



پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

آمادگی جسمانی دوره بارداری

مؤلفان

جولیا دی پائولو، سامانتا مونتهپیت-هاین، کیم وینی

مترجمان

دکتر معصومه هلالی زاده، فرزانه زینلی، آیدا بهجت، شایان افشارخاص

ویراستار علمی

دکتر معصومه هلالی زاده

(استادیار فیزیولوژی ورزشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

سرشناسه	: پائولو، جولیا دی، ۱۹۷۳-م. -Paolo, Julia Di, 1973
عنوان و نام پدیدآور	: آمادگی جسمانی دوره بارداری/مولفان جولیا دی پائولو، سامانتا مونتپیت-هاین، کیم وینی؛ مترجمان معصومه هلالی زاده ... [و دیگران]؛ ویراستار معصومه هلالی زاده.
مشخصات نشر	: تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۳۸۸ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۳۳-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: [2019].Pregnancy fitness.
یادداشت	: مترجمان معصومه هلالی زاده، فرزانه زینلی، آیدا بهجت، شایان افشار خاص.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: تمرین های ورزشی برای زنان باردار / Exercise for pregnant women
موضوع	: آمادگی جسمانی زنان باردار / Physical fitness for pregnant women
شناسه افزوده	: مونتپیت-هوینه، سامانتا، ۱۹۷۰-م. -Montpetit-Huynh, Samantha, 1970
شناسه افزوده	: وینی، کیم Vopni, Kim
شناسه افزوده	: هلالی زاده، معصومه، ۱۳۶۱-، مترجم، ویراستار
شناسه افزوده	: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
رده بندی کنگره	: ۷/RG558
رده بندی دیویی	: ۲۴۴/۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۷۷۲۵۷



پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

آمادگی جسمانی دوره بارداری

ترجمه: دکتر معصومه هلالی زاده، فرزانه زینلی، آیدا بهجت، شایان افشار خاص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۳۳-۴

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۵۰۰ قطع: وزیری

نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۹

لیتوگرافی، چاپ و صحافی:

قیمت: ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۷۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نامبر: ۸۸۷۳۹۰۹۲ ssrc.ac.ir info@ssrc.ac.ir

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

پیشگفتار

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسائل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به‌کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاد شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های پژوهشی و نیز ارتقای سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار کتاب‌های **علمی - ورزشی - تخصصی** برگرفته از تلاش‌های متخصصان، محققان و دانش آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار اینگونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام‌های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

آمادگی جسمانی دوره بارداری

همواره مشتریان و بیماران ما را با پرسیدن این سوال سرزنش می‌کنند که: " چرا هیچ‌کس پیش از بارداری در مورد این دوران به من اطلاعاتی نداده است؟"

این کتاب را به تمامی زنانی که در حال حاضر باردار هستند و کسانی که در آینده ممکن است باردار شوند، تقدیم می‌کنیم. امیدواریم از اطلاعات موجود در این کتاب برای دوران آماده‌سازی، بارداری و بهبود پس از زایمان استفاده شود. همین حالا اقدام کنید و بدن خود را برای زایمان آماده کنید. برای دوران پس از زایمان اهمیت قائل شوید و سپس آنچه را که آموخته اید، به دیگران بیاموزید. ما با هم می‌توانیم به همه کمک کنیم تا زایمان و بهبودی پس از زایمان بهتری داشته باشند و از اعتماد به نفس واقعی برای دوران مادری لذت ببرند!

فهرست مطالب

- پیش به سوی ورزش

- مقدمه

قسمت اول: آگاهی از تغییرات بدن در دوره بارداری

- ۱ - تأثیرات بارداری ۱۵
- ۲- کسب آمادگی جسمانی برای زایمان ۳۱
- ۳ - عضلات کف لگن و مرکز بدن ۴۷
- ۴ - عضلات شکم: در حین بارداری و پس از زایمان ۶۵

قسمت دوم: تمرین برای آماده سازی و بهبود پس از زایمان

- ۵ - تمرینات کشش و آزادسازی ۸۹
- ۶ - تقویت عضلات مرکزی ۱۱۷
- ۷- قدرت و استقامت عضلات اندامهای فوقانی ۱۵۵
- ۸ - قدرت و استقامت عضلات اندامهای تحتانی ۲۴۹
- ۹- تمرینات عملکردی دوران پس از زایمان ۲۹۱

