

## مراقبت از بدن خود در دوران بارداری

(Information for patients about Care of your body in pregnancy – FARSI)



زیر نظرایی در برخی زایمان مچی

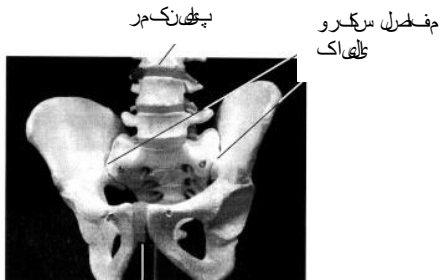
Inverclyde Royal Hospital بیمارستان کلنفر ال در ال  
Princess Royal Maternity بخش زلمان پرنس روال  
Queen Elizabeth University Hospital کوهن الیزبیت  
Royal Alexandra Hospital بیمارستان روال الکسندرا  
Vale of Leven Hospital بیمارستان ول او لئون  
Wishaw General Hospital بیمارستان عمومی ویشاو

01475 504 373  
0141 201 3432  
0141 201 2324  
0141 314 6765  
01389 817 531  
01698 366 420

طن جزو مبرای کم‌کبه ش ملب‌نظورکا مشرفشار واردمبریدن در دوران بارداری و ط‌جاد آر امش‌یش‌تر  
طراح‌شده است.

طن ش ام‌لبر‌خ‌یت‌م‌ون‌ات م‌ای‌م و روش‌های آرام‌سازی است که می‌تواند از اول‌بارداری‌ت‌م‌هن‌کند.

### مراقبت‌زا کم‌ردن بارداری:



مفصل سفی‌زیم‌یس

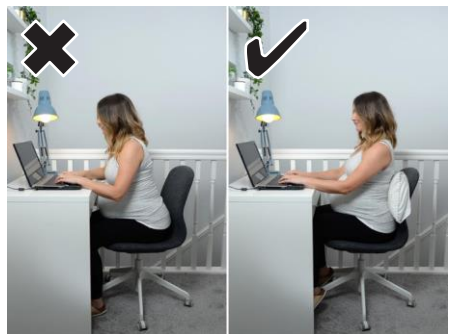
در دوران بارداری بی‌س‌اری از زن‌یک‌م‌ر سال‌م‌ د‌چ‌ار  
کم‌ردن می‌ش‌وند. ط‌ن‌به دل‌ایت‌ت‌خ‌یرات و هورم‌ونی و  
وض‌عی‌ی است.

لگن ش‌م از سه بلیت‌خوان و سه مفصل‌ت‌ش‌کل‌ی شده است.  
یک‌ی از ط‌یف‌فاصل‌ل در‌جل‌و و دوم‌فصل‌ل در‌پ‌ش‌ت ش‌م  
می‌ت‌د. است‌خوان‌ها یک‌ حفره‌ها حوض‌م‌خل‌ظ‌رای  
ن‌ش‌ه، ر‌حم و

روده. سی‌ت‌و‌ت‌ق‌ر‌ات‌ش‌م از بی‌س‌اری‌از است‌خوان‌های کوچ‌ک (م‌هره‌ها) ت‌ش‌کل‌ی شده‌ب‌ل‌ت. باط‌ها و م‌ای‌چه  
ها ا‌ف‌فاصل‌ل سی‌ت‌و‌ت‌ق‌ر‌ات‌و لگن‌ش‌م‌ا ح‌ط‌ت‌ی ک‌ین‌ب‌ت‌به ش‌م‌ل‌ت‌ات‌د‌ق‌د و با ح‌ف‌ظ‌وض‌عی‌ت‌ب‌دن‌کم‌ک‌ک‌ین‌د.

ت‌خ‌یرات و هورم‌ونی در دوران بارداری با ع‌ث‌ر‌ن‌م‌ شدن‌طن‌ باط‌ها می‌ش‌ود. طن می‌ت‌ول‌ب‌اع‌ت‌فل‌ز‌ش  
ح‌ر‌ک‌ت‌م‌فاصل‌ل ش‌ود که می‌ت‌ول‌د‌ن‌ج‌ر‌ب‌ه‌ درد و در‌د‌کم‌ر و گ‌ن‌ ش‌ود. ون‌ک‌ود‌ک‌ در‌ح‌ال‌ش‌د‌ و  
ت‌خ‌یر‌ک‌ در‌وض‌عی‌ت‌ب‌دن‌ش‌م‌ می‌ت‌ول‌ف‌ش‌ار‌ب‌یش‌تر‌ی‌ب‌کم‌ر ش‌م‌ا وار‌ک‌ن‌د.

