون دیوار، یا روی توپ ورزشی نشسته.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ خم کردن زیاد زانوها.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | کمر و لگن



وضعیت کودک با زانوهای باز

شروع

چهار دست و پا روی تشک؛ زانوها باز، شست پاها کنار هم.

اجرا

1. باسن رو آروم به سمت پاشنه‌ها ببر.
2. دست‌ها رو جلو بکش یا روی یک بالش بذار.
3. آروم نفس بکش.

عضله‌ی هدف	کمر و باسن
چرا این تمرین؟	کشش و آرامش کمر؛ زانوهای باز جا برای شکم باز می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم کمر و باسن.
مقدار	۳۰ تا ۶۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	بالش زیر باسن یا سینه.
سخت‌ترش کن	دست‌ها رو به یک طرف ببر برای کشش پهلو.

اشتباه‌های رایج: فشار به شکم؛ زانوهای بسته در بارداری.

احتیاط: در درد جلوی لگن، زانوها رو کمتر باز کن.

تمرین ۷ سطح ۱ · آسان تقویتی



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن (در اواخر بارداری با بالش زیر شونه‌ها).

اجرا

1. بازدم، کف لگن رو فعال کن و باسن رو بالا بیار تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	باسن و پشت ران
چرا این تمرین؟	تقویت باسن برای حمایت از کمر و لگن؛ تمرین پایه در بارداری و بعد از زایمان.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران؛ نه کمر.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	با کش دور زانوها، یا پل با رژه.

اشتباه‌های رایج: گود کردن کمر در بالا؛ حبس نفس.

احتیاط: از نیمه‌ی دوم بارداری، درازکش به پشت رو کوتاه نگه دار یا با بالش زیر شونه‌ها نیمه‌نشسته انجام بده؛ اگه سرگیجه یا تهوع داشتی، به پهلو بچرخ.

تمرین ۸ سطح ۱ · آسان تقویتی



صدفی

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها خم، سر روی بالش، یک بالش زیر شکم.

اجرا

1. پاشنه‌ها کنار هم؛ زانوی بالایی رو آروم باز کن.
2. لگن به عقب نچرخه.
3. آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	عضلات کناری لگن
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات ثبات‌دهنده‌ی لگن؛ مفید در درد کمربند لگنی.
کجا باید حس کنی	کنار و پشت لگن.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۵.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	با کش حلقه‌ای دور زانوها.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن به عقب؛ حرکت سریع.

احتیاط: در درد جلوی لگن، دامنه رو کم نگه دار.

تمرین ۹ | سطح ۱۰ آسان | تقویتی



دور کردن پا به پهلو

شروع

به پهلو دراز بکش، پای پایینی خم، پای بالایی صاف؛ بالش زیر شکم.

اجرا

1. پای بالایی رو با پاشنه کمی به عقب، آروم بالا ببر.
2. ۱ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضله‌ی سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت کنار لگن برای راه رفتن پایدار و کاهش درد لگن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	با وزنه‌ی مچ سبک.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن پنجه به بالا؛ خم شدن لگن به جلو.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | کمر و لگن



فشار دادن توپ بین زانوها

شروع

به پشت (نیمه‌نشسته با بالش) یا نشسته، زانوها خم؛ یک توپ یا بالش بین زانوها.

اجرا

1. بازدم و آروم توپ رو بین زانوها فشار بده (حدود نیمی از توان).
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات داخل ران و جلوی لگن
چرا این تمرین؟	انقباض ایزومتریک ملایم که برای خیلی‌ها درد جلوی لگن (سمفیز) رو کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	داخل ران‌ها.
مقدار	۲ × ۱۰.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر.
سخت‌ترش کن	۱۰ ثانیه نگه داشتن.

اشتباه‌های رایج: فشار خیلی زیاد؛ حبس نفس.

احتیاط: اگه درد جلوی لگن بیشتر شد، فشار رو کم کن یا قطع کن.

تمرین ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



سگ‌پرنده

شروع

چهار دست و پا؛ کمر صاف.

اجرا

1. بازدم؛ یک دست رو جلو و پای مخالف رو عقب صاف کن.
2. لگن صاف بمونه؛ ۳ ثانیه نگه دار.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کمر، شکم و باسن
چرا این تمرین؟	ثبات مرکز بدن در وضعیتی که وزن شکم از روی کمر برداشته شده.
کجا باید حس کنی	کمر، باسن و شونه‌ها.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۶ تا ۸ هر طرف.
ساده‌ترش کن	فقط پا یا فقط دست.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن طولانی‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن؛ گود شدن کمر؛ آویزون شدن شکم.

تمرین ۱۲ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



پلانک پهلو روی زانو

شروع

به پهلو روی آرنج، زانوها خم و پشت سرت.

اجرا

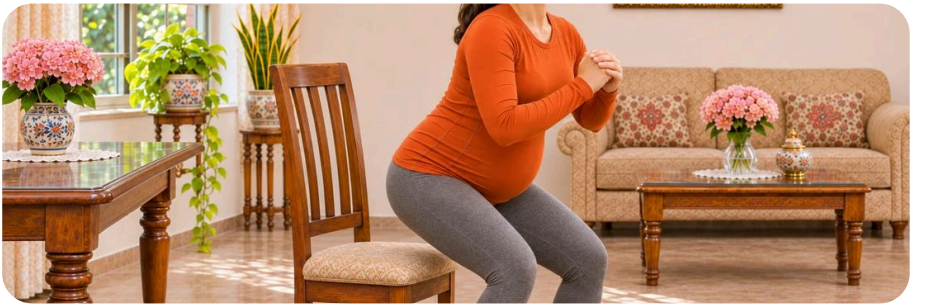
1. بازدم؛ لگن رو بالا بیار تا سر تا زانو در یک خط باشه.
2. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه دار و نفس بکش.
3. آروم پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پهلوی شکم و کنار لگن
چرا این تمرین؟	تقویت پهلوها بدون فشار مستقیم به خط وسط شکم؛ مناسب بارداری و دیاستاز.
کجا باید حس کنی	پهلو و کنار لگن.
مقدار	۲ تا ۳ ست هر طرف.
ساده‌ترش کن	زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ حبس نفس.

احتیاط: اگه درد لگن یا برآمدگی شکم داری، زمان رو کوتاه کن.

تمرین ۱۳ سطح ۱ · آسان تقویتی



بلند شدن از صندلی

شروع

لبه‌ی یک صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. کمی به جلو خم شو و با بازدم بلند شو.
2. کامل بایست.
3. آهسته و با کنترل بشین.

