کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۱۰

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

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



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

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

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

پیش از شروع بخوان

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

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

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

فهرست

بخش ۱: بدن در بارداری و بعد از زایمان ۹

۱. ورزش در بارداری؛ از ترس تا شواهد ۱۰

۲. تغییرات بدن در بارداری ۱۱

۳. سه‌ماهه‌ها؛ هر مرحله چه نیازی داره؟ ۱۳

۴. بعد از زایمان؛ «سه‌ماهه‌ی چهارم» ۱۵

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

۶. ۱۰ باور غلط درباره‌ی بارداری و ورزش ۲۱

بخش ۲: ایمنی، علائم خطر و تست‌ها ۲۴

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

۸. کی نباید ورزش کرد؟ ۲۷

۹. تست‌های خانگی ۳۰

۱۰. کی به فیزیوتراپیست یا پزشک مراجعه کنم؟ ۳۴

بخش ۳: مشکلات شایع و راه حل‌ها ۳۷

۱۱. کمردرد بارداری ۳۸

۱۲. درد کمربند لگنی و درد استخوان شرمگاهی ۳۹

۱۳. سیاتیک، درد باسن و گرفتگی ساق ۴۲

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

بخش ۴: زایمان، خواب و خلق ۶۰

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

بخش ۵: برنامه‌های تمرینی ۶۸

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

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

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۹۳

بخش ۷: زندگی روزمره‌ی مادر ۱۳۰

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

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۴۳

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

منابع علمی ۱۵۸

پیش‌گفتار

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

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

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

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

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

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

بدن در بارداری و بعد از زایمان

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

ورزش در بارداری؛ از ترس تا شواهد

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

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

رهنمودها چی می‌گن؟

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

فایده‌ها برای مادر

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

برای نوزاد چی؟

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

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

فصل ۲

تغییرات بدن در بارداری

هورمون‌ها

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

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

مرکز ثقل و وضعیت بدن

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

عضلات شکم

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

کف لگن

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

قلب، خون و تنفس

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

پاها و تعادل

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

سه‌ماهه‌ها؛ هر مرحله چه نیازی داره؟

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

اگه قبل از بارداری ورزش نمی‌کردی

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

اگه قبلاً ورزشکار بودی

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

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