وض‌عی‌ت‌ خوب‌ در‌ط‌ی‌ت‌ادن‌ و ت‌ن‌س‌ت‌ن‌م‌م‌ است‌ زیر‌ط‌ش‌ار واردمبریدن‌ما ر‌کا‌ش‌ می‌ده‌د.



## آی ادیچر کمر دو یا درد لگن نس بتود؟

گر کمر درد یا لگن درد داری دیت ورتیوب فیزیوتراپیسٹ بتخصص صحتی خود مراجع من طیفید.

## اوریکش ی دن بپیشت و بار داری

در هفته های اولی بار داری س ال م، زن انبیلد اطمینان خاطر داشت مبلش رنگ هاست راحت، خواب و ورزش در هر حالتی ک مبرطش ان راحت است برائیه آله کودکش انبیلی خطر است.

پس از 19 هفته، ش فلق طبعی ب برای مدت کوتاهی ب پیشت دراز بگشید و بیل پووشن های چلگنین را در نظریگی ی د ب خصوصا گریه ش گلفت مبلش رنگ که دچار نا فجاری طی در دوران بار داری هایشید.

## بایط و ن بای د ها

تصویر زیر من ه طی از حالت نشستن خوب و بد را نشان می ده.

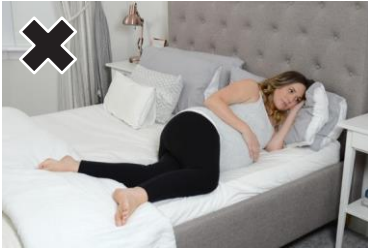
## حالت های نشستن



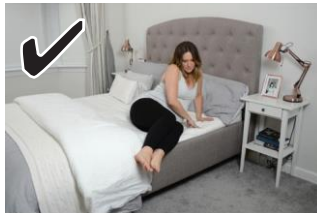
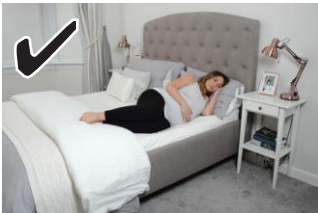
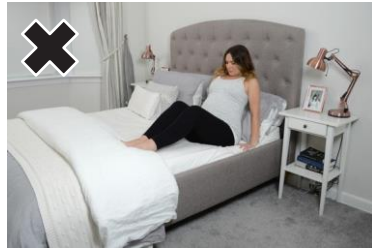
## وضعیتهای فیزیکی

