راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «بارداری و بعد از زایمان؛ راهنمای کامل کمر، لگن، کف لگن و دیاستاز»

دیاستاز و بعد از سزارین

شکاف وسط شکم و بهبود بعد از سزارین: تست خانگی و برنامه‌ی تمرینی مرحله‌به‌مرحله



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: ایمنی، علائم خطر و تست‌ها ۸

۱. علائم خطر؛ کی فوراً به پزشک یا اورژانس؟ ۹

۲. کی نباید ورزش کرد؟ ۱۱

۳. تست‌های خانگی ۱۴

بخش ۲: مشکلات شایع و راه حل‌ها ۱۹

۴. دیاستاز رکتوس؛ شکافِ وسط شکم ۲۰

۵. سزارین؛ بهبود قدم‌به‌قدم ۲۲

بخش ۳: برنامه‌های تمرینی ۲۵

۶. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۶

۷. برنامه‌ی ت: بعد از سزارین و برای دیاستاز ۲۸

۸. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۳۱

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۵

بخش ۵: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۵۵

۹. جدول‌های پیگیری ۵۶

کتاب کامل و ارتقا ۶۰

منابع علمی ۶۲

پیش‌گفتار

این راهنما برای مادریه که **سزارین** شده یا بعد از زایمان **شکمش شل یا برآمده** مونده و نگران **دیاستازه**.

در این راهنما

- علائم خطر؛ کی فوراً به پزشک یا اورژانس؟
- کی نباید ورزش کرد؟
- تست‌های خانگی
- دیاستاز رکتوس؛ شکافِ وسط شکم
- سزارین؛ بهبود قدم‌به‌قدم
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی ت: بعد از سزارین و برای دیاستاز
- پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد
- جدول‌های پیگیری
- ۱۸ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«بارداری و بعد از زایمان؛ راهنمای کامل کمر، لگن، کف لگن و دیاستاز»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

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.

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 در کتاب کامل)
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 در کتاب کامل)
بی‌حسی و سوزن‌سوزن شدن دست‌ها که خواب رو مختل می‌کنه	تونل کارپ (فصل ۱۸ در کتاب کامل)

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**.

تست‌های خانگی

این تست‌ها رو در شروع (و بعد از زایمان، از **هفته‌ی ۶**) انجام بده و در جدول فصل ۹ 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 در کتاب کامل).

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 ۴)
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 در کتاب کامل.

بخش ۲

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 ۴

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 ۳۸ · سُر دادن پاشنه ← ص ۴۸ ·
بالا آوردن سر و شونه ← ص ۴۹ · حشره‌ی مرده ← ص ۵۰ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۴۱

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 ۵

سزارین؛ بهبود 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 ۳۶ · چرخیدن و بلند شدن از تخت ← ص ۴۷ · سُر دادن پاشنه ← ص ۴۸

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 ۷).

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.

بخش ۳

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.

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.

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 ۵)	
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 ۳۶ · چرخیدن و بلند شدن از تخت ← ص ۴۷ · فعال‌سازی شکم با بازدم ← ص ۳۸ · تمرین کف لگن ← ص ۳۷ · سُر دادن پاشنه ← ص ۴۸ · پل باسن ← ص ۳۹ · پیاده‌روی ← ص ۵۴

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 ۴۹ · حشره‌ی مرده ← ص ۵۰ · پل باسن با رژه ← ص ۵۱ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۴۱ · اسکوات ← ص ۴۲ · پارو با کش ← ص ۴۵ · شنای دیوار ← ص ۴۶

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 ۵۲ · حشره‌ی مرده ← ص ۵۰ ·
خم شدن از لگن (ددلیفت رومانیایی) ← ص ۴۴ · اسکوات تک‌پا با تکیه‌گاه ← ص ۵۳ ·
لانج ثابت با تکیه‌گاه ← ص ۴۳

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 ۸

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 معموليه

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 ۴

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 ۱ · 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 ۱۰ 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 ۰۱ 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 ۵ | 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 ۶ | 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 ۷ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



لانج ثابت با تکیه‌گاه

شروع

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

اجرا

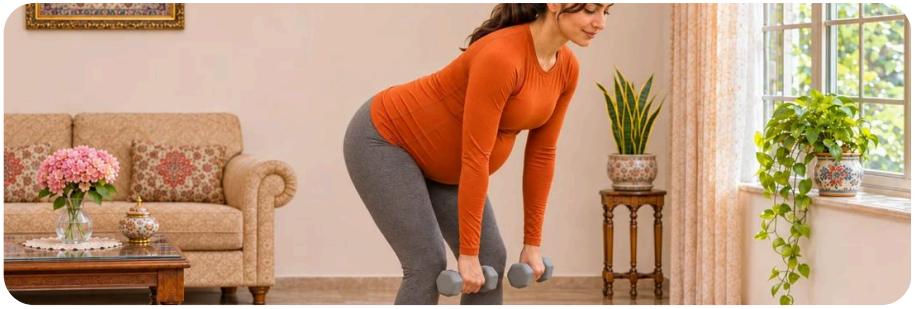
1. آهسته زانوی عقب رو به سمت زمین پایین ببر.
2. تنه صاف.
3. با بازدم برگرد بالا.

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 ۸ 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 ۹ | سطح ۱ · 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 ۱۰ | سطح ۱ · 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 ۱۱ | 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 ۱۲ | سطح ۱۰ 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 ۱۳ | 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 ۱۴ | 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 ۱۵ | 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 ۱۶ | 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 ۱۷ 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 ۱۸ | 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.

بخش ۵

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

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

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 در کتاب کامل)

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

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«بارداری و بعد از زایمان؛ راهنمای کامل کمر، لگن، کف لگن و دیاستاز»** رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	بدن در بارداری و بعد از زایمان	۶
۲	ایمنی، علائم خطر و تست‌ها	۴
۳	مشکلات شایع و راه حل‌ها	۱۰
۴	زایمان، خواب و خلق	۳
۵	برنامه‌های تمرینی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۳۶ تمرین
۷	زندگی روزمره‌ی مادر	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

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

دیاستاز و بعد از سزارین

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- دیاستاز چیه و چقدر شایعه
- تست خانگی دیاستاز
- بهبود قدم‌به‌قدم بعد از سزارین
- برنامه‌ی تمرینی شکم سه‌مرحله‌ای
- قانون برآمدگی

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.

drmaxacademy.com