

ورزش و تغذیه در دوران بارداری

و پس از زایمان

تالیف:

((دکتر لینث ولسکی - دکتر هویا ونگر))

ترجمه:

یاسمینا نجف‌نیا

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)



بهار ۱۳۹۲

سرشناسه: وولسکی، لینت Wolski, Lynne

عنوان و نام پدیدآور: ورزش و تغذیه در دوران بارداری و پس از زایمان/ تالیف لینت وولسکی، هویی ونگر؛ ترجمه یاسمینا نجف نیا؛ [به سفارش] دپارتمان تربیت بدنی و علوم ورزشی انتشارات حکیم هیدجی.

مشخصات نشر: تهران: حکیم هیدجی، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۹۲ ص.: مصور، جدول.

شابک: ۲۰۰۰۰ ریال: 978-600-6685-34-2

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: CF Guide to fitness during and after pregnancy in the

موضوع: ورزش برای زنان آبستن

موضوع: زنان آبستن -- بهداشت

شناسه افزوده: ونگر، هاوی

شناسه افزوده: Wenger, Howie

شناسه افزوده: نجف نیا، یاسمینا، ۱۳۶۲ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۲ ۹ و / ۵۵۸ Rg - رده بندی دیویی: ۲۴/۶۱۸ - شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۱۲۷۸

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات حکیم محفوظ می باشد

عنوان کتاب:	ورزش و تغذیه در دوران بارداری و پس از زایمان
تالیف:	یاسمینا نجف نیا
ناشر:	حکیم هیدجی
تیراژ:	۲۰۰۰ نسخه
چاپ:	اول / هاله / ۱۳۹۲
شابک:	۲ - ۳۴ - ۶۶۸۵ - ۶۰۰ - ۹۷۸
قیمت:	۴۰۰۰۰ ریال

تهران - انقلاب - اول خیابان آزادی - جمالزاده جنوبی - کوچه دانشور - ساختمان ۳۶ - طبقه ۵ - واحد ۲۰

۶۶۵۶۱۶۵۴ - ۶۶۵۶۱۶۵۷

تقدیم به مهربان‌ترین فرشته زندگیم

دریای بی‌کران فداکاری و عشق که وجودم برایش همه رنج بود و وجودش برایم همه مهر
فرشته‌ای که سختی‌ها را به جان خرید و خود را سپر بلای مشکلات و ناملایمات زندگیم کرد تا
من به جایگاهی که اکنون در آن ایستاده‌ام، برسم
مادر مهربانم، از تو هرچه می‌گویم باز هم کم می‌آورم
خورشید شدی و از روشنایی‌ات جان گرفتم و در ناامیدی‌ها نازم را کشیدی و لبریزم کردی از
شوق

اکنون حاصل دستان خسته‌ات رمز موفقیت‌م شد
به خودم تبریک می‌گویم که تو را دارم و دنیا با همه بزرگیش مثل تو را ندارد
تا پایان عمرم آغوش گرم‌ترین و آرامش‌بخش‌ترین مکان دنیا برایم خواهد بود
دستان سرشار از مهرت را بوسه باران می‌کنم

بی شک زنان نقش بسیار مهمی را در اجتماع ایفا می کنند و سلامت جسمی و ذهنی آنان ارتباط تنگاتنگی با سلامت و نشاط خانواده و متعاقباً جامعه خواهد داشت. در این میان، یکی از زیباترین و چالش برانگیزترین دوران زندگی یک زن دوران بارداری است. رعایت اصول صحیح در تغذیه، فعالیت بدنی و ذهنی در این دوران می تواند نقش مهمی را بر سلامت مادر و جنین داشته باشد. تغذیه صحیح در دوران بارداری تأثیر بسیار مهمی بر جنین دارد، زیرا رشد و نمو کامل جنین رابطه ای جدایی ناپذیر با تغذیه مادر داشته و تأمین نیازهای او با دریافت مواد غذایی توسط مادر عجین است. از طرفی ورزش منظم نیز سلامتی شما را بهبود بخشیده و موجب ایجاد احساسی بهتر در شما خواهد شد. ورزش منظم می تواند با تقویت عضلات بدن، از ناراحتی های دوران بارداری همانند کمردرد بکاهد، به تحمل وزن در شما کمک نماید، با ایجاد استقامت ذهنی و جسمی و افزایش اعتماد به نفس، موجب کاهش استرس این دوران شده و از افسردگی حین بارداری و پس از آن جلوگیری نماید. همچنین می تواند مشکلات ناشی از ایجاد یبوست، کوفتگی بدن، گرفتگی ساق و تنگی نفس را برطرف نماید. در هر حال، با این که این فواید بر هیچ کس پوشیده نیست، اما پیش از شروع هر فعالیت یا انجام هر برنامه ای حتماً با یک پزشک و متخصص ورزشی مشورت نمایید. در صورتی که سقط غیر عمدی جنین، تولد نوزاد نارس و یا نارسایی گردن رحم را قبلاً تجربه نموده اید و یا اینکه دچار مشکلات قلبی - عروقی و ... هستید، قطعاً باید با دقت و وسواس بیشتری به این دوران بنگرید و برنامه ای خاص را دنبال نمایید که مورد تأیید متخصصان پزشکی و ورزشی باشد. این کتاب به صورتی تنظیم شده که می تواند پاسخگوی کلیه نیازهای جسمانی شما باشد. لازم به توضیح است، چنانچه پیش از این سابقه ای در انجام تمرینات قدرتی با وزنه نداشته اید، از تمرینات وزن بدن و کتاب های مرتبط با نرمش و سلامتی در بخش تمرینات قدرتی استفاده نمایید.

همواره با پزشک خود در ارتباط باشید و به یاد داشته باشید که شما مسئول سلامتی خود و موجودی دیگر در وجود خود هستید که به زودی تمام زندگی و وجودتان خواهد شد.

موفق، شاد و پیروز باشید

یاسمینا نجف نیا

بهار ۱۳۹۲

فهرست مطالب

فصل اول: شروع کار

۷

فصل دوم: تمرینات عادی و منظم در دوران بارداری

۳۳

فصل سوم: سه ماهه اول بارداری

۵۱

فصل چهارم: سه ماهه دوم بارداری

۵۴

فصل پنجم: سه ماهه سوم بارداری

۷۵

فصل ششم: پس از زایمان

۷۱

فصل هفتم: ثبت رکوردهای شخصی

۸۵