بلند ها و بطلد ها

حالت درازگونی بدن سخت خواب

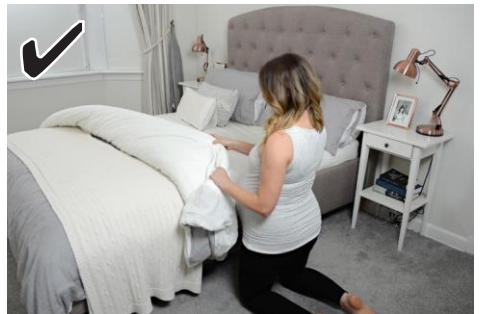


بلند شدن ازت میخ خواب



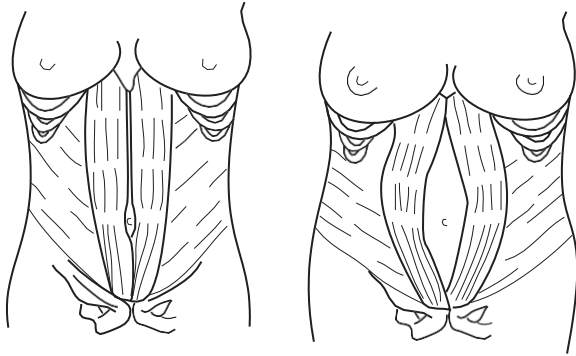
# رسیدگی بہ امور جنل و بیلد کردنش یاء

بیلد ہاؤن بیلد ہا



## ع التشرکم

طن مایچه هلبه طور طبیعی بارش نکودکش مکشیده می‌شوند و در نتیج هض و عفتتر می‌شوند. فگام حرکت در ریخ خوابی ا حمام جلی که طن مایچه هکشیده شده اند، ممکن است نتوج هی کن اچی هبرج سینه دروس طشرکم خودش هود. در طیت از طن مایچه هلبرای حطیت از کم رکودک و حفظ وض عتبنی خوب بسیهار م هماس ت.س عی کیهود از ح رکشیک مباحث قوس دادن می‌شوند ایض ابک هودی آن ربه حنقل لبوس هود. میتورهود از طوقوض عتق ررگیری خوب و غلغی دن برای داخل و خارج شدن از ریخ خواب، قوس دادن را کاهش دی دب بدن مایک مایچه مشرکم خاص دارنکه طراندی ککرس تبرای حطیت از شم و کودک در حال شرد شم عمل ی کنی. ما ان هارا «عضلات عیق شرکم» (شم مین ا هم).

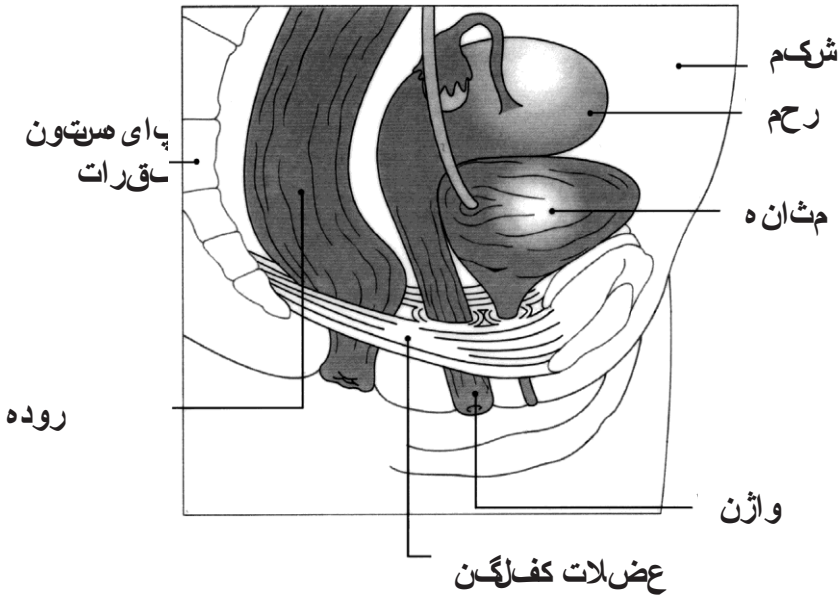


## ع التشرکم جدایش، جنوی

### تدرین ع الت عی قشرکم

- ست خود را زیر بار آگی در قس م تپیلی ش کم خود قرار دی.
- از طری قیین فیفس بکشید.
- و حال یکنففس خود ر لبرون می دی هبه آرامی ع الپتلی ی ش کم خود را بکشید ش کم شم لبلد از هیتت انب هس م تپیلی کم ت ان فطری لگی رد.
- س عی کیهود و حال ی کم به آرام فیفس م بکشید، چنی هتقی منگه داری.
- سپس استراحت کنی.
- زنیای که احس اسرمی کیهود م ایچه هط انقی تر می‌شوند، زمان خود رفلزایش دی هتا و قتی که مبتوره تا 10 تراه آن رانگه داری. و کلب طین عی کیهود ان کار رتا 10 بار لاجام دی.
- ین کار را هر روز چنی هبات کرا کیهود.

## عضلات کفالگن



کف لگنی کسب عضله گسترده ای را در قسمت پایینی لگن تشکیل می دهد که توسط رباط های که از لگن های لگن مفصل پشت و کف و کودک در حال رشد شما حرکت می کنند، در جای خود نگه داشته می شوند. فلزطش و ن کودک در دوران بارداری و به دنبال آن زلطان ممکن است عضلات کف لگن شما را ضعیف کند. طن ممکن است مبرخی از مشالت کف لگن منجر شود مانند:

- کاهش کنترل مثانه و رودشما
  - کاهش احساس و لذت در هنگام رابطه جنسی
  - کاهش حرکت اوفاصل لگن و پشت
  - فلزطش خطر فلزگی واژن
- ورزش ضالت کف لگن در دوران بارداری و بعد از آن می تواند در کوتاه مدت و دراز مدت از شما در برابر طن مشکلات مختلف کند.

