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

ورزش ایمن در بارداری؛ برنامه‌ی سه‌ماهه به سه‌ماهه

چقدر، چه نوع و با چه شدتی؛ برنامه‌های تمرینی برای هر سه‌ماهه و آمادگی برای زایمان



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. ورزش در بارداری؛ از ترس تا شواهد ۹

۲. سه‌ماهه‌ها؛ هر مرحله چه نیازی داره؟ ۱۰

بخش ۲: ایمنی، علائم خطر و تست‌ها ۱۳

۳. علائم خطر؛ کی فوراً به پزشک یا اورژانس؟ ۱۴

۴. کی نباید ورزش کرد؟ ۱۶

۵. تست‌های خانگی ۱۹

بخش ۳: زایمان، خواب و خلق ۲۴

۶. آمادگی بدنی برای زایمان ۲۵

بخش ۴: برنامه‌های تمرینی ۲۷

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

۸. اصول ورزش در بارداری و بعد از زایمان ۳۰

۹. برنامه‌ی الف: سه‌ماهه‌ی اول و دوم ۳۳

۱۰. برنامه‌ی ب: سه‌ماهه‌ی سوم و درد کمر و لگن ۳۶

۱۱. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۳۹

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۴۳

بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۶۵

۱۲. جدول‌های پیگیری ۶۶

کتاب کامل و ارتقا ۷۰

منابع علمی ۷۲

پیش‌گفتار

این راهنما برای مادر بارداریه که می‌خواد **ایمن و درست ورزش کنه**؛ چه قبلاً ورزش می‌کرده، چه تازه می‌خواد شروع کنه.

در این راهنما

- ورزش در بارداری؛ از ترس تا شواهد
- سه‌ماهه‌ها؛ هر مرحله چه نیازی داره؟
- علائم خطر؛ کی فوراً به پزشک یا اورژانس؟
- کی نباید ورزش کرد؟
- تست‌های خانگی
- آمادگی بدنی برای زایمان
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- اصول ورزش در بارداری و بعد از زایمان
- برنامه‌ی الف: سه‌ماهه‌ی اول و دوم
- برنامه‌ی ب: سه‌ماهه‌ی سوم و درد کمر و لگن
- پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد
- جدول‌های پیگیری
- ۲۱ 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.

فصل ۱

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 ۴).

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 ۶)

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 ۸).

- 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 ۱۲).

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)

فصل ۴

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 ۵

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 ۳۰ در کتاب کامل.

بخش ۳

زایمان، خواب و خلق

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

فصل ۶

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 ۴۴

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 ۴۵ · وضعیت کودک با زانوهای باز ← ص ۴۷

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.

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.

فصل ۷

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.

فصل ۸

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 در کتاب کامل).
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 در کتاب کامل).
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 ۴): 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 ۹)
سه‌ماهه‌ی سوم، یا **کمردرد و درد لگن** در هر زمان	**ب** (فصل ۱۰)
بعد از زایمان طبیعی	**پ** (فصل ۲۸ در کتاب کامل)
بعد از سزارین یا **دیاستاز**	**ت** (فصل ۲۹ در کتاب کامل)
برگشت به دویدن و ورزش پرضربه (از ۱۲ هفته به بعد)	فصل ۳۰ در کتاب کامل

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 ۴۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۵۴ · پل باسن ← ص ۴۸ · شنای دیوار ← ص ۵۹ · پارو با کش ← ص ۵۸ · گربه و گاو (چهار دست و پا) ← ص ۴۵ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۶۰ · پیاده‌روی ← ص ۶۲

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 ۵۵ · خم شدن از لگن (ددلیفت رومانیایی) ← ص ۵۷ ·
لانج ثابت با تکیه‌گاه ← ص ۵۶ · پارو با کش ← ص ۵۸ · سگ‌پرنده ← ص ۵۲ ·
پلانک پهلو روی زانو ← ص ۵۳ · دور کردن پا به پهلو ← ص ۵۰ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۶۳ ·
ورزش در آب ← ص ۶۴

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 ۵۵ · خم شدن از لگن (ددلیفت رومانیایی) ← ص ۵۷ · لانج ثابت با تکیه‌گاه ← ص ۵۶ · پارو با کش ← ص ۵۸ · شنای دیوار ← ص ۵۹

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 ۴۴ · گربه و گاو (چهار دست و پا) ← ص ۴۵ ·
تاب دادن لگن به دیوار ← ص ۴۶ · وضعیت کودک با زانوهای باز ← ص ۴۷ ·
کشش باسن نشسته ← ص ۶۱

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 ۵۱ · پل باسن ← ص ۴۸ · صدفی ← ص ۴۹ ·
بلند شدن از صندلی ← ص ۵۴ · شنای دیوار ← ص ۵۹ · ورزش در آب ← ص ۶۴