عضله‌ی هدف	ران‌ها و باسن
چرا این تمرین؟	مهارت روزانه و پایه‌ی اسکوات؛ ایمن در همه‌ی سه‌ماهه‌ها.
کجا باید حس کنی	جلو و پشت ران، باسن.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر یا با دست.
سخت‌ترش کن	با دمبل جلوی سینه یا آهسته‌تر.

اشتباه‌های رایج: افتادن روی صندلی؛ جمع شدن زانوها به داخل.

تمرین ۱۴ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



اسکوات

شروع

پاها کمی بازتر از عرض لگن، پنجه‌ها کمی به بیرون؛ دمبل یا هیچ‌چیز جلوی سینه.

اجرا

1. دم؛ باسن رو به عقب و پایین ببر، انگار روی صندلی می‌شینی.
2. تا جایی که راحتی پایین برو.
3. با بازدم و کف لگن فعال بلند شو.

عضله‌ی هدف	ران‌ها و باسن
چرا این تمرین؟	تقویت پاها برای حمل وزن بارداری و نوزاد، و آمادگی برای زایمان.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۳ ست × ۸ تا ۱۲.
ساده‌ترش کن	اسکوات تا صندلی.
سخت‌ترش کن	دمبل سنگین‌تر یا مکث در پایین.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها؛ حبس نفس؛ بلند شدن پاشنه‌ها.

احتیاط: در درد جلوی لگن، پاها رو خیلی باز نکن. موقع زور زدن بازدم کن و کف لگن رو فعال کن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۱۵ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



لانج ثابت با تکیه‌گاه

شروع

یک پا جلو و یک پا عقب، با یک دست به صندلی یا دیوار.

اجرا

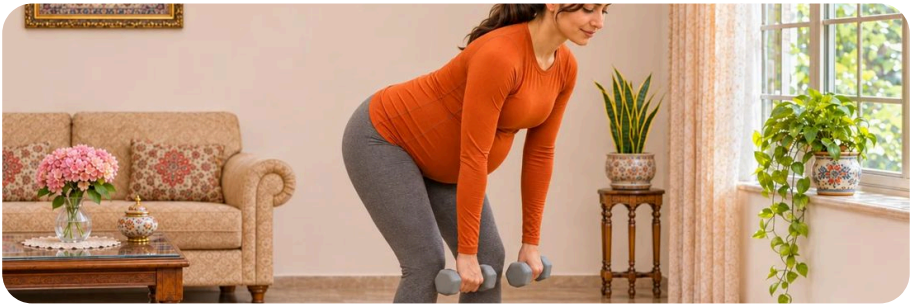
1. آهسته زانوی عقب رو به سمت زمین پایین ببر.
2. تنه صاف.
3. با بازدم برگرد بالا.

عضله‌ی هدف	ران‌ها، باسن، تعادل
چرا این تمرین؟	تقویت هر پا جداگانه برای پله و راه رفتن؛ با تکیه‌گاه ایمن‌تره.
کجا باید حس کنی	ران جلو و باسن.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۸ هر پا.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	با دمبل در دست‌ها.

اشتباه‌های رایج: زانوی جلو به داخل؛ قدم خیلی بلند.

احتیاط: در درد کمربند لگنی، قدم کوتاه یا این تمرین رو حذف کن.

تمرین ۱۶ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



خم شدن از لگن (ددلیفت رومانیایی)

شروع

پاها به عرض لگن، زانوها کمی خم، دمبل یا هیچ‌چیز در دست‌ها.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و تنه رو با کمر صاف جلو بیار.
2. تا جایی که پشت ران کشیده بشه.
3. با بازدم و فشار باسن برگرد.

عضله‌ی هدف	پشت ران، باسن، عضلات کمر
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن خم شدن درست؛ همون حرکتی که برای بلند کردن نوزاد و بار لازمه.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن.
مقدار	۳ ست × ۸ تا ۱۰.
ساده‌ترش کن	با چوب پشت کمر برای تمرین فرم.
سخت‌ترش کن	دمبل سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر؛ خم کردن زیاد زانوها.

احتیاط: موقع زور زدن بازدم کن و کف لگن رو فعال کن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۱۷ سطح ۰۱ آسان تقویتی



پارو با کش

شروع

کش رو به دستگیره‌ی در ببند؛ نشسته یا ایستاده رو به اون.

اجرا

1. کش رو به سمت پهلوها بکش و کتف‌ها رو جمع کن.
2. ۱ ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و بین کتف‌ها
چرا این تمرین؟	مقابله با شونه‌های گرد بارداری و شیردهی؛ بلند کردن و حمل نوزاد.
کجا باید حس کنی	بین دو کتف.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۲ تا ۱۵.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش سنگین‌تر یا پارو یک‌دست با دمبل.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ خم شدن کمر به عقب.

تمرین ۱۸ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



شنای دیوار

شروع

رو به دیوار، دست‌ها به عرض شونه روی دیوار.

اجرا

1. بدن صاف؛ آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. با بازدم برگرد.
3. شکم و کف لگن فعال.

عضله‌ی هدف	سینه، شونه و پشت بازو
چرا این تمرین؟	تقویت بالاتنه بدون فشار روی شکم.
کجا باید حس کنی	سینه و پشت بازو.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۵.
ساده‌ترش کن	نزدیک‌تر به دیوار.
سخت‌ترش کن	روی لبه‌ی میز یا کابینت.

اشتباه‌های رایج: آویزون شدن لگن؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۱۹ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا کنار کابینت بایست و با دست بگیر.

اجرا

1. روی پنجه‌ها بالا برو.
2. ۱ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	تقویت ساق؛ کمک به گردش خون پاها و ورم مچ.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۲ تا ۱۵.
ساده‌ترش کن	با دو دست تکیه.
سخت‌ترش کن	تک‌پا.

اشتباه‌های رایج: رها کردن تکیه‌گاه؛ حرکت سریع.

تمرین ۲۰ | سطح ۱ · آسان | کمر و لگن



کشش ساق

شروع

رو به دیوار، یک پا عقب با پاشنه روی زمین.

اجرا

1. زانوی جلو رو خم کن و بدن رو به دیوار نزدیک کن.
2. پاشنه‌ی عقب روی زمین بمونه.
3. ۳۰ ثانیه نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	کم کردن گرفتگی شبانه‌ی ساق در بارداری.
کجا باید حس کنی	کشش پشت ساق.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه هر پا، به‌خصوص قبل از خواب.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	زانوی عقب کمی خم برای ساق پایینی.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخش پنجه.