### تویین کفالگن مادام لعمه ستند

سج کوهی کسب نام موهنی روزن موبای عضلات کف لگن طایع کنید.

## تجهیزات کف‌لگن

- در این تکنیک همبستگی‌های داینامیکی و زان و های خود را کمی از هم باز کنید.
  - تصویب کنید که می‌خواهید چگونه عبور از دیوار کنید و در عرض حال سعی کنید جریان ادرار خود را متوقف کنید. احساس فلش‌زدن و پلنگ‌زدن "لرزش است" و گاهی راه‌های لغز و عقب‌بسته این حالت را با وضوح کف‌لگن "می‌گویند".
  - مهم‌ترین نکته روی گروه بینایی از عضلات مرکزی است. هنگام انجام تجهیزات کف‌لگن قوی‌تر عضلات پاهای را تمرین دهید و بلند کردن خود را فلش‌دار کنید تا افسوس خود را حس کنید. احساس کمی کشش در قوس مچ‌پایان شکم سطح کبکی (بطول‌های لرزش).
  - این تجهیزات را هنگام دفع ادرار انجام دهید و فراموش نکنید که لرزش تنوعی به بطول‌های آن‌ها را ایجاد کند.
- برای تقویت عضلات کف‌لگن با این تجهیزات سه‌ماهه و همچنین تجهیزات اتساع انجام دهید.

### تجهیزات آهسته

- عضلات کف‌لگن خود را سفت کنید، آن‌ها را سفت‌تر کنید، آن‌ها را سفت‌تر کنید و اجازه دهید ام‌اشل شوند. چه مدتی بتوانید حالت فلش‌دار دادن لرزه‌دار داشته‌اید؟
- فلش‌دار را تکرار کنید و لرزه‌دار داشته‌اید. عضلات کف‌لگن شما سخت‌تر شوند. چندبار می‌توانید فلش‌دار را تکرار کنید؟
- سعی کنید 10 فلش‌دار سه‌ماهه انجام دهید و هر کدام را به مدت 10 ثانیه نگه دارید.

### تجهیزات سریع

- به سرعت عضلات کف‌لگن خود را با وضوح پس‌افشاری آن‌ها را دوباره رها کنید. چندبار می‌توانید فلش‌زدن سریع را قبل از آنکه عضلات آن سخت‌تر شوند انجام دهید؟
- سعی کنید 10 بار حالت فلش‌دار را با سرعت انجام دهید.
- موش‌بند از مرفش‌داران به عضلات اجازه دهید تا ام‌اشل شوند.



بطلد سعی کنید عضلات رتا زملی که خستشون بکار بکشید و تمرینات ربه طور منظم انجام دهید تا کمک کنید عضلات تقویتر و مشتتر شوند.

شما بطلد حداقل ۱بار در روز تمرینات کف لگن را انجام دهید.

میتوانید قبل از جلسه، سوه و بلین کردن چیزی عضلات کف لگن خود را با دستهای خود و فشار و رشت ادرار مخلط کنید.

برنامه NHS Squeezy برای زنان را امتحان کنید. برای یادآوری جهت انجام تمرینات کف لگن مفید است.

### آیا شما مشکل کنترل مثان و یا روده دارید؟

اگر مشکل کنترل مثانه و یا روده دارید، میتوانید خودتان ربه متخصصی برای بررسی مشکلاتتان مراجعه کنید.

### ورزش در دوران بارداری

ورزش خفیف تا متوسط برای شما و بچین در حال رشد شما مفید است و اکثر زنان سالم ورزش متوسط را در دوران بارداری مفید خواهند دید.

هرگز قبل از باردار شدن سطح تناسب اندام تفاوتی نخواهد داشت و اگر بیه ورزش عادت دارید، اگر احساس خوبی دارید میتوانید به روال عادی خود ادامه دهید.

بارداری میتواند فرصت خوبی برای بهبود تناسب اندام باشد. اگر بیه ورزش عادت ندارید، ممکن است بخواهید با ورزش های کم شدیدی فعالیت های منظمی داشته باشید. ممکن است بخواهید در کلاس ورزشی مخصوص بارداران یا کلاس های مخصوص واجد شرایط شرکت کنید. به عنوان مثال در ورزش در آب یا پیاده روی از زمین یا پیاده روی از زمین.

