



# ورزش و راههای پس از زایمان

(Post-Natal Exercise and Advice – Farsi)



بخش فیزیوتراپی

Princess Royal Maternity (بخش زایمان و زایمان پس از زایمان) 0141 201 3432

Queen Elizabeth University Hospital (بیمارستان کویین ایلیزابت) 0141 201 2324

Royal Alexandra Hospital (بیمارستان روال الکساندرا) 0141 314 6765

[www.nhsggc.org.uk/obstetricsphysiotherapy](http://www.nhsggc.org.uk/obstetricsphysiotherapy)

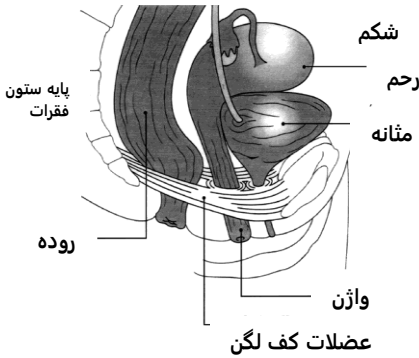
## مقدمه

طنین‌برن‌ام‌م‌هون و مش‌اور‌م‌بر‌ای‌کمک در موارد زیر طراحی شده است:

- جهت‌ت‌ر‌ه‌ی‌ج‌ب‌م‌و‌د‌ی و ل‌ر‌ط‌ش
- ج‌ل‌و‌گ‌ی‌ر‌ی‌ از‌ک‌م‌ر‌ درد و درد درن‌ا‌ج‌ه‌ ل‌گ‌ن
- ج‌ل‌و‌گ‌ی‌ر‌ی‌ از‌ ش‌ ال‌ت‌ن‌ل‌ه‌، ر‌ود‌ه‌ و‌پ‌ه‌ن‌ف‌ل‌ل‌ه‌گ‌ی‌ ر‌ح‌م
- ص‌ح‌ت‌و‌ س‌ل‌ا‌م‌ت‌ و‌ت‌ن‌اس‌ب‌ن‌د‌ا‌م‌ خ‌ود‌ ر‌ل‌ب‌ت‌و‌ ک‌ن‌ه‌د

ف‌ی‌ز‌ی‌و‌ت‌ر‌ی‌ب‌س‌ی‌ت‌ ش‌م‌ت‌م‌ه‌ون‌ا‌ت‌ ر‌ل‌ب‌ط‌و‌ ک‌ا‌م‌ل‌ت‌و‌ض‌ی‌ح‌ م‌ی‌د‌ه‌د‌ و‌ ط‌ن‌ ج‌ز‌و‌ه‌ ز‌م‌ن‌ ک‌م‌ب‌ه‌ خ‌ل‌ م‌ب‌ر‌ه‌گ‌ی‌ر‌ی‌د‌ ب‌س‌ج‌و‌ان‌ی‌ ک‌ی‌ا‌د‌ا‌و‌ر‌ ع‌م‌ل‌ م‌ک‌ن‌د‌. ب‌نگ‌ا‌ه‌ی‌ ک‌ه‌ ط‌ن‌ب‌ر‌ن‌ا‌م‌ه‌ ر‌ل‌ط‌ا‌ گ‌ف‌ت‌ی‌د‌ن‌ ج‌ا‌م‌ن‌ آ‌س‌ن‌ ا‌س‌ت‌ و‌ م‌ر‌ ر‌وز‌ ف‌ق‌ط‌ک‌م‌ی‌ ق‌ت‌ت‌ف‌ا‌ن‌ ر‌ا‌ م‌گ‌ی‌د‌. س‌ ب‌ج‌ ک‌ن‌ه‌د‌ ر‌وز‌ن‌ه‌ ق‌ت‌ی‌ ر‌ل‌ب‌ر‌ای‌ن‌ ج‌ا‌م‌ آن‌پ‌ی‌ا‌ک‌ن‌ه‌د‌ و‌ از‌ م‌ی‌ ح‌ا‌ل‌ ش‌ر‌وع‌ ک‌ن‌ه‌د‌.

## ع التکف لگن



### طن عضلات کف لگن در زن؟

طن ها در زیر نعل، روده و رحم مشم قرار دارند.