قسمت سوم: نمونه برنامه‌های تمرینی برای هر سه ماهه بارداری

- ۱۰ - انتخاب برنامه و سطح آمادگی جسمانی ۳۳۵
- ۱۱- تمرینات سه‌ماهه اول ۳۴۹
- ۱۲- تمرینات سه‌ماهه دوم ۳۵۹
- ۱۳- تمرینات سه‌ماهه سوم ۳۶۹
- ۱۴- تمرینات سه ماهه چهارم ۳۷۹

جست و جوگر تمرینات	
نام حرکت	صفحه
قسمت پنجم: تمرینات کششی	
کشش گردن (کشش گوش به طرف شانه)	۵۹
چرخش و کشش دست	۶۰
کشش شانه و سینه با کش	۶۱
کشش C در وضعیت ایستاده	۶۲
کشش سینه در وضعیت نشسته همراه با توپ تعادل	۶۳
دراز کش به پهلو روی توپ	۶۴
کشش کف پا روی توپ	۶۶
کشش ساق پا	۶۷
کشش عضلات نزدیک کننده روی توپ تعادل	۶۸
کشش عضلات خم کننده ران روی توپ تعادل	۶۹
کشش چهار انگلیسی	۷۰
کشش همسترینگ با کش	۷۱
آزادسازی عضله سوئز با بولستر	۷۲
آزادسازی عضلات خلفی کف لگن	۷۴
آزادسازی پرنیوم	۷۵
ماساژ پرنینه	۷۶
قسمت ششم: تقویت عضلات شکم	
تنفس شکمی	۸۱
پل	۸۳
کلامشل	۸۴
بالا بردن زانوی خم در وضعیت خوابیده به پهلو	۸۵
اسکوات	۸۶
نشسته در جا زدن روی توپ تعادل	۸۸
بلند کردن پا در وضعیت ایستاده	۸۹
لانژ	۹۰
جنبش لگن روی توپ تعادل	۹۲
کشش گریه	۹۳
پلانک پهلو روی زانو	۹۴

چرخش بالاتنه روی توپ تعادل	۹۵
پرنده سگ	۹۶
پرنده سگ ایستاده	۹۷
حرکت بیر	۹۸
پلانک جلو	۹۹
پرس پالوف	۱۰۰
قسمت هفتم: قدرت و استقامت عضلات بالاتنه	
شنا سوئدی روی دیوار	۱۰۴
پرس سینه با کش	۱۰۶
شنا سوئدی روی توپ بوسو	۱۰۸
فشردن توپ روی بوسو	۱۰۹
پرس سینه روی نیمکت شیب دار	۱۱۰
شنا سوئدی	۱۱۲
فلای معکوس تک دست	۱۱۴
کشش پارو نشسته	۱۱۵
کشش شانه ایستاده	۱۱۶
زیربغل نشسته	۱۱۷
پارویی تک دست با دست خم	۱۱۸
فلای معکوس در حالت خم	۱۲۰
پارویی صاف	۱۲۱
پارویی پشت تک دست ایستاده	۱۲۲
اسکات و پارویی پشت	۱۲۳
کشش لت به پایین ایستاده	۱۲۴
لانژ و پارویی تک دست	۱۲۵
جلو بازو دمبل پریچر	۱۲۷
جلو بازو دمبل ایستاده	۱۲۸
جلو بازو دمبل خم روی نیمکت	۱۳۰
جلو بازو دمبل چکشی ایستاده	۱۳۱
جلو بازو باهالتر	۱۳۲
جلو بازو دمبل نشسته	۱۳۳
جلو بازو دمبل چکشی و پرس سر شانه	۱۳۴
جلو بازو دمبل زانو روی توپ بوسو	۱۳۵

لاژ و جلو بازو دمبل	۱۳۶
جلو بازو دمبل ایستاده روی بوسو	۱۳۷
جلو بازو دمبل تک خم نشسته روی توپ تعادل	۱۳۸
اسکات توپ با جلو بازو دمبل	۱۳۹
اسکول کراشر با دمبل	۱۴۰
پشت بازو کیک بک	۱۴۱
پرس پشت بازو با توپ تعادل	۱۴۲
اسکول کراشر روی توپ تعادل	۱۴۳
کشش پشت بازو نشسته	۱۴۴
پرس پشت بازو خوابیده به پهلو	۱۴۵
اسکول کراشر روی توپ تعادل با هیپ تراست	۱۴۶
راه رفتن خرچنگی	۱۴۷
پرس پشت بازو روی بوسو	۱۴۸
لاژ ثابت با کشش پشت بازو بالای سر	۱۴۹
پارویی صاف ایستاده با کش	۱۵۱
نشر جانب	۱۵۲
پرس سر شانه نشسته	۱۵۴
نشر از جلو تناوبی	۱۵۵
نشر جانب بازو خم	۱۵۶
لاژ هلالی	۱۵۷
قسمت هشتم: قدرت و استقامت عضلات پایین تنه	
بالا بردن ساق با توپ تعادل	۱۶۱
اسکات با توپ تعادل	۱۶۲
لاژ با توپ تعادل	۱۶۴
کورل تک پا روی توپ تعادل	۱۶۶
دانکی کیک	۱۶۷
ابداکشن ران ایستاده با توپ	۱۶۸
ابداکشن ران نشسته	۱۶۹
اداکشن ران نشسته	۱۷۰
پیاده روی لاژ	۱۷۱
دد لیفت	۱۷۲
پل با پای صاف با توپ تعادل	۱۷۳