بیشتر بارداران هادداشت میشوند که کاهش سرعت طبیعی است. شما بطلد از هرگز فعالیت های با شدت دردتان را کاهش دهید و احتیاط کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد ورزش در بارداران به این آدرس مراجعه کنید:

[https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication\\_files/](https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication_files/)

[POGP-FFPregnancy.pdf](#)

# فعالیت بدنی برای زنان باردار

به پیشگیری از دیابت  
هنخام بارداری  
کمک می کند



کمک میکند تا  
مشکلات فشار خون  
بالا را کاهش دهد



کمک میکند تا افزایش  
وزن تان را کنترل کنید



خلق و خور را بهبود می بخشد



ZZ خواب را بهبود می بخشد

تناسب اندام را بهبود می بخشد



آیا مدتی است  
فعال هستید؟  
ادامه بدهید

فعالیت زیادی ندارید؟  
بتدریج شروع کنید



فعالیت های  
تقویت عضلات را دو  
بار در هفته انجام دهید

هر فعالیت  
مهم است، حداقل  
در 10 دقیقه یک مرتبه

اجازه ندهید شخم  
شما به چیزی یا  
جایی اصابت کند

به بدن خود گوش  
دهید و طبق آن عکس  
العمل نشان دهید



شواهدی دال بر  
آسیب وجود ندارد

توصیه افسران ارشد پزشکی بریتانیا سال 2017: فعالیت بدنی در دوران حاملگی  
[bit.ly/startactiveinfo](http://bit.ly/startactiveinfo)

## تهنات

### تهناتک چگردن لگن

تمونان فریوای کج کرن لگن مکن استبکا هشکمردرد و بیهود وضعتببق شامکمک کنید:

### تمرین 1: زلو زدن روی چ هادوست و پا



بلدست و زلو روی زهنیکختپهنی یهود.  
فیلچه خود ربه سمت زهنکچکیقتا ملندی کگبه  
عصبلی کمز خود راقوس دی، در مچن لجام طنکار  
شکم خود رکبشید.  
چنی هتله مرگه داوه، سپسبه آرامی راه کهد.  
اکنون استخوان فیلچه خود ربه سمت بیرون خمکیقتا  
کمتل صافشود.  
تا جلی که میتورلی هتکار کهد.  
میتورهد طنتمون را درحالت خولی دهب پهل و لجام  
دی.

### تمرین 2: ستن روی توپدن سازی:

باشستین صاف روی کتو پیلنگاه در حالی که پا هتین صاف روی زهن است شروع کهد.

به "حالت ستن خوب لکر کهد.

به حالت خهده دراز بکشید، اجازه دی تو پیلشگامباش مچرخد، و سپسبه آرامی اجازه دی هتو پباش م  
به حالتشروع مچرخد.



تا جلی که میتورلی هتکار کهد.

## سایه مشکلات بارداری

### گفتگوی

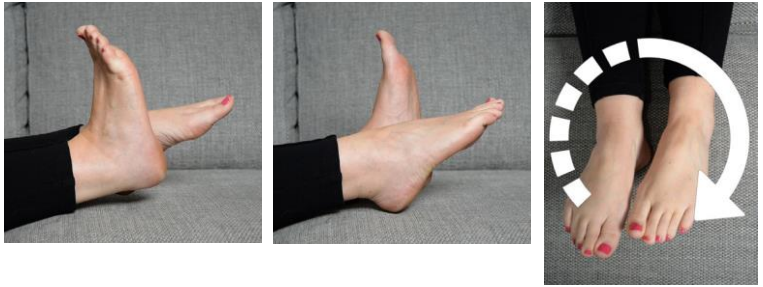
طریقه دلالت تغییرات در شری می بدن و تغییر فشار در شکم وجود میابد.

نکات مهمی:

- از پیش زدن گفش های پیشین ملیند خودداری کنید
- از نشستن زیاد حالت ندادن کپا روی پای دیگر خودداری کنید
- مخزله (مخزلات) ساق پا را هل از دی

قبل از خوابیدن، طنز تمون ها را لته چل کنید:

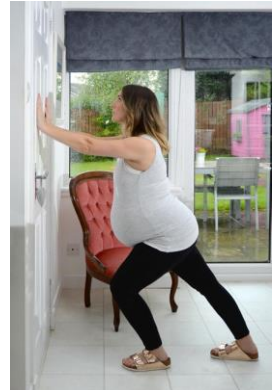
### 1. چرخیدن و فشار دادن پا لبه چو و عقب



### 2. کشش ساق پای

سعی کنید لبه ووارتکیه دی کشش ر برای چل حظنگه داری.