طن ها ملن بی کسل و ج ملین است خوله ای لگن متصل هشن د.

### طن عضلات کف لگن چه کار میکنند؟

ما ی چه ها سال م وقی کف لگن هتول دکمک کنی د:

- تا از نشت نعل و روه جلوگیری شود
- م خلطت در بیلر بپولپسی افلانگی رحم
- فلزطش لذتبخشی در طولوع الهیت جنسی
- کما مشن اراضی و تورم
- ترویح س لاضی.

### باع از بارداری و زلیام

- کف لگن هتول ضعیف تر بشد وق ادربه عمل کرد هم بطور که در بالاتوضیح داده شد میشد.
- برای اگری در ندرتو اسبق امت م ولت کف لگن رپس از طنکه قتا 4 بار پس از تول دن وزاد یا قتا 4 بار پس از بوداشتن کنتر ادرار کردی، شروع کنی د.
- اگری بخیه دایم ولت کف لگن بی خطر است با آرامی طن ها را شروع کنی د.

### ورش کف لگن

در ازیک شری د بیشتر یوی بلطی و زلو و های خود را کمی از هم بلز کنی د. ضور کنی که هخواهی جلوی عبور باد رلگی یی و در عین حل سعی دایم جویان ادرار خود را متوقف س از یی. اجس اسفلش ردن و بلین کردن "بیش ردن و کشری دن نگذرگاه های عقب و جل و بلت ب هطن حالت تقلص کف لگن هکون د.

- زایان کارها خودوارکن ی د:
- سس کردن فیس خود
  - فش ار دادن پا لبه همگیر
  - سف کرنی عضلات بلسن
  - لجام طن ورزش و گام فاع ادرار

برای اراضی، قبل از سرفه، مجلس ط حرکت، ضالت کف لگن را سفت کنی د.

## برنامه ورزش کف‌لگن خود را طری کن ید

به ترویج این هارا بدست‌تیاورید:

- قوت
- تحمل
- هماهنگی

### ردابتاء "بلاکش‌روع" خود را پیوکن ید

ماهیچه‌های کف لگن خود را هم‌طور که قبلاً توضیح دئوید سفت‌کنید و تا جایی که هتورید (حداکثر 10 ثانیه) رنگه داوید.

چنهش‌ه هتورید طن‌رقباض را رنگه داوید؟

رقباض را راه‌کنید و چه‌ارث‌ه استرخت‌کنید، سپس هر چه‌بلو که هتورید (حداکثر 10 تا) تکرار‌کنید.

چنه‌بار هتورید طن‌رتکرار‌کنید؟

ال ورزش‌و لعه لگن را نجام‌دهید افلش‌ار دئید و س‌ری‌علیق‌کنید و بفلاصل‌ه راه‌کنید و کاملاً استرخت‌کنید. به‌طن هگ‌هئید رقباض‌س‌ری‌ع و به‌عضلات ش‌م‌کم‌ک هکن‌تا و گام‌خ‌ه، س‌ف‌ه، علس‌ه، ورزش‌ی‌لین‌کردن‌بدن، س‌ری‌ع و کونش‌شان‌د‌ف‌د.

چند رقباض‌س‌ری‌ع هتورید نجام‌دهید؟

(حداکثر 10 تا)

طن‌به‌بلاک شروع‌ش‌م‌لتبول هئش‌ود.

• **بعد** • بلاک شروع" را چه‌ارثه‌ش‌ش‌بار در روزتکرار‌کنید.

• طن ورزش‌ر با زمان‌شهر دادن وفع‌الیت‌های وگر مرتبط‌س‌ان‌ت‌لبه ش‌م‌کم‌ک کن‌ب‌خ‌اطر بسپارید

• بلاک شروع'ب‌مدتی‌چ‌ن‌خ‌ر خود‌کرد. زمان‌گه‌داشتن‌ونکرار فلزط‌ش‌ه‌هید.

• ورزش‌های کف‌لگن‌ربه‌چ‌وان‌بخ‌شی‌ازکار‌های‌عادی‌روزانه‌درت‌مام‌عمر نجام‌دهید.