احتیاط: ساق متورم، قرمز و دردناک رو کشش نده؛ به پزشک مراجعه کن.

تمرین ۲۱ | سطح ۱ · آسان | کمر و لگن



کشش باسن نشسته

شروع

روی صندلی بشین؛ مچ یک پا رو روی زانوی پای دیگه بذار.

اجرا

1. کمر صاف؛ آروم از لگن به جلو خم شو.
2. تا کشش ملایم در باسن.
3. ۳۰ ثانیه نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات باسن (پیریفورمیس)
چرا این تمرین؟	کم کردن درد باسن و تیر کشیدن پشت ران.
کجا باید حس کنی	کشش در باسن.
مقدار	۲ تا ۳ × ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	خم نشو؛ فقط زانو رو آروم پایین فشار بده.
سخت‌ترش کن	خم شدن بیشتر.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر؛ فشار به شکم.

احتیاط: در درد جلوی لگن، اگه درد بیشتر شد انجام نده.

تمرین ۲۲ | سطح ۱ · آسان | کمر و لگن



چرخیدن و بلند شدن از تخت

شروع

به پشت در تخت.

اجرا

1. زانوها رو خم و **کنار هم** نگه دار.
2. یکجا به پهلو بچرخ (زانوها، لگن و شونه با هم).
3. پاها رو از لبه پایین بیار و هم‌زمان با دست‌ها تنه رو بالا بفرست.

عضله‌ی هدف	مهارت حرکتی
چرا این تمرین؟	بلند شدن بدون فشار به لگن، کمر و خط وسط شکم؛ در بارداری، درد لگن و بعد از سزارین.
کجا باید حس کنی	بدون درد.
مقدار	هر بار که از تخت بلند می‌شی.
ساده‌ترش کن	با کمک همراه.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن مستقیم مثل درازونشست؛ باز کردن زانوها هنگام چرخیدن.

تمرین ۲۳ | سطح ۱ · آسان | بعد از زایمان



سُر دادن پاشنه

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

1. بازدم و فعال‌سازی شکم و کف لگن.
2. یک پاشنه رو آروم روی زمین سُر بده تا پا صاف بشه.
3. برگردون؛ لگن ثابت بمونه.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	اولین قدم تمرین شکم بعد از زایمان و سزارین؛ کنترل لگن با حرکت پا.
کجا باید حس کنی	سفت شدن ملایم زیر ناف.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	پا رو کمی بالاتر از زمین نگه دار.

اشتباه‌های رایج: گود شدن کمر؛ حبس نفس.

تمرین ۲۴ | سطح ۲ · متوسط | بعد از زایمان



بالا آوردن سر و شونه

شروع

به پشت، زانوها خم؛ دست‌ها روی دو طرف شکم یا پشت سر.

اجرا

1. بازدم و فعال‌سازی شکم.
2. سر و شونه‌ها رو **کمی** بالا بیار؛ وسط شکم نباید گنبدی بشه.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضله‌ی راست شکمی
چرا این تمرین؟	بازگرداندن قدرت عضله‌ی راست شکمی و تنش خط وسط بعد از زایمان؛ بخشی از درمان دیاستاز.
کجا باید حس کنی	جلوی شکم.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۸.
ساده‌ترش کن	فقط بالا آوردن سر.
سخت‌ترش کن	دست‌ها بالای سر، یا با چرخش ملایم.

اشتباه‌های رایج: برآمدگی گنبدی وسط شکم؛ کشیدن گردن با دست.

احتیاط: فقط بعد از زایمان. اگه وسط شکم گنبدی می‌شه، یک سطح برگرد.

تمرین ۲۵ | سطح ۲ · متوسط | بعد از زایمان



حشره‌ی مرده

شروع

به پشت؛ زانوها خم و بالا (۹۰ درجه)، دست‌ها رو به سقف.

اجرا

1. بازدم و فعال‌سازی شکم.
2. یک پا رو آروم پایین بیار تا پاشنه به زمین نزدیک بشه.
3. برگردون؛ طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	کنترل مرکز بدن هم‌زمان با حرکت دست و پا؛ کلیدی برای دیاستاز.
کجا باید حس کنی	شکم؛ کمر ثابت.
مقدار	۳ ست × ۶ تا ۸ هر طرف.
ساده‌ترش کن	فقط پا، با یک پا روی زمین.
سخت‌ترش کن	دست و پای مخالف با هم.

اشتباه‌های رایج: گود شدن کمر؛ برآمدگی شکم.

احتیاط: فقط بعد از زایمان.

تمرین ۲۶ | سطح ۲ · متوسط | بعد از زایمان



پل باسن با رژه

شروع

حالت پل باسن.

اجرا

1. در حالت پل، یک پا رو کمی از زمین بلند کن.
2. لگن صاف و بدون افتادن بمونه.
3. پا رو بذار و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	باسن، شکم و ثبات لگن
چرا این تمرین؟	ثبات لگن روی یک پا؛ آمادگی برای راه رفتن تند و دویدن.
کجا باید حس کنی	باسن پای ثابت.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۸ هر طرف.
ساده‌ترش کن	پل معمولی.
سخت‌ترش کن	پل تک‌پا.

اشتباه‌های رایج: افتادن یا چرخیدن لگن؛ حبس نفس.

تمرین ۲۷ | سطح ۲ · متوسط | بعد از زایمان



پلانک روی زانو

شروع

روی ساعدها و زانوها؛ بدن از سر تا زانو صاف.

اجرا

1. بازدم و فعال‌سازی شکم و کف لگن.
2. نگه دار و آروم نفس بکش.
3. شکم آویزون یا گنبدی نشه.

عضله‌ی هدف	تمام عضلات شکم
چرا این تمرین؟	تقویت شکم بعد از زایمان، وقتی کنترل خط وسط برگشته.
کجا باید حس کنی	شکم و شونه‌ها.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	پلانک روی دیوار یا میز.
سخت‌ترش کن	روی پنجه‌ها.

اشتباه‌های رایج: آویزون شدن لگن؛ حبس نفس؛ برآمدگی وسط شکم.

احتیاط: معمولاً بعد از ۶ هفته؛ در دیاستاز با کنترل برآمدگی.

تمرین ۲۸ | سطح ۳ · پیشرفته | بعد از زایمان



اسکوات تک‌پا با تکیه‌گاه

شروع

روی یک پا کنار صندلی یا دیوار؛ یک دست تکیه.

