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

۱۲ هفته بعد از زایمان؛ برگشت قدم‌به‌قدم

بهبود بدن بعد از زایمان طبیعی: کف لگن، شکم، بخیه‌ها، و برگشت ایمن به ورزش و دویدن



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 ۸

۱. بعد از زایمان؛ «سه‌ماهه‌ی چهارم» ۹

بخش ۲: ایمنی، علائم خطر و تست‌ها ۱۱

۲. علائم خطر؛ کی فوراً به پزشک یا اورژانس؟ ۱۲

۳. کی نباید ورزش کرد؟ ۱۴

۴. تست‌های خانگی ۱۷

بخش ۳: مشکلات شایع و راه حل‌ها ۲۲

۵. کف لگن در بارداری و بعد از زایمان ۲۳

۶. پارگی، اپی‌زیاتومی و درد پرینه ۲۴

بخش ۴: برنامه‌های تمرینی ۲۷

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۸

۸. برنامه‌ی پ: ۱۲ هفته بعد از زایمان طبیعی ۳۰

۹. برگشت به دویدن، باشگاه و ورزش پرضربه ۳۳

۱۰. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۳۶

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۴۰

بخش ۶: زندگی روزمره‌ی مادر ۶۱

۱۱. مراقبت از نوزاد بدون کمردرد ۶۲

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۶۴

۱۲. جدول‌های پیگیری ۶۵

کتاب کامل و ارتقا ۶۹

منابع علمی ۷۱

پیش‌گفتار

این راهنما برای مادریه که **تازه زایمان طبیعی کرده** و می‌خواد بدنش رو قدم‌به‌قدم و ایمن برگردونه.

در این راهنما

- بعد از زایمان؛ «سه‌ماهه‌ی چهارم»
- علائم خطر؛ کی فوراً به پزشک یا اورژانس؟
- کی نباید ورزش کرد؟
- تست‌های خانگی
- کف لگن در بارداری و بعد از زایمان
- پارگی، اپی‌زیاتومی و درد پرینه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی پ: ۱۲ هفته بعد از زایمان طبیعی
- برگشت به دویدن، باشگاه و ورزش پرضربه
- پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد
- مراقبت از نوزاد بدون کمردرد
- جدول‌های پیگیری
- ۱۹ 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

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.

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 کتاب کامل).
- 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 ۹)

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

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.

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 ۱۲ 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 ۱۴ در کتاب کامل)
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 ۹.

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 ۵

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 ۴۲ · تنفس ۳۶۰ درجه ← ص ۴۱

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 ۸)

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 ۶

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.

بخش ۴

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 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 ۴۱ · تمرین کف لگن ← ص ۴۲ · فعال‌سازی شکم با بازدم ← ص ۴۳ · سُر دادن پاشنه ← ص ۵۲

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 ۴۲ · پل باسن ← ص ۴۴ · بالا آوردن سر و شونه ← ص ۵۳ · صدفی ← ص ۴۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۴۷ · پیاده‌روی ← ص ۵۹

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 ۴۸ · خم شدن از لگن (ددلیفت رومانیایی) ← ص ۵۰ · حشره‌ی مرده ← ص ۵۴ · پل باسن با رژه ← ص ۵۵ · پلانک روی زانو ← ص ۵۶ · پارو با کش ← ص ۵۱ · لانج ثابت با تکیه‌گاه ← ص ۴۹ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۶۰

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 ۱۱).

فصل ۹

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 ۵۷ · لانج ثابت با تکیه‌گاه ← ص ۴۹ · پل باسن با رژه ← ص ۵۵

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	۲ + ۱ × ۶	۳
۳	۳ + ۱ × ۵	۳
۴	۵ + ۱ × ۴	۳
۵	۱۰ + ۱ × ۲	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 ۱۰

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 ۵

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 ۱۰ 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 ۱ · 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 ۱ · آسان | تقویتی



صدفی

شروع

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

اجرا

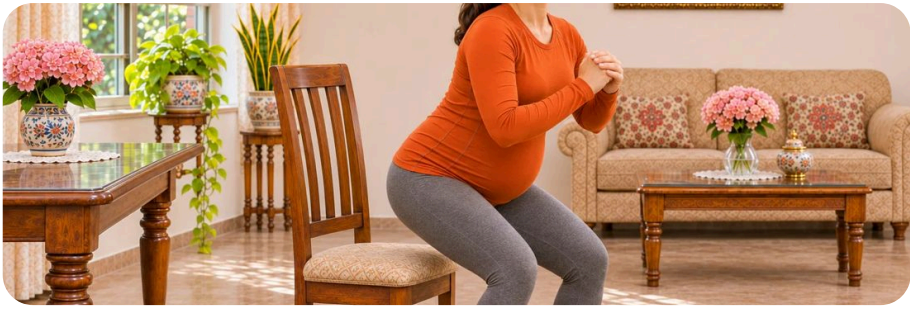
1. پاشنه‌ها کنار هم؛ زانوی بالایی رو آروم باز کن.
2. لگن به عقب نچرخه.
3. آهسته برگردون.

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 ۶ 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 ۷ 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 ۸ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



لانج ثابت با تکیه‌گاه

شروع

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

اجرا

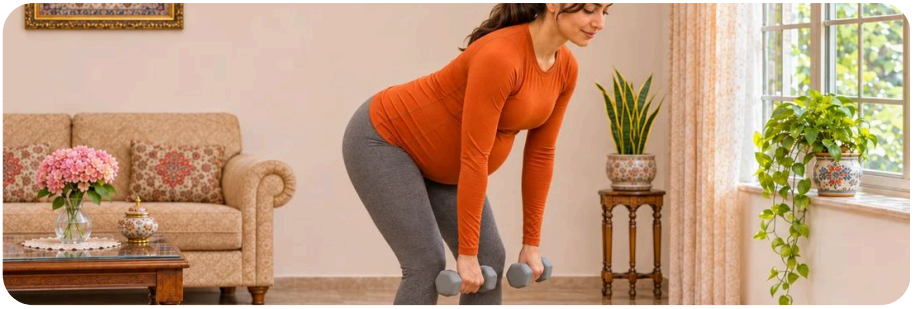
1. آهسته زانوی عقب رو به سمت زمین پایین ببر.
2. تنه صاف.
3. با بازدم برگرد بالا.

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 ۹ سطح ۰۲ 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 ۱۰ 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 ۱۱ | 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 ۱۲ | 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 ۱۳ | 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 ۱۴ | 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 ۱۵ | 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 ۱۶ | 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 ۱۷ | 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 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.

تمرین ۱۹ | سطح ۱ · 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.

بخش ۶

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 ۱۱

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 در کتاب کامل).

بلند کردن درست نوزاد ← ص ۵۸

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.

بخش ۷

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 ۹)

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

۱۲ هفته بعد از زایمان؛ برگشت قدم‌به‌قدم

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- سه‌ماهه‌ی چهارم: بدن بعد از زایمان
- کف لگن، بخیه‌ها و درد پرینه
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای بعد از زایمان
- برگشت به دویدن و باشگاه
- بلند کردن نوزاد بدون کمردرد

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