### مش‌الت و چالش‌ها

اگر رگرن‌مسئله‌پزشک‌عمومی‌فی‌زوت‌ریوس‌ت‌وی‌اوبله‌خودص‌عت‌کنید.

## لینن شستن راحت برای دفع مدفوع و بازکردن روده ها

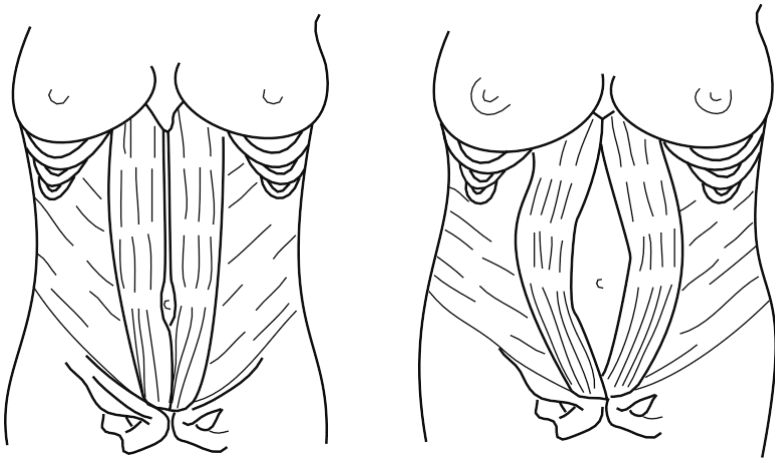
- هنگام شستن رویی توالت مدفوع شستن کما حقان روی زمین یا روی چه پایه قرار دارد. آرام بشوید و به خوبتان وقت ندادید.
- هنگامی که روده های خود را حرکت دهید ممکن است نتوانید شستن یک مبرخی حطت های اضافی شما را راحت تر کنید. سعی کنید درنگه دارید.
- یکنوازی بهداشتی را محکم جلوی رکتوم خود درنگه دارید و فشار را شل تا حفظ کنید.
- حطت از زخم با حول متا شده نیز میتوان کمک کنید.
- زور نزنید
- نفس کشیدن در حین حرکت روده دفع ادرار ممکن است کمک کند.
- حالت شستن طده ال درن مو دار نشان دانشرده است



## ع التشرکیم

### چرا زوش کنی م؟

- طن مای چه ها در دوران بارداری کشیده میشوند.
- طن مای چه هلبه حطت و مخلطت از کمزش مکم ک میکنند.
- بر ابرخی از زنان بارداری هتول هبتع گشاد شدن مای چه هلی کنیم شود که م عمولآبه عنوان DRAM-Diastasis یا ولتاز عنزل وکتوس شکم ی شرن اضا ه میشود.
- طن هتول هب دلعلبزرگ شدن لداز شرکیم و نترات هورمون هلی که در بارداری هتولعد میشوند رخ دهد.



گشاد شدن شرکیم اسبت حکام یوار شرکیم راکاهش می دهد و میتولند موج بعب کم درد و درد لگن گردد.

پس از نگوو بارداری هلگشاد شدن کم ع الت شرکیم ب مپ فی ایسه رنگش تش ای ع است و مشکی ای جادن می کند. اما گر:

- پقی اشکرک افسی ش از چه هار لگشت ی
- ی کسب رآمدگی کوچ کقبیل مشامده در خط میل مش مپیرون زده است
- لگشت انش ما ع حقاً در شرکیم رو می روند

سپس بطول در مچن ورزش و سرلی فعلیوت ه اقامات ای اطی نل جم دهی.

عولمی که ممکن است خطر بلاتلابه هیلت از شرکت می رافلزلش د قد عیارتند از:

- بار داری دولوی انوز ادا بنز گتر.
- زنان هزه لدام.
- وض عی تب بنیض عیف.
- کشش در بار داری های قلی.
- تونض عیف عضلات شرکت.