اجرا

1. آهسته زانو رو خم کن و باسن رو عقب ببر.
2. زانو در راستای انگشت دوم پا.
3. برگرد بالا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تعادل
چرا این تمرین؟	قدرت و کنترل تک‌پا؛ یکی از تست‌ها و تمرین‌های آمادگی برای دویدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۳ ست × ۶ تا ۱۰ هر پا.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا تا صندلی.
سخت‌ترش کن	بدون دست.

اشتباه‌های رایج: زانو به داخل؛ افتادن لگن.

احتیاط: بعد از زایمان، از هفته‌ی ۱۲ به بعد.

تمرین ۲۹ | سطح ۱۰ آسان | هوازی و کاربردی



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست.

اجرا

1. چونه رو به‌صورت افقی عقب ببر، انگار غبغب درست می‌کنی.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی گردن
چرا این تمرین؟	مقابله با سر جلو آمده در شیردهی و نگاه به نوزاد.
کجا باید حس کنی	پشت گردن.
مقدار	۵ تا ۱۰ بار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	به پشت دراز کشیده.
سخت‌ترش کن	پشت به دیوار.

اشتباه‌های رایج: پایین انداختن سر؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۳۰ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کاربردی



کشش سینه در چارچوب در

شروع

در چارچوب در؛ ساعدها روی دو طرف چارچوب، آرنج‌ها هم‌سطح شونه.

اجرا

1. یک قدم کوچیک به جلو بردار.
2. تا کشش ملایم جلوی سینه.
3. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	باز کردن شونه‌های گرد بعد از شیردهی و حمل نوزاد.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی سینه و شونه.
مقدار	۲ تا ۳ بار.
ساده‌ترش کن	یک طرف در هر بار.
سخت‌ترش کن	آرنج‌ها کمی بالاتر.

اشتباه‌های رایج: گود کردن کمر؛ کشش زیاد.

تمرین ۳۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کاربردی



سُرش تاندون‌های انگشت

شروع

نشسته؛ ساعد روی میز، دست رو به بالا.

اجرا

1. انگشت‌ها صاف.
2. به‌ترتیب: خم کردن نوک انگشت‌ها (قلاب)، مشت کامل، انگشت‌های صاف و خم از پایه (میز)، و برگشت.
3. هر وضعیت ۳ ثانیه.

عضله‌ی هدف	تاندون‌های مچ و انگشت
چرا این تمرین؟	کمک به حرکت تاندون‌ها و عصب در علائم تونل کارپ بارداری.
کجا باید حس کنی	حرکت نرم انگشت‌ها؛ نباید سوزش بیشتر بشه.
مقدار	۵ تا ۱۰ بار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ ادامه با افزایش بی‌حسی.

احتیاط: ضعف دست یا بی‌حسی دائمی: به پزشک.

تمرین ۳۲ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کاربردی



بلند کردن درست نوزاد

شروع

کنار نوزاد بایست، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. نزدیک برو؛ از لگن و زانو خم شو.
2. نوزاد رو با **کف دست‌ها و ساعدها** از زیر بگیر (نه با شست‌های باز).
3. بازدم و کف لگن؛ نزدیک بدن بلند شو.

عضله‌ی هدف	مهارت روزانه
چرا این تمرین؟	صدها بار بلند کردن نوزاد بدون کمردرد و درد مچ.
کجا باید حس کنی	پاها و باسن؛ نه کمر و شست.
مقدار	هر بار.
ساده‌ترش کن	از سطح بالاتر (میز تعویض) بلند کن.

اشتباه‌های رایج: خم شدن فقط از کمر؛ بلند کردن دور از بدن؛ شست‌های باز «L» شکل.

تمرین ۳۳ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کاربردی



وضعیت درست شیردهی

شروع

روی صندلی یا مبل با پشتی؛ بالش شیردهی روی پاها.

اجرا

1. نوزاد رو با بالش **بالا** بیار تا هم‌سطح سینه باشه.
2. پشت به پشتی، پاها روی زمین یا چهارپایه.
3. شونه‌ها رو هر چند دقیقه شل کن.

عضله‌ی هدف	وضعیت بدن
چرا این تمرین؟	پیشگیری از درد گردن، شونه و کمر در ساعت‌ها شیردهی روزانه.
کجا باید حس کنی	شونه‌ها شل، کمر حمایت‌شده.
مقدار	هر بار شیردهی.
ساده‌ترش کن	درازکش به پهلو.

اشتباه‌های رایج: خم شدن روی نوزاد؛ پاهای آویزون؛ شونه‌های بالا رفته.

تمرین ۳۴ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و کاربردی



پیاده‌روی

شروع

کفش راحت، مسیر صاف و امن.

اجرا

1. با سرعت «تست صحبت کردن» (فصل ۲۵) راه برو.
2. قدم‌ها طبیعی؛ در درد لگن کوتاه‌تر.
3. آب همراهت باشه.

عضله‌ی هدف	قلب، پاها
چرا این تمرین؟	ساده‌ترین هوازی در بارداری و بعد از زایمان؛ با کالسکه هم ممکنه.
کجا باید حس کنی	گرمای ملایم و تنفس سریع‌تر.
مقدار	۱۵ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزها.
ساده‌ترش کن	۱۰ دقیقه، چند بار در روز.
سخت‌ترش کن	تندتر یا سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: عجله در شروع؛ مسیر لغزنده.

تمرین ۳۵ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و کاربردی



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

زین رو طوری تنظیم کن که زانو در پایین کمی خم باشه؛ فرمون بالاتر برای جای شکم.

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. شدت متوسط با «تست صحبت کردن».
3. ۵ دقیقه آخر آروم.

عضله‌ی هدف	قلب و پاها
چرا این تمرین؟	هوازی بدون ضربه و بدون خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	ران‌ها و تنفس سریع‌تر.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، ۳ تا ۵ روز.
ساده‌ترش کن	۱۰ دقیقه.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا تناوبی.

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین؛ شدت زیاد.

احتیاط: در درد جلوی لگن، اگه نشستن روی زین درد داره، شنا یا پیاده‌روی رو انتخاب کن.

تمرین ۳۶ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و کاربردی



ورزش در آب

شروع

استخر با دمای معمولی (نه داغ).

اجرا

1. راه رفتن در آب، شنای کرال یا پشت.
2. شدت متوسط.
3. آب بنوش؛ در آب هم بدن آب از دست می‌ده.

