

### تمرین اول:

به پشت خوابیده، زانوها خم، ابتدا همراه با دم عمیق شکم را منبسط کرده و با بازدم آرام ولی با فشار، عضلات شکم و پرینه را 3 تا 5 ثانیه منقبض و سپس رها کنید (10 بار).



### تمرین دوم:

به پشت خوابیده، زانوها خم، بدون حرکت شانه - ها، یک دم عمیق انجام داده و با بازدم زانوها را به سمت راست چرخانده و به زمین برسائید. چند ثانیه در این وضعیت باقی مانده و سپس حرکت را به همین ترتیب به سمت چپ انجام دهید (10 بار).



1

### تمرین سوم:

به پشت خوابیده، دستها در دو طرف بدن، زانوها را خم کنید. در این حالت کف پا بر روی زمین قرار گیرد. در هنگام دم، باسن و کمر را از روی زمین بلند کرده و عضلات باسن، پرینه و شکم را منقبض کنید (10 بار).



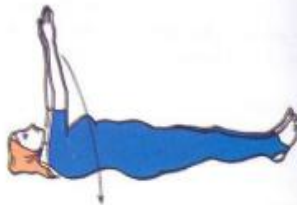
### تمرین چهارم:

به پشت خوابیده، پاها کشیده و دستها در طرفین بدن قرار گیرد. به همراه دم، پای راست را از زانو خم کنید و با بازدم پای خم شده را از باسن بلند کرده و از روی پای چپ گذرانده و بر روی زمین قرار دهید. در این تمرین نباید سر و شانهها از زمین بلند شود (10 بار).

2

### تمرین پنجم:

به پشت خوابیده دستها را در امتداد شانهها قرار دهید. به همراه دم دستها را بالا ببرید. کشش باید در عضلات پشت، شانه و دستها احساس شود. سپس با بازدم عمیق دستها را آرام در طرفین بدن و دور از هم قرار دهید (10 بار).



بعد از زایمان تا 6 هفته موارد زیر نباید انجام شود:

- \* ایستادن طولانی مدت
- \* حمل اشیاء سنگین
- \* دویدن و پریدن
- \* ورزشهای سنگین
- \* بلند کردن هر دو پا در وضعیت

3





## ورزش و مراقبتهای پس از زایمان



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

♦ حرکاتی که باعث فشار بر روی شکم میشود (خوابیدن بر روی شکم) یا بردن دستها بر روی سر توصیه نمیشود.

♦ تنفسهای عمیق شکمی باعث دفع زودتر سموم بدن و برگشت پذیری سریع فعالیت روده میشود (بازدم باید همیشه با انقباض ملایم شکم و پرینه همراه باشد).

♦ اولین بلند شدن شما از تخت لازم است با اجازه پرسنل پرستاری و به کمک همراه انجام شود، قبل از برخاستن یک ربع ساعت بر لبه ی تخت نشسته و پاهای خود را آویزان کنید در صورت نداشتن سرگیجه  
میتوانید تخت خود را ترک نمایید.

♦ پس از ترخیص میتوانید ایستاده دوش بگیرید و نیازی به پانسمان ناحیه جراحی نیست ، آنرا خشک و تمیز نگهدارید.

♦ استفاده از سشوار با فاصله 30 سانتی متر در ترمیم زخم به شما کمک خواهد کرد.

♦ شروع تمرینات ورزشی پس از سزارین با تاخیر و بهتر است با نظر پزشک انجام شود.

طاق باز یا به پهلو ، صاف نشستن با پاهای کشیده.

### نکاتی در مورد فعالیت و استراحت بعد از زایمان:

♦ در صورت نداشتن سرگیجه یا ممنوعیت پزشکی می توانید 2 ساعت پس از زایمان تخت خود را ترک کنید، قبل از بلند شدن از تخت مایع شیرین مصرف کنید در صورت نداشتن سرگیجه اولین خارج شدن از تخت بهتر است با کمک یک همراه صورت گیرد.

♦ بر روی شکم خوابیدن بعد از زایمان مجاز است. ولی بهتر است سر، شانه ها و شکم توسط بالش حمایت شود.

♦ تقویت عضلات کف لگن ، بعد از زایمان نیز ادامه یابد.

### اگر سزارین شده‌اید:

♦ حتی زمانی که بر روی تخت استراحت می کنید، حرکاتی را که باعث بهبود جریان خون در اندامهای تحتانی میشود، انجام دهید، مانند: چرخش مچ پا.