

## فعالیت ورزشی در سه ماهه اول

زنانی که از نظر بدنی فعال هستند و به طور مستمر و منظم به فعالیت های ورزشی پرداخته اند، می-توانند همچنان به فعالیت های ورزشی خود ادامه دهند.

زنان بارداری که قبل از حاملگی درگیر فعالیت های ورزشی نبوده اند به خاطر بسپارند که بارداری زمان مناسبی برای شروع تمرین های ورزشی نیست. این دسته از زنان بهتر است از فعالیت هایی مانند راه رفتن برای آمادگی جسمانی خود بهره مند شوند.



## فعالیت ورزشی در سه ماهه ی دوم

زنان باردار برای ادامه فعالیت های ورزشی در سه ماهه ی دوم باید شرایط بسیار مطلوبی داشته باشند و بهتر است در این مدت از کلاس های آمادگی جسمانی خاص، پیاده روی و شنا لذت ببرند.

اگر مادر به فعالیت های ورزشی مانند راه رفتن آرام، شنا کردن و تمرین های نرمشی می پردازند بهتر است پس از هر 15 دقیقه فعالیت 5 دقیقه استراحت کند به مادر فعالیت ورزشی زیر پیشنهاد می شود.

ماه بارداری	هفته	
	اول	دوم
چهارم	-روزی 10 دقیقه راه رفتن - 10 دقیقه تمرین- های ورزشی آرام	-روزی 15 دقیقه راه رفتن -روزی 10 دقیقه تمرین نرمشی آرام
پنجم	-روزی 20 دقیقه راه رفتن -روزی 20 دقیقه تمرین ورزشی آرام	-روزی 15 دقیقه راه رفتن -روزی 10 دقیقه تمرین آرام
ششم	-روزی 30 دقیقه راه رفتن -روزی 20 دقیقه تمرین ورزشی آرام	-روزی 25 دقیقه راه رفتن -روزی 20 دقیقه تمرین نرمشی آرام

## فعالیت ورزشی در سه ماهه ی سوم

در ماههای اخر باید از فعالیت های ورزشی شدید که روی دستگاه قلبی عروقی و تنفس فشار وارد می کند، پرهیز کرد.

از تمرین های ورزشی که در آن حرکت بلند کردن هر دو پا دیده می شود، باید خودداری کرد. مادر در هفته های

پایانی بهتر است از فعالیت های ورزشی سبک و آرام لذت ببرد و از تمرین های ورزشی که تعادل بدن را به هم می-زند، اجتناب کند.

هفته	
چهارم	سوم
-روزی 20 دقیقه راه رفتن -روزی 15 دقیقه تمرین های نرمشی آرام	دقیقا مانند هفته ی اول
-روزی 10 دقیقه راه رفتن -روزی 10 دقیقه تمرین نرمشی آرام	-روزی 25 دقیقه راه رفتن -روزی 10 دقیقه تمرین های نرمشی آرام
-روزی 35 دقیقه راه رفتن -روزی 25 دقیقه تمرین نرمشی آرام	-روزی 20 دقیقه راه رفتن -روزی 20 دقیقه تمرین آرام

## تمرین های ورزشی دوران بارداری

1-تمرین گردن: بنشینید و مانند شکل، پاهای خود را به سبک هندپها در جلوی بدن قرار دهید خیلی آرام سر را به طرف راست ببرید و بعد بالا بیاورید. و به چپ ببرید و بعد بالا بیاورید سپس پایین بیاورید تا چانه شما نزدیک به سینه برسد و بعد بالا ببرید این تمرین را به آرامی چند بار تکرار کنید.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
مؤسسات بهداشت رفاهی تهران

کد: KH - NC - HE117	بیمارستان خاتم الانبیا
تاریخ تدوین: 1400/01	میانه
تاریخ ابلاغ: 1400/01	

## عنوان:

## ورزشهای مناسب دوران بارداری



تهیه و تنظیم : غزاله بیرامی

سمت: ماما

تحصیلات: کارشناس مامائی

زانو و پشت صاف باشد. سپس زانوی چپ را خم کنید و پای راست را به طور مستقیم عقب ببرید و کشیده نگه دارید. کف پای راست را روی زمین مانند شکل زیر استوار کنید. در این حالت حدود یک دقیقه بایستید و سپس پاها را عوض کنید. این کار را چند بار تکرار کنید.



6-تمرین مچ پا: روی زمین بنشینید. یک پا را به آرامی از روی زمین بلند کنید یا پا را روی پا بیندازید. از مچ پا به پایین، دایره های کوچکی در هوا رسم کنید. حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.



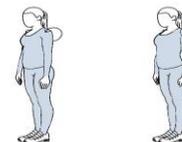
منابع:

- ورزشهای دوران بارداری و زایمان (معصومه شاکری نژاد)
- کتاب راهنمای تمرینات ورزشی در دوران بارداری اثر انجمن YMCA ایالت متحده آمریکا انتشارات ورزش

آدرس : میانه\_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن : 52220901-5

2-تمرین شانه: در حین راه رفتن، بدون اینکه عضلات بازو را منقبض کنید، شانه ها را متناوباً به بالا و عقب و پایین چرخش دهید این حرکت را 10 تا 20 بار برای هر شانه تکرار کنید.



3-تمرین بازو: دستها را کاملاً به دو طرف باز کنید، سپس دایره ها را کوچک و کوچکتر کنید کمی استراحت کنید و این حرکت را در جهت مخالف دوباره انجام دهید.



4-تمرین تنه: مانند شکل، هر دو پارا کاملاً باز کنید و پنجه های پا را به طرف جلو بگذارید دست راست را بکشید و از بالای سر عبور دهید. کمر را به طرف چپ بکشید و چند ثانیه نگهدارید. سپس استراحت کنید و حرکت را با دست چپ تکرار کنید.



5-تمرین پاها: در فاصله ی 40 سانتی متری از دیوار بایستید. کف دستهایتان را روی دیوار بگذارید (در راستای چشمهایتان) و حرکت را با هر دو پا آغاز کنید