عضله‌ی هدف	تمام بدن
چرا این تمرین؟	آب وزن رو کم می‌کنه؛ برای کمردرد و درد لگن سه‌ماهه‌ی سوم عالیه.
کجا باید حس کنی	سبکی بدن و خستگی ملایم.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ روز.
ساده‌ترش کن	فقط راه رفتن در آب.
سخت‌ترش کن	شنای پیوسته‌ی طولانی‌تر.

اشتباه‌های رایج: شنای قورباغه در درد سمفیز؛ شیرجه زدن؛ آب داغ.

احتیاط: بعد از زایمان، تا قطع کامل خونریزی و بهبود زخم صبر کن.

بخش ۷

زندگی روزمره‌ی مادر

تغذیه و وزن، مراقبت از نوزاد بدون کمردرد، شیردهی، کار، راهنمای همسر و مادربزرگ، و یک برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای برای روزهای شلوغ.

فصل ۳۲

تغذیه و وزن در بارداری و شیردهی

افزایش وزن مناسب (رهنمود آکادمی ملی پزشکی آمریکا، ۲۰۰۹)

شاخص توده‌ی بدنی قبل از بارداری	افزایش وزن کل توصیه‌شده (تک‌قلو)
کمتر از ۱۸٫۵ (کم‌وزن)	۱۲٫۵ تا ۱۸ کیلو
۱۸٫۵ تا ۲۴٫۹ (طبیعی)	۱۱٫۵ تا ۱۶ کیلو
۲۵ تا ۲۹٫۹ (اضافه‌وزن)	۷ تا ۱۱٫۵ کیلو
۳۰ و بیشتر (چاقی)	۵ تا ۹ کیلو

«برای دو نفر خوردن» یک باور غلطه. در **سه‌ماهه‌ی اول** معمولاً انرژی اضافه لازم نیست؛ در سه‌ماهه‌ی دوم و سوم **کمی بیشتر** (معادل یک یا دو میان‌وعده‌ی سالم).

مواد مغذی کلیدی

ماده	چرا	منابع
اسید فولیک	پیشگیری از نقص لوله‌ی عصبی	مکمل طبق نظر پزشک (از قبل از بارداری)، سبزیجات برگ سبز، حبوبات

ماده	چرا	منابع
آهن	پیشگیری از کم‌خونی	گوشت قرمز کم‌چرب، عدس، اسفناج؛ مکمل طبق نظر پزشک
کلسیم و ویتامین D	استخوان مادر و جنین	لبنیات، کنجد
ید	رشد مغز جنین	نمک یددار (به مقدار معمول)
امگا ۳	رشد مغز	ماهی کم‌جیوه، دو بار در هفته
پروتئین	رشد بافت‌ها و عضله	تخم‌مرغ، لبنیات، حبوبات، مرغ، ماهی

چی کمتر یا نه؟

کافئین	کمتر از **۲۰۰ میلی‌گرم در روز** (حدود یک تا دو فنجان قهوه)
الکل	**هیچ مقدار** ایمنی در بارداری شناخته نشده
ماهی‌های پرجیوه	مثل کوسه، شمشیرماهی
گوشت و تخم‌مرغ نیم‌پز، لبنیات غیرپاستوریزه	خطر عفونت

شیردهی

- شیردهی **انرژی اضافه** مصرف می‌کنه؛ گرسنگی بیشتر **طبیعیه**.
- **آب** کافی؛ یک لیوان آب کنار جای شیردهی.

- **رژیم‌های خیلی سخت** در شیردهی نه؛ کاهش وزن **آهسته** (حدود نیم کیلو در هفته) معمولاً روی شیر اثر نداره.
- ورزش با شدت متوسط **روی مقدار و کیفیت شیر اثر منفی نداره**.

مکمل‌ها رو **فقط طبق نظر پزشک** مصرف کن. داروهای گیاهی رو بدون مشورت مصرف نکن.

فصل ۳۳

مراقبت از نوزاد بدون کمردرد

نوزاد در سال اول از حدود ۳ کیلو به ۹ تا ۱۰ کیلو می‌رسه و روزی **ده‌ها بار** بلند می‌شه. یعنی مادر ناخواسته در یک «برنامه‌ی وزنه‌ی پیشرونده» قرار گرفته!

قانون طلایی بلند کردن

1. **نزدیک برو:** نوزاد رو نزدیک بدنت نگه دار.
2. **از لگن و زانو خم شو:** نه فقط از کمر.
3. **بازدم + کف لگن:** موقع بلند کردن، **بازدم** و انقباض کف لگن.
4. **با کف دست‌ها و ساعدها:** نه با شست‌های باز (فصل ۱۸).

بلند کردن درست نوزاد ← ص ۱۲۵

موقعیت‌های روزانه

موقعیت	راه درست
تخت نوزاد	تشک رو تا حد ممکن **بالا** تنظیم کن (تا وقتی نوزاد نمی‌تونه بشینه یا بایسته)
تعویض پوشک	روی میز یا سطحی هم‌ارتفاع کمرت؛ نه روی زمین یا تخت پایین
صندلی ماشین	نزدیک به در؛ اول خودت رو نزدیک کن، بعد بلند کن؛ صندلی ماشین سنگینه، اگه ممکنه با کمک

موقعیت	راه درست
کالسکه	دسته هم‌ارتفاع ناف یا کمی بالاتر
آغوشی (کریر)	نوزاد **بالا و نزدیک**؛ «به اندازه‌ای نزدیک که بتونی سرش رو ببوسی»
حمام نوزاد	وان کوچیک روی سطح بلند، نه خم شدن روی وان بزرگ
حمل روی یک طرف لگن	**طرف رو عوض کن**؛ لگن رو بیرون نده

نکته‌ی دکتر مکس

این‌ها «تمرین»های واقعی‌ان. با بازدم و کف لگن انجامشون بده و ببین چقدر کمرت راحت‌تر می‌شه.

فصل ۳۴

وضعیت بدن در شیردهی

این فصل تکمیل فصل ۱۹ هست.