دلیفت و پارویی پشت	۱۷۴
پیاده روی فرانکشاین	۱۷۶
اسکات روی بوسو	۱۷۸
لانژ ثابت با یک پا روی بوسو	۱۷۹
دلیفت روی بوسو	۱۸۰
هیپ تراست	۱۸۱
دلیفت تک پا	۱۸۲
هوور با زانو زدن	۱۸۳
پیاده روی مانستر	۱۸۴
قسمت نهم: تمرینات عملکردی برای مادران	
حمل کیف نوزاد	۱۸۷
اسکات با کریر نوزاد	۱۸۸
بالا بردن کریر	۱۹۰
حمل کریر	۱۹۲
باز و بسته کردن کالسکه	۱۹۳
بالا بردن کالسکه	۱۹۴
گذاشتن کالسکه در خودرو	۱۹۵
بیرون آوردن کالسکه از خودرو	۱۹۶
حمل کالسکه	۱۹۷
گذاشتن نوزاد در کریر	۱۹۸
گذاشتن نوزاد در خودرو	۱۹۹
بیرون آوردن کریر از خودرو	۲۰۰
تکان دادن کریر	۲۰۱
بستن نوزاد در آغوش	۲۰۲
گذاشتن نوزاد در تخت خواب	۲۰۴
بلند کردن نوزاد از تخت خواب	۲۰۶
تکان دادن نوزاد در وضعیت ایستاده	۲۰۷
تکان دادن نوزاد در وضعیت نشسته	۲۰۸
اسکات با سید لباسشویی	۲۰۹
دلیفت با سید لباسشویی	۲۱۰

مقدمه

هنگامی که یک زن مادر می‌شود، تغییری اساسی در زندگی او ایجاد می‌شود. این دوره با تغییرات قابل توجهی در ذهن، بدن و روح او همراه است. در حالی که فرهنگ کشورهای سراسر جهان، در جهت ترویج سنت‌های مراقبت دوران بارداری و پس از زایمان، مبنی بر استراحت کافی، تغذیه مناسب و مراقبت از مادر تمرکز یافته است و موجب شده مادر به راحتی با نقش جدید خود در زندگی سازگاری یابد، در آمریکای شمالی رویه‌ای کاملاً متفاوت حاکم است. مثلاً در ژاپن برای کسی که به تازگی مادر شده، ماندن در منزل والدین و استراحت در رختخواب به مدت ۳ هفته امری عادی است. در نیجریه سنت "اوموگو"^۱، که به معنی مراقبت پس از زایمان است، توصیه می‌کند که مادر بزرگ برای اولین بار نوزاد را حمام کند و نشانگر آن است که یک جامعه روستایی در پرورش کودک، مادر را حمایت می‌کند. همچنین، در آمریکای لاتین "لا کوآرنتنا"^۲ (قرنطینه)، یک دوره شش هفته‌ای است که مادر از رابطه جنسی، فعالیت‌های شدید و مصرف برخی غذاها خودداری می‌کند و صرفاً خود را برای استراحت، بهبودی و شیر دادن به نوزاد آماده می‌کند. به گونه‌ای که مادران توسط اعضای خانواده پشتیبانی می‌شوند. عده‌ای آشپزی می‌کنند و تعدادی نظافت و مراقبت از کودکان دیگر و همچنین نگهداری نوزاد را بر عهده دارند. اما متأسفانه آمریکای شمالی در ترویج فرهنگ استفاده از شیوه‌های مراقبتی در دوران بارداری و پس از زایمان بسیار ضعیف عمل کرده است؛ به گونه‌ای که در سطح جامعه و رسانه‌ها عمدتاً یک شخصیت فرابشری از مادر نمایش داده می‌شود که گویی هرگز زایمان نکرده و فرزندی به دنیا نیاورده است. هدف از نگارش این کتاب، تغییر الگوی جامعه غرب و رسیدن به این باور است که دوران بارداری و پس از زایمان به آن شکل افسانه‌ای که در فیلم‌ها نمایش داده می‌شود، آسان نیست و فرایند بهبودی پس از زایمان روندی تدریجی داشته و نیاز به اتخاذ راهکارهایی نظیر استفاده از فعالیت‌های ورزشی هدفمند برای تسریع دوره بازیافت دارد. ما به اهمیت ورزش در دوران بارداری، زایمان و مادری ایمان