چگون مبرس عی ری حک های ل هیلت از عخله راس تشش کمی (DRAM) داری؟

- همیشه در از بنکشید و زلوه طتان را خچکید وپا ها ر صاف روی تخت بگذارید.
- 4 الگشت را روی شرکت خوب الاین افقرار دید.
- سر وشله های خود را کمی از روییل شیلین بکفید.
- شما اجناس خواهی نکوه دو مایچ شرکت در قیل الگشت اتان به ممنزیک می شند. طن لداز شرک افش طلت.
- بگای که شرک افکا مشفلت هاست، میچ شرک اف نکراری وجودن خوا مد نلت و الگشت انش ما بگام برس میرونی پتاب خوا قشش.

#### راهن لموی

- همیشه با خچردن زلوه هاس فتکردن آرام عضلات شرکت از رتخ و ادیبی روزی بیدپا های خود را روی کنارت تخت قرار دید در لیل یک مبال ازو های خوب مس ممتب الفشار می آورد.
- بر عکس را لجام دی تب به رتخ و ادیب رود. از "عمل درج اشین تن" خودداری کفید.
- فخلیت طه که شامل چرخل دن بدن می شود ربه حدقل برس لید.
- بگام بلین کردن نوزاد، مایچه های شرکت خود رلیکشید ونگه داید.
- از بلین کردن غرض روری بار های سرنگین خوددار کفید.
- ممکن طلت تری ازب سریلور شرکت مبنی کم بین کشی نلت مبلریک فی زوت ریوس تبش ما خوا مد دادپوشی دن لباس قرح طتی خوب بیز از شرکت حطت می کند.

## ورزش ها

### ورزش های عمقی شکمی

- مطلق غسب میل و درازبکشی.



- دست خود را رو قفس سینه بچین شکم بین ناف و استخوان شکرگاه ای قرار دهید به طور طبیعی قفس سینه بکشید و اجازه دهید شکم بمشماشل و آهزان شود.
- بجای آماده شدن به آرامی قفس سینه بکشید. هم‌طور که قفس خود را بیرون می دهید قفس سینه بچین شکم خود را به سمت کمربند بکشید، سپس استراحت کنید.
- طنکار را رنگار کنید، اما در حالیکه قفس سینه کشیدن ادامه می دهید، عضلات خود را به سمت داخل رانگه دارید. هدف بگی رانگه 6 کشی هاش مارش رانگه دارید. احساس کنید شکم صاف می شود در نور دستش بکشیده می شود.

### پشورفت کردن

- طنز مری را بگامش ستن و طبیعت ادن لمتحل کنید.
- مدت زمان رانگه داشتن و تعداد تکرارها را بتدی جفلنزش دهید (10 تا 10 بار).
- بگام راه رفتن، طبیعت ادن بلبلن کردن و حملن وزانش کم خود رانگه دارید.



## شایب‌لگن خصره

- ب‌مبش‌ت درازبکشید و زانو‌های خود را ب‌خ‌کببب. دست خود را روی قفس‌م‌ت‌پ‌ل‌ن‌ ش‌ر‌ک‌م خود قرار دهید.
- ش‌ر‌ک‌م ع‌ه‌ق خود را در آن‌ت‌م‌ری‌ن‌ق‌ب‌ل‌س‌ف‌ت‌ ک‌ببب.
- ب‌ب‌کش‌ی‌ن‌ ع‌ض‌ل‌ات‌ ق‌ح‌ی‌ ش‌ک‌م‌ خود ادامه دهید، اس‌ت‌خ‌ول‌ ش‌ر‌گ‌اه‌ی‌ خود ر‌ب‌ه‌ س‌م‌ت‌ ق‌ف‌س‌ م‌ری‌ن‌ه‌ ب‌خ‌ ک‌ببب و ق‌ف‌س‌م‌ت‌ ک‌و‌چ‌ک‌ی‌ از‌پ‌ب‌ش‌ت‌ خود را درت‌خ‌ت‌ص‌اف‌ک‌ببب. ک‌ث‌ر‌ی‌ ه‌ر‌گ‌ه‌ دار‌ه‌ س‌ب‌س‌ب‌ه‌ آرام‌ی‌ راه‌ک‌ببب.
- درت‌م‌ام‌ طول‌ م‌س‌ری‌ر‌ب‌ه‌ ط‌ور‌ ع‌اد‌ی‌ ق‌ف‌س‌ب‌کش‌ی‌د.