چهار وضعیت رایج شیردهی

وضعیت	مزیت	نکته‌ی بدن
گهواره‌ای	رایج‌ترین	بالش زیر نوزاد؛ پشت تکیه‌گاه
گهواره‌ای متقاطع	کنترل بیشتر برای نوزاد کوچیک	آرنج روی بالش
زیر بغلی (توپ فوتبال)	**بعد از سزارین** عالیه؛ فشاری روی زخم نیست	بالش کنار بدن
درازکش به پهلو	شب‌ها و برای استراحت	بالش زیر سر و بین زانوها؛ **ایمنی خواب نوزاد** رو رعایت کن

وضعیت درست شیردهی ← ص ۱۲۶

بعد از هر شیردهی

حرکت ۳۰ ثانیه‌ای	
عقب بردن چونه	۵ بار

حرکت ۳۰ ثانیه‌ای	
جمع کردن کتف‌ها	۱۰ بار
کشش سینه در چارچوب در	۲۰ ثانیه

عقب بردن چونه ← ص ۱۲۲ · کشش سینه در چارچوب در ← ص ۱۲۳

شیر دوشیدن

اگه شیر می‌دوشی، **صاف بشین** و دستگاه رو به سمت سینه بیار؛ نه برعکس.

فصل ۳۵

کار، بارداری و برگشت به کار

کار در بارداری

مشکل	راه حل
نشستن طولانی	هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه چند دقیقه راه برو؛ پاها رو بالا بذار
ایستادن طولانی	یک پا رو روی چهارپایه‌ی کوچیک بذار و عوض کن؛ جوراب طبی در ورم پا (با نظر پزشک)
بلند کردن بار در کار	با کارفرما درباره‌ی کم کردن یا تغییر وظایف صحبت کن
خستگی	میان‌وعده و آب؛ استراحت کوتاه

برگشت به کار بعد از زایمان

- **مکان و زمان شیر دوشیدن** رو از قبل با کارفرما هماهنگ کن.
- اولین هفته‌ها **خستگی** بیشتره؛ کارهای مهم رو به ساعت‌های پرانرژی منتقل کن.
- **تمرین ۱۰ دقیقه‌ای** (فصل ۳۷) رو حتی در روزهای کاری انجام بده.

فصل ۳۶

راهنمای همسر و مادربزرگ

این فصل برای **همسر**، **مادر و مادرشوهر**، و هر کسیه که در این دوره کنار مادر و نوزاده.

برای همسر

☐	کار
	همراه ویزیت‌های بارداری برو
	در **پیاده‌روی و ورزش** همراهش باش
	کارهای سنگین خونه رو انجام بده؛ به‌خصوص بلند کردن بار در اواخر بارداری و بعد از زایمان
	شیفت شبانه: پوشک، آروم کردن، یا دادن شیر دوشیده‌شده
	علائم خطر (فصل ۷) و **افسردگی بعد از زایمان** (فصل ۲۳) رو بشناس
	بپرس و گوش کن؛ لازم نیست همیشه راه‌حل بدی

برای مادربزرگ‌ها

مادربزرگ‌ها یکی از بزرگ‌ترین منابع کمک برای مادر جدید هستن. **تجربه‌ی شما ارزشمنده**؛ ولی بعضی توصیه‌ها در سال‌های اخیر تغییر کرده:

توصیه‌ی قدیمی	امروز چی می‌دونیم
«۴۰ روز تکون نخور.»	**استراحت کافی** مهمه، ولی **راه رفتن زود و تدریجی** به بهبود و پیشگیری از لخته کمک می‌کنه
«نوزاد رو به شکم بخوابون.»	نوزاد رو **به پشت** بخوابونید؛ خطر مرگ ناگهانی نوزاد کمتره
«شکم رو محکم ببند تا برگرده.»	شکم‌بند **ممکنه** برای راحتی در روزهای اول کمک کنه، ولی **جای تمرین رو نمی‌گیره**
«نشت ادرار بعد از زایمان طبیعیه.»	**شایعه، ولی قابل درمانه**؛ تمرین کف لگن
«برای شیر بیشتر، دو برابر بخور.»	تغذیه‌ی متعادل و آب کافی؛ **شیردهی مکرر** مهم‌ترین عامل شیره

بهترین کمک‌ها

- **غذا درست کنید** و کارهای خونه رو انجام بدید تا مادر استراحت کنه.
- **نوزاد رو چند ساعت نگه دارید** تا مادر بخوابه یا دوش بگیره.
- **مادر رو تشویق کنید**؛ نه مقایسه، نه انتقاد.
- اگه متوجه **غم طولانی یا رفتار غیرعادی** شدید، با مهربونی تشویقش کنید با پزشک صحبت کنه.

مراقب **کمر خودتون** هم باشید: نوزاد رو نزدیک بدن بلند کنید و از لگن و زانو خم بشید (فصل ۳۳).

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

برای **روزهای شلوغ**، در بارداری یا بعد از زایمان. **۱۰ دقیقه بهتر از هیچه.**

دقیقه	تمرین	مقدار
۰ تا ۱	تنفس ۳۶۰ درجه	۵ نفس
۱ تا ۲	کف لگن: طولانی	۵ × ۵ ثانیه
۲ تا ۳	کف لگن: سریع	۱۰ بار
۳ تا ۵	بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰
۵ تا ۶	شنای دیوار	۱ × ۱۲
۶ تا ۷	پارو با کش	۱ × ۱۵
۷ تا ۸	پل باسن	۱ × ۱۲
۸ تا ۹	گربه و گاو	۱۰ بار
۹ تا ۱۰	عقب بردن چونه + کشش سینه	۵ بار + ۲۰ ثانیه

تنفس ۳۶۰ درجه ← ص ۹۴ · تمرین کف لگن ← ص ۹۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۰۶ · شنای دیوار ← ص ۱۱۱ · پارو با کش ← ص ۱۱۰ · پل باسن ← ص ۱۰۰ · گربه و گاو (چهار دست و پا) ← ص ۹۷ · عقب بردن چونه ← ص ۱۲۲

نکته‌ی دکتر مکس

بعد از زایمان، این برنامه رو با **خواب نوزاد** هماهنگ کن؛ یا بخشی از تمرین رو **با نوزاد** انجام بده (مثلاً اسکوات با نوزاد در آغوش، وقتی آماده‌ای).

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، دفترچه‌ی بارداری، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. در بارداری ورزش کنم؟

اگه منع پزشکی نداری، بله؛ ایمن و مفیده (فصل ۱ و ۸).

2. قبلاً ورزش نمی‌کردم؛ الان شروع کنم؟

بله، آهسته و از سطح ۱ (فصل ۳ و ۲۶).

3. سه‌ماهه‌ی اول خیلی خسته‌ام.

هر چقدر می‌تونی؛ حتی ۱۰ دقیقه پیاده‌روی و کف لگن.

4. چقدر ورزش کنم؟

حدود ۱۵۰ دقیقه در هفته با شدت متوسط، در حداقل ۳ روز (فصل ۲۵).

5. ضربان قلبم نباید از چند بالاتر بره؟

از تست صحبت کردن استفاده کن، نه عدد ثابت (فصل ۲۵).

