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

کف لگن و نشت ادرار؛ قبل و بعد از زایمان

تمرین درست کف لگن، ترفند پیش‌دستی، ماساژ پرینه و آمادگی 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: 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. کف لگن در بارداری و بعد از زایمان ۲۰

۵. پارگی، اپی‌زیاتومی و درد پرینه ۲۱

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. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۳۰

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۴

بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۳۹

۹. جدول‌های پیگیری ۴۰

کتاب کامل و ارتقا ۴۴

منابع علمی ۴۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای مادریه که در بارداری یا بعد از زایمان **نشت ادرار** داره، یا می‌خواد **از کف لگنش محافظت کنه**.

در این راهنما

- 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
- آمادگی بدنی برای زایمان
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد
- جدول‌های پیگیری
- ۴ 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**.

فصل ۳

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 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 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

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 ۳۶ · تنفس ۳۶۰ درجه ← ص ۳۵

بعد از زایمان

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

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 ۵

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 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 ۳۵

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 ۳۷ · وضعیت کودک با زانوهای باز ← ص ۳۸

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.

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

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 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 ۱ · آسان | کمر و لگن



گربه و گاو (چهار دست و پا)

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین 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.

بخش ۶

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

کف لگن و نشت ادرار؛ قبل و بعد از زایمان

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کف لگن در بارداری و بعد از زایمان
- تمرین درست کف لگن، قدم‌به‌قدم
- پارگی، بخیه‌ها و ماساژ پرینه
- شل کردن کف لگن برای زایمان
- جدول پیگیری

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