## توجه‌ن‌ت‌ مب‌ش‌ری‌د

- اگر ش‌ر‌ک‌م‌ از‌ ز‌یر‌ س‌ت‌ش‌م‌ه‌ی‌رون‌ ز‌د، ادامه‌ن‌د‌ی‌د. ب‌چ‌ند‌ روز‌ ب‌گ‌رف‌ق‌ط‌م‌رون‌ات‌ ع‌ه‌ق‌ ش‌ر‌ک‌م‌ ر‌ت‌م‌ری‌ن‌ک‌ببب، س‌ب‌س‌ب‌ه‌ د‌و‌ا‌ر‌ه‌ش‌ری‌ب‌ل‌گ‌ن‌ خ‌ص‌ر‌ه‌ را‌ الت‌ح‌ان‌ک‌ببب.
- ق‌ح‌ی‌ت‌های‌ ب‌گ‌ر‌ را‌ الت‌ح‌ان‌ک‌ببب‌ن‌ ش‌ر‌ی‌ت‌ه‌ی‌اس‌ت‌اده‌ی‌و‌خ‌وب‌ی‌ده‌
- ط‌ن‌ت‌م‌ری‌ن‌ م‌چ‌ن‌ ب‌ل‌ن‌ت‌ب‌ک‌ا‌ه‌ ش‌ر‌ک‌م‌ در‌د‌پ‌س‌ از‌ درد‌ و‌ب‌ان‌ک‌م‌ ک‌ک‌ن‌د.
- در‌ ح‌ل‌ی‌ک‌ م‌ب‌ب‌ش‌ت‌ درازکش‌ی‌ده‌ط‌د‌ و‌ر‌ز‌ش‌ ط‌ی‌ ف‌ان‌د‌ ح‌ر‌ک‌ت‌ دراز‌ن‌ش‌س‌ت‌ی‌ب‌ل‌ن‌ب‌ک‌ر‌دن‌ م‌ر‌ د‌و‌پ‌ا‌ را‌ ا‌ج‌ام‌ن‌د‌ی‌د.
- ل‌ق‌ی‌ز‌ی‌و‌ر‌ط‌ب‌س‌ت‌ خود‌ در‌ م‌ور‌ه‌ب‌ش‌ف‌ت‌ت‌م‌ن‌ان‌ت‌ش‌ک‌م‌ خود‌ را‌ ف‌ن‌ط‌ی‌ب‌خ‌و‌ای‌د‌ی‌ا‌ و‌ب‌س‌ط‌ت‌ ر‌ب‌ر‌س‌ی‌ک‌ببب.

## مرق بکامر خودبیش‌ید

کمر شما به مدت 6 تا 6 ماه پس از زایمانت حذفش اریشتر یقرار دارد.

### چرا؟

- در طول بارداری و بعد از آن بدن شما تغییراتی را تجربه می‌کند. تغییراتی در نحوه قرار می‌گیرد. بنابراین می‌تواند فمصل شما را تغییر قرار دهد و آن‌ها را لطافت بیشتری و در معرض خفوش‌ای آسی‌ب‌قرار دهد.
- عالت شرم و کف لگن شما را از حد طبیعی می‌کند. آن‌ها به اندازه کفلی از کمر شما حمایت نمی‌کنند.
- بسیاری از فعالیت‌های مربوط به مراقبت از کودک شما - حملت‌خفیه، حمل‌کردن - می‌تواند بکمر شما فشار وارکنند.

### روزهای اول

برای داخل و خارج شدن از رختخواب:

- هر دو زانو را خم کنید.
- با پهلوی غلی‌د.
- خود را به سمت بالا بکشید تا تن‌ش‌ری‌د در حل‌یکه اجازه می‌دهد پهلوان روی‌کناره تخت‌بندید.
- روش فوق را م‌گوس‌کنید تا ب‌وخت خواب‌بر‌وی‌ا چ‌ر دست‌و‌پا روی‌تخت روی دست و زانو‌خ‌زی‌د.