همچنین بهتره کشش ساق پا را در حالت نشستن، مایل صاف انجام ددی و انگشتان پا ر ب سمت خود بکشید. و چل حظنگه داری پس ره کنید. در صورت لزوم از هر دو طرف متکرار کنید.



## چ پای متورم و رگ های اووی سی نگاه کنید:

- از این سبب مورتضیدری بیبری می‌تواند
- از طبیعت بدن و آلتی مدت خودداری کنید
- جورابش لوار سیلپورت را بپوشید
- ورزش چرخیدن مچ پا را ملازمه فح قبل از آن انجام دهید و هر بار 30 ثانیه را به پشت تکرار کنید.

## بی حس انگشتان پا درد مچ دست

طن غلج بویک مشکل اول صبح و در طول شب است و به دلیل حمل افی در بدن و فلز شبشار در مچ دست است و بی حس و بی حسی است و به شام تا صبح می‌ماند و می‌تواند برای رفع مشکل به شام مچین به دست شب ملبیوشید و مچین است که برای مشکل آن را حل کند.

لطفاً توجه داشته باشید که اگر چ پ او نگلشتانورم کرده همراه با صورت پفکرده، سردی یا چراغ های مچین کم زن داری فوراً به پزشک مراجعه کنید.

## درد نده ها

طن امیسات کم بن ارضی روی نده های پهنی شما داده می‌شود. دلیل آن طن امتن که کودک در حال شود شما نده هتان را از حلت طبعی خود دور می‌آورد.

## نگاه کنید:

- سعی کنید مینباً وضعیت خود را تغییر دهید و از نشستن روی صندلی های پهن خودداری کنید.
- مچین است که باید کردن نیاز و در سمت آسبیده و خم شدن به دور از درد متسکین موقت پیدا کنید.



## در ربط گرد

درد باطگو در باربری شریع است. باطه ای گرد از رحم شما حرکت میکنند و با رشتن کبودک ش کشیده میشوند که میتواند باعث درد شود. این درد میتواند در دوطرف پیلن شکم شما باشد و مانند کسب سنجی احساس شود.

### کلمات و برای یک امش در ربط گرد:

1. به طور منظم وضعت و پیویشن خود را بنویسید و در صورت درد استراحت کنید.
2. ننگلم رخ استن ازت خسته باین دش دن از ری صن لوی آهیت متر حرکت کنید و شکم خود را حرکت کنید.
3. ننگلم سفیه یا علس هاز شکم خود حرکت کنید. نخ ش دن کم یب هجلو و خچ کردن زنوها به سمت شکم مچن است کم ککن دملش د.
4. در سمت مخالف درد دراز بگنید.
5. یکنواری لکم بین دنگه دارنده مچن است کم ککن فی نوت راپ طحی شما مچن است ن را ارئه دهد.
6. ت موین اتک چکر ن لگن به صفحه 11 طن جزوه مراجع کنید.
7. حمام آب گرم مچن است کم ککن د.

طفاً توجه داشته باشید:

هرگونه نروش کم را به مالم ای پوشک خوبتر کنید زیرا در دوش کم ی باش روع رنگانی ری از به بیورسی دارد.  
صرفاً تصویق کنی که دو ربط گرد است.

## یبوست

- یبوست دربارداریبه لوله‌های رات هور مونی شطع نلت.
- یبوست مکن نلتباعث شونکه وگام حرکت روده هلس اربی اوری نکه میتولن بک فالگن شم فشرار وار نکنند. دربرخی موارد ن مکن نلتباعث طج امبولاری ا هور ویشود.
- نشیمن صحیح روی تولات میتولن دط فشرار رکاهش دده و نطجه روده شم را نلت ارتکنند.
- کم بلای همچهن میتولن د خطر یبوست رافلز نطش دهن بن بلر ن س عی کیند ح نزل 1.5 اتا 2 لهنر هعات در روز یبوشد.
- فلز نطش خوردن مق دق یسر مکن است کم ککنند.
- اگر برای موری نط یبوست خونتلاش میکی نط اپزشک عمومی ا داروساز خودکه مکن نلت داروی ضعیبوست (لهن ب شریطمی شنه انکنند.