6. وزنه بزنم؟

بله، با شدت متوسط و بدون حبس نفس (فصل ۲۵ و ۲۶).

7. درازکش به پشت تمرین کنم؟

از نیمه‌ی دوم، کوتاه یا با بالش نیمه‌نشسته؛ اگه سرگیجه داشتی به پهلو (فصل ۲۵).

8. دویدن در بارداری مجازه؟

اگه قبلاً می‌دویدی و مشکلی نداری، معمولاً بله؛ با پزشک هماهنگ کن.

9. شنا خوبه؟

خیلی خوب؛ به‌خصوص در سه‌ماهه‌ی سوم و درد لگن (با احتیاط در شنای قورباغه).

10. یوگا خوبه؟

یوگای ملایم بارداری بله؛ یوگای داغ نه.

11. کدوم ورزش‌ها ممنوعه؟

برخوردی، با خطر زمین خوردن، غواصی و ورزش در گرمای شدید (فصل ۸).

12. کی باید تمرین رو قطع کنم؟

خونریزی، انقباض، نشت مایع، سرگیجه، سردرد، درد سینه، درد ساق (فصل ۸).

13. کمرم درد می‌کنه.

تحرک، ورزش و خوابیدن به پهلو با بالش (فصل ۱۱).

14. جلوی لگنم موقع راه رفتن درد می‌کنه.

احتمال درد سمفیز؛ «پاها با هم» و قدم‌های کوتاه (فصل ۱۲).

15. کمربند لگنی بخرم؟

ممکنه کمک کنه؛ بهتره با فیزیوتراپیست انتخاب بشه (فصل ۱۲).

16. درد تا پشت رونم تیر می‌کشه.

اغلب از لگن و باسنه؛ با بی‌حسی یا ضعف، به پزشک (فصل ۱۳).

17. شب‌ها ساقم می‌گیره.

کشش ساق قبل از خواب؛ ورم و درد مداوم رو بررسی کن (فصل ۱۳).

18. به کدوم پهلو بخوابم؟

در سه‌ماهه‌ی سوم به پهلو، هر کدوم که راحت‌تری (فصل ۲۲).

19. دستام شب‌ها بی‌حس می‌شه.

احتمال تونل کارپ؛ آتل مچ شبانه (فصل ۱۸).

20. دیاستاز دارم؟

تست فصل ۹ رو از هفته‌ی ۶ بعد از زایمان انجام بده.

21. دیاستاز خودش خوب می‌شه؟

در بسیاری از زنان در سال اول کمتر می‌شه؛ تمرین کمک می‌کنه (فصل ۱۴).

22. با دیاستاز درازونشست بزنم؟

با پیشرفت تدریجی و بدون برآمدگی، بله (فصل ۱۴ و ۲۹).

23. شکم‌بند ببندم؟

برای راحتی در روزهای اول ممکنه کمک کنه؛ جای تمرین رو نمی‌گیره.

24. بعد از زایمان کی ورزش رو شروع کنم؟

تنفس و کف لگن از روزهای اول؛ قدرتی از هفته‌ی ۶ (فصل ۴ و ۲۸).

25. کی می‌تونم بدوم؟

معمولاً نه زودتر از ۱۲ هفته و بعد از چک‌لیست آمادگی (فصل ۳۰).

26. بعد از سزارین کی ورزش کنم؟

راه رفتن زود؛ برنامه‌ی ت قدم‌به‌قدم (فصل ۱۷ و ۲۹).

27. اسکار سزارینم بی‌حسه.

شایعه و معمولاً به‌تدریج بهتر می‌شه (فصل ۱۷).

28. بخیه‌هام درد می‌کنه.

سرما، بالش نرم، پیشگیری از یبوست؛ درد رو به افزایش یا تب، به پزشک (فصل ۱۶).

29. رابطه دردناکه.

روان‌کننده، زمان؛ اگه ادامه داشت فیزیوتراپی کف لگن (فصل ۱۶).

30. موقع عطسه ادرار نشت می‌کنه.

تمرین کف لگن و ترفند پیش‌دستی (فصل ۱۵).

31. کگل در بارداری مجازه؟

بله؛ رهنمودها تمرین روزانه‌ی کف لگن رو توصیه می‌کنن (فصل ۱۵).

32. کف لگن قوی زایمان رو سخت نمی‌کنه؟

تمرین درست شامل **شل کردن** هم هست؛ فصل ۲۱ رو ببین.

33. ماساژ پرینه انجام بدم؟

از هفته‌ی ۳۴ تا ۳۵ در زایمان اول ممکنه کمک کنه؛ روشش رو از ماما بپرس (فصل ۱۶).

34. احساس سنگینی در واژن دارم.

با پزشک یا فیزیوتراپیست کف لگن بررسی کن.

35. گردنم از شیر دادن درد می‌کنه.

نوزاد رو بالا بیار، پشت تکیه‌گاه، و میکروتمرین‌ها (فصل ۱۹ و ۳۴).

36. مچ و شستم درد می‌کنه.

نوزاد رو با کف دست و ساعد بلند کن؛ آتل شست (فصل ۱۸).

37. ورزش شیرم رو کم می‌کنه؟

ورزش متوسط نه (فصل ۳۲).

38. بعد از زایمان رژیم بگیرم؟

کاهش وزن آهسته، بدون رژیم سخت (فصل ۳۲).

39. چقدر در بارداری وزن اضافه کنم؟

بسته به وزن قبل از بارداری؛ جدول فصل ۳۲.

40. قهوه بخورم؟

کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز.

41. دیابت بارداری دارم؛ ورزش کنم؟

بله، با برنامه‌ی پزشک؛ پیاده‌روی بعد از غذا (فصل ۲۰).

42. فشار خون بارداری دارم.

ورزش محدود یا ممنوع؛ فقط با نظر پزشک (فصل ۸ و ۲۰).

43. خیلی گریه می‌کنم.

در دو هفته‌ی اول شایعه؛ بیش از دو هفته، با پزشک صحبت کن (فصل ۲۳).

44. حس می‌کنم مادر خوبی نیستم.

این احساس شایعه؛ اگه شدید یا طولانیه، کمک بگیر (فصل ۲۳).

45. دوقلو بارادارم.

ورزش فقط با نظر پزشک؛ خطر زایمان زودرس بیشتره.

46. بچه‌ی اولم رو بغل می‌کنم و کمرم درد می‌گیره.

نزدیک بدن، از زانو خم شو، طرف رو عوض کن (فصل ۳۳).