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 ۵۵ · دور کردن پا به پهلو ← ص ۵۰ · سگ‌پرنده ← ص ۵۲ · پارو با کش ← ص ۵۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۶۰

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 ۵۵ · خم شدن از لگن (ددلیفت رومانیایی) ← ص ۵۷ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۵۳ · پارو با کش ← ص ۵۸ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۶۳

نکته‌ی دکتر مکس

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

فصل ۱۱

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 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 | 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 ۳ | سطح ۱۰ آسان | کمر و لگن



تاب دادن لگن به دیوار

شروع

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

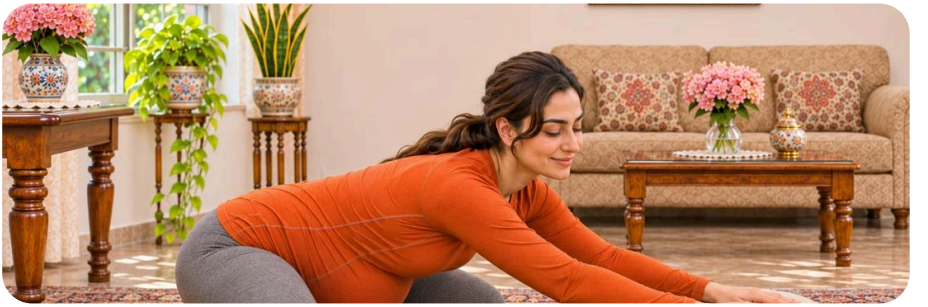
اجرا

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 ۴ | 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 ۵ | 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

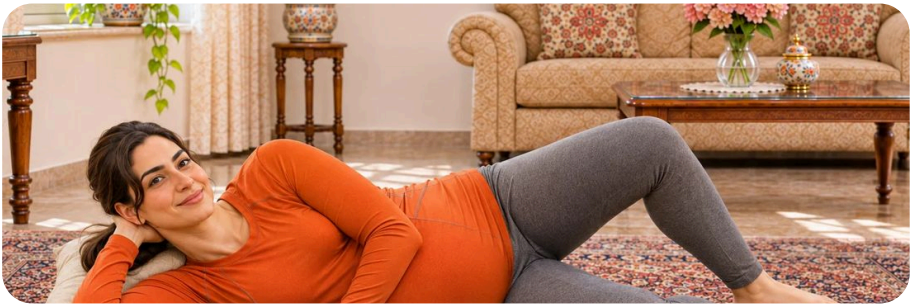
1. بازدم، کف لگن رو فعال کن و باسن رو بالا بیار تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

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 ۶ 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 ۷ سطح ۱ · 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 ۸ | سطح ۱۰ 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 ۹ | 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 ۱۰ | 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 ۱۱ 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 ۱۲ | 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 ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



لانج ثابت با تکیه‌گاه

شروع

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

اجرا

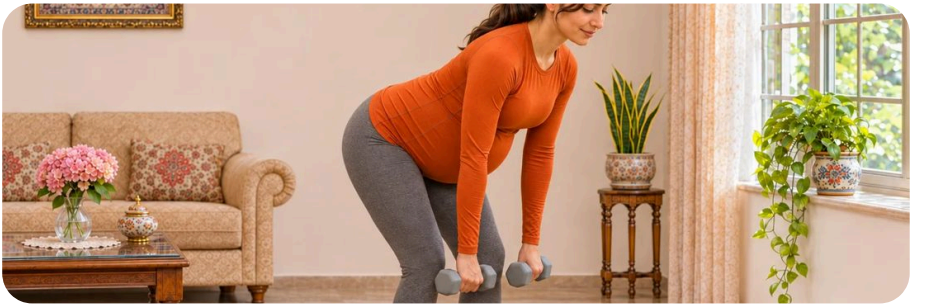
1. آهسته زانوی عقب رو به سمت زمین پایین ببر.
2. تنه صاف.
3. با بازدم برگرد بالا.

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 ۱۴ | 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 ۱۵ 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 ۱۶ 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 ۱۷ | 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 ۱۸ | سطح ۰۱ 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 ۱۹ | 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 ۲۰ | 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.

تمرین ۲۱ | سطح ۱ · 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 ۶

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

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

فصل ۱۲

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

ورزش ایمن در بارداری؛ برنامه‌ی سه‌ماهه به سه‌ماهه

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- رهنمودهای ورزش در بارداری
- تست صحبت کردن و ده قانون ایمنی
- برنامه‌ی سه‌ماهه‌ی اول و دوم
- برنامه‌ی سه‌ماهه‌ی سوم
- آمادگی بدنی برای زایمان

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