### هن‌گلم‌ن‌کردن

- ب‌وای‌پهلوان آمدن از زانو خم ش‌وی‌د.
- قبل‌ن‌بال‌ن‌ش‌دن کف لگن و عالت شرم را م‌گ‌کن‌وی‌د.
- باران‌زنگ بدن‌تان‌نگ‌داری‌د.
- قبل‌ن‌بال‌ن‌کردن نفس‌ب‌کش‌وی‌د.
- با سر‌م‌ط‌ت‌کن‌وی‌د.

## تغیه

- قبل از شروع با قرار دادن تنگه گاهر قس متپهین کمر خود راحت‌بلشید.
- ی کمبلش را رویپا های خود لث‌جل کنید.
- درصوتیکه خوبتانب مهوزاد شهیر هیدی، مکن است‌های بی‌مبلش‌یغلی‌نیش‌د.
- فرپای خود را فیطی‌ق‌رار دید و از روی مم زدنپاها خوددای کنید.



## تغیض‌پوش‌کو‌حمام‌کردن

- در ارفیغ کمر کلو کنید.
- در مقبلس‌ط‌ح‌کاری‌گین‌ج‌لیس‌ه‌لب‌ط‌وی‌د.
- هر چی‌زی‌راک‌ه‌از‌دای‌دم‌دست‌داشت‌مبلش‌ید.
- گوز‌کودک‌ر‌بدون‌مرط‌ت‌روی‌س‌ط‌ح‌لین‌د‌ره‌ان‌ک‌کید.



## صن‌لی‌های‌کودک‌در‌لش‌ین

- س‌چ‌ک‌کید‌کودک‌را‌روی‌صن‌لی‌لش‌ین‌حم‌ل‌ن‌کید.
- اگر‌م‌چ‌وری‌د،‌از‌هر‌و‌دست‌ت‌ن‌ت‌اده‌ک‌کید‌و‌صن‌لی‌ران‌زوک‌جل‌وی‌خودنگ‌ه‌داید.

## ورزش بیشتر

### باخاطر نثریت بیشتر

- به بدن خود شوک ندهید.
- در محدود خود کار کنید.
- قبل از بازگشت به ورزش حداقل تا ۳ ماه پس از زایمان خود صبر کنید.
- به مدت ۳ تا ۶ ماه از ورزش با شدت زیاد خودداری کنید. دوی دن میشل گاه کال س ها، وزن ه ها.
- سعی کنید هر روز بی‌آپایاده روییون بوی دبزل هیود تنبل بان دام بچد، بتدیج مسرقت و سرعت رافلزی شدهی.
- از فیزیوتراپیست مشاوره بیشتری بخوئین می تلفدی یک وبسایتی د برلی تهنات بیشتر بشد: [www.POGP.csp.org.uk](http://www.POGP.csp.org.uk)
- ی کبیر ام فیزیوتراپی خوب برای حایت از تهنات عضلات کفلیکن : [www.squezyapp.com](http://www.squezyapp.com)

### مشکلات پس از زایمان؟

برای مشاوره فیزیوتراپیست سلامت زنان مجلی خودت ماس بگیری د:

- در کمبر، لگن یا DRAM تا ۶ هفت پس از زایمان  
بیش از هکت مبلب خش عموم فیزیوتراپی مجلی خود تماسیگی د)
  - مشکلات مثل های رودت ۳ ماه پس از زایمان  
بیش از ۳ مابلپزشک عمومی خود تماسیگی د)
- مشخصات فیزیوتراپیست مجلی سلامت زنان

بیملت اولتیک اووال Cowal Community Hospital ..... 01369 708 340

بیمارسیتان روال ظن و کاجد Inverclyde Royal Hospital .... 01475 504 373

لاخگیفود Lochgilphead ..... 01546 703 141

ایبان Oban ..... 01631 788 983

بخش زایمان پونیسی روال Princess Royal Maternity ..... 0141 201 3432

بیمارسیتان کویون الی زبلت Queen Elizabeth University Hospital 0141 201 2324

بیمارسیتان روال الکسندرا Royal Alexandra Hospital ..... 0141 314 6765

بیمارسیتان وول اولیون Vale of Leven Hospital ..... 01389 817 528