47. مادرم می‌گه ۴۰ روز تکون نخور.

فصل ۳۶ رو با هم بخونید.

48. وقت ندارم.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۳۷).

49. کی به فیزیوتراپیست مراجعه کنم؟

فصل ۱۰.

50. مهم‌ترین توصیه چیه؟

تحرک منظم + کف لگن روزانه + خواب و کمک گرفتن + شناختن علائم خطر.

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: دفترچه‌ی بارداری

هفته‌ی بارداری	وزن	ورزش در هفته (دقیقه)	کف لگن (روز)	درد کمر (۰ تا ۱۰)	درد لگن (۰ تا ۱۰)	سؤال برای ویزیت

جدول ۲: تست‌ها

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
درد کمر (میانگین، ۰ تا ۱۰)					
درد لگن (میانگین، ۰ تا ۱۰)					
تست ASLR (۰ تا ۴)					

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
دیاستاز: پهنا بالای ناف (انگشت)					
دیاستاز: پهنا روی ناف (انگشت)					
دیاستاز: پهنا زیر ناف (انگشت)					
نگه داشتن کف لگن (ثانیه)					
نشت ادرار در هفته (تعداد)					

جدول ۳: چک‌لیست برگشت به دویدن (فصل ۳۰)

تست	تاریخ	موفق؟
۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند بدون علامت		
ایستادن روی یک پا ۱۰ ثانیه		
اسکوات تک‌پا ۱۰ تکرار		
۱۰ پرش کوتاه بدون نشت		
۱ دقیقه دویدن در جا		
۲۰ لانج هر پا		
پل باسن تک‌پا ۲۰ تکرار		

جدول ۴: پیگیری هفتگی بعد از زایمان

هفته	برنامه و سطح	جلسه‌ی قدرتی	دقیقه‌ی پیاده‌روی	کف لگن (روز)	خواب	حال روحی
1						
2						
3						
4						
5						

هفته	برنامه و سطح	جلسه‌ی قدرتی	دقیقه‌ی پیاده‌روی	کف لگن (روز)	خواب	حال روحی
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
سه‌ماهه	هر یک از سه دوره‌ی بارداری
سه‌ماهه‌ی چهارم	۱۲ هفته‌ی اول بعد از زایمان
ریلکسین	هورمونی که رباط‌ها رو کمی شل‌تر می‌کنه
کمربند لگنی	مجموعه‌ی مفاصل پشت و جلوی لگن
سمفیز	مفصل جلوی لگن روی استخوان شرمگاهی
ASLR	تست بالا آوردن پای صاف برای درد لگن
دیاستاز رکتوس	فاصله‌ی زیاد بین دو نیمه‌ی عضله‌ی راست شکمی
لینه‌آلبا (خط سفید)	بافت همبند وسط شکم
عضله‌ی عرضی شکم	عمیق‌ترین عضله‌ی شکم، مثل کمربند
کف لگن	عضلاتی که مثانه، رحم و روده رو نگه می‌دارن
ترفند پیش‌دستی	انقباض کف لگن قبل از سرفه یا بلند کردن
پرینه	ناحیه‌ی بین واژن و مقعد
اپی‌زیاتومی	برش پرینه در زایمان
لوشیا	خونریزی و ترشح بعد از زایمان

اصطلاح	معنی
پره‌اکلامپسی	فشار خون بالا و درگیری اندام‌ها در بارداری
دیابت بارداری	قند خون بالا که در بارداری پیدا می‌شه
تونل کارپ	فشار روی عصب مدیان در مچ
دکرون	التهاب تاندون‌های کنار مچ در سمت شست
بیبی بلوز	نوسان خلق گذرای روزهای اول بعد از زایمان
تست صحبت کردن	روش ساده‌ی سنجش شدت ورزش

منابع علمی

1. ACOG Committee Opinion No. 804: Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Obstet Gynecol. 2020;135(4):e178-e188. doi:10.1097/AOG.0000000000003772
2. Mottola MF, Davenport MH, Ruchat SM, et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. Br J Sports Med. 2018;52(21):1339-1346. doi:10.1136/bjsports-2018-100056
3. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
4. Davenport MH, Ruchat SM, Poitras VJ, et al. Prenatal exercise for the prevention of gestational diabetes mellitus and hypertensive disorders of pregnancy: a systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 2018;52(21):1367-1375. doi:10.1136/bjsports-2018-099355
5. Liddle SD, Pennick V. Interventions for preventing and treating low-back and pelvic pain during pregnancy. Cochrane Database Syst Rev. 2015; (9):CD001139. doi:10.1002/14651858.CD001139.pub4
6. Vleeming A, Albert HB, Östgaard HC, Sturesson B, Stuge B. European guidelines for the diagnosis and treatment of pelvic girdle pain. Eur Spine J. 2008;17(6):794-819. doi:10.1007/s00586-008-0602-4
7. Woodley SJ, Lawrenson P, Boyle R, et al. Pelvic floor muscle training for preventing and treating urinary and faecal incontinence in antenatal and postnatal women. Cochrane Database Syst Rev. 2020;5:CD007471. doi:10.1002/14651858.CD007471.pub4
8. Sperstad JB, Tennfjord MK, Hilde G, Ellström-Engh M, Bø K. Diastasis recti abdominis during pregnancy and 12 months after childbirth: prevalence, risk factors and report of lumbopelvic pain. Br J Sports Med. 2016;50(17):1092-1096. doi:10.1136/bjsports-2016-096065
9. Goom T, Donnelly G, Brockwell E. Returning to running postnatal: guidelines for medical, health and fitness professionals managing this population. 2019.

10. Institute of Medicine and National Research Council. Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. Washington, DC: National Academies Press; 2009. doi:10.17226/12584
11. Raja SN, Carr DB, Cohen M, et al. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain. Pain. 2020;161(9):1976-1982. doi:10.1097/j.pain.0000000000001939

بارداری و بعد از زایمان؛ راهنمای کامل کمر، لگن، کف لگن و دیاستاز

راهنمای کامل سلامت جسمی در بارداری و بعد از زایمان.

- ورزش ایمن در هر سه‌ماهه
- کمردرد، درد کمربند لگنی و سیاتیک بارداری
- کف لگن و نشت ادرار؛ قبل و بعد از زایمان
- دیاستاز رکتوس و «شکم بعد از زایمان»
- بهبود بعد از سزارین و زایمان طبیعی
- برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای و برگشت ایمن به ورزش

همه بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر.

drmaxacademy.com