¹ Omugwo

² La cuarentena

داریم و تأکید اصلی ما به فعالیت ورزشی آگاهانه و اصولی در این دوره‌ها است و سرسختانه تمایل داریم که مادران و افراد متخصصی که در مراقبت از آنان نقشی اساسی ایفا می‌کنند را با تغییرات بسیار زیادی که در این دوره‌ها برای زن اتفاق می‌افتند، آشنا سازیم.

دانش موجب قدرت است؛ زمانی که زنان در موضع قدرت قرار دارند، می‌توانند در دوران بارداری، زایمان و مادری انتخاب‌های آگاهانه‌ای در مورد وضعیت بدن خود داشته باشند.

در ابتدا اثرات دوران بارداری بر بدن را بررسی خواهیم کرد و سپس در جهت درک بهتر موقعیت، چگونگی مدیریت تغییرات و اینکه از چه راهی با تغییرات پیش آمده سازگار شویم را خواهیم آموخت و در خصوص حفظ تناسب اندام در دوران بارداری تمرکز خواهیم کرد. پس از آن در مورد آمادگی زایمان بحث خواهیم کرد. بیشتر افراد ضرورت آماده‌سازی برای مسابقه و رقابت را درک می‌کنند. به طور کلی، هر رویداد فیزیکی نیاز به آماده‌سازی بدن دارد و زایمان، رویدادی فیزیکی است که مادر باید برای آن آموزش ببیند. ما مشتاقیم به شما نشان دهیم که این رویداد چگونه به وقوع می‌پیوندد.

تخصص اصلی ما توانبخشی عضلات ناحیه کف لگن و شکم است؛ در حالی که شاهدیم در بسیاری از برنامه‌های آموزشی دوران بارداری مغفول مانده‌اند. همه زنان باردار درباره عضلات شکم و کف لگنی اطلاعاتی در ذهن دارند؛ اما ما می‌خواهیم بیاموزیم چگونه در طول بارداری، زایمان و بهبودی پس از زایمان، از عضلات شکم و کف لگن خود مراقبت کنید. بنابراین هنگامی که بدن قابل اعتمادی داشته باشید، شایسته‌ی مادر بودن هستید. هدف ما از آموزش این تغییرات این است که یاد بگیرید، چگونه به درستی فعالیت کنید. کتاب آمادگی جسمانی دوران بارداری درباره تمامی مفاهیم این دوران و چگونگی زایمان و بهبودی پس از زایمان صحبت می‌کند و به عنوان یک وظیفه بزرگ، تمرینات ورزشی مناسب برای تقویت عضلات شکم و کف لگن خود را معرفی می‌کند.

این کتاب حاوی تمریناتی اثربخش در نواحی اندام‌های فوقانی، تحتانی و عملکردی است که آمادگی برای دوران پس از زایمان را در پی خواهند داشت. همچنین تمرینات مناسب کشش و آزادسازی به از بین رفتن تنش و استرس مادر کمک می‌کند و از درد کشیدن و مشکلات حین زایمان تا حد زیادی جلوگیری می‌کند.

در نهایت، تمرینات مناسب هر سه ماهه بارداری را تجویز خواهیم کرد. این تمرینات بر اساس سطح آمادگی جسمانی مادر طراحی شده‌اند و در سه سطح مقدماتی، متوسط و پیشرفته ارائه می‌شوند؛ بنابراین مهم نیست که سطح آمادگی شما چیست و یا در چه دوره‌ای از بارداری خود با این کتاب آشنا می‌شوید؛ زیرا برنامه مناسب خود را در آن خواهید یافت. تمرینات این کتاب بر اساس نیازهای هر سه‌ماهه، طراحی شده تا مادر قدرت، اعتماد به نفس و آمادگی لازم را برای روز بزرگ کسب کند. ما این کتاب را با عشق و انرژی زیاد به رشته تحریر درآورده‌ایم و خوشنودیم که شما آن را یافته‌اید تا تجربیات ما را راهنمای اعمال خود قرار دهید. امیدواریم آگاهی کافی در دوران بارداری، زایمان و دوران بهبودی مقتدرانه‌ای برایتان به ارمغان بیاورد.