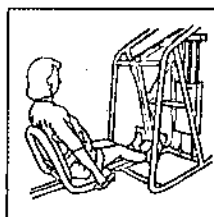
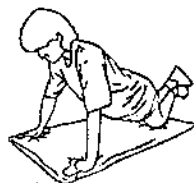


راهنمای تناسب اندام در طول بارداری و پس از آن



نویسندگان:

دکتر لینث وولسکی

دکتر مونی ونگر

مترجمان:

صنم بیگم قدس میرچیدری - فاطمه رضایی

با مقدمه‌ای از دکتر فریده فرهادی





راهنمای تناسب اندام در طول بارداری و پس از آن

انتشارات عصر انتظار

(تربیت بدنی و علوم ورزشی حتمی)

تألیف: دکتر لینث وولسکی، دکتر هوپی ونگر

ترجمه: صنم بیگم قدس میرحیدری، فاطمه رضایی

صفحه آرای و طراحی جلد: منا سرداری پور

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۰ - چاپ اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۴۰-۶ ISBN: 978-600-5751-40-6

دفتر مرکزی: امیرآباد شمالی - بعد از گوی دانشگاه - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران جنب ساختمان

ظفر - تلفن: ۸۸۲۲۵۲۸۹

مرکز پخش: تهران - فلکه دوم تهرانپارس - خیابان جشنواره خیابان امین - خیابان زمره - پلاک ۲۶ تلفکس: ۷۷۹۶۵۵۲۵

فروشگاه مرکزی: تهران - خیابان انقلاب - بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت - جنب بانک صادرات ساختمان ۱۴۸۴ - طبقه

اول - تلفن: ۶۶۲۱۳۱۶۲ - فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰

HatmiSS.pub@gmail.com SMS: 30002576

عنوان و پدیدآور : راهنمای تناسب اندام در طول بارداری و پس از آن نویسندگان: لینث وولسکی، هوپی ونگر؛

مترجمان: صنم بیگم قدس میرحیدری، فاطمه رضایی.

مشخصات نشر : تهران: عصر انتظار، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۸۰ ص. مصور.

شابک : شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۴۰-۶

وضعیت فهرست نویسی : فبا

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

موضوع : ورزش برای زنان آبستن

موضوع : زنان آبستن -- بهداشت

شناسه افزوده : ونگر، ماری

شناسه افزوده : قدس میرحیدری، صنم بیگم، ۱۳۵۹ - مترجم

شناسه افزوده : رضایی، فاطمه، مترجم

رده بندی کنگره : RG ۱۳۹۰/۷/۵۵۸ ۴ ۹۸۰/۱

رده بندی دیویی : ۲۲/۶۱۸ :

شماره کتابشناسی ملی : ۱۳۹۲۵۱۵

○ نویسندگان اصلی

دکتر لینث وولسکی، دکتری از دانشگاه ویکتوریا
دکتر هوپی ونگر، دکتری از دانشگاه ویکتوریا

○ مشاور فنی

سوزی لنگلی، مشاور تغذیه، تورنتو، اونتاریو

○ نگارنده

گورد استوارد، فوق لیسانس، ویکتوریا، بریتیش کلمبیا

○ تصویر

کلی دوکشایر، سن ایچ، بریتیش کلمبیا

○ طراحی / صفحه آرایی

طراحی گرافیکی ایندیگو اسکای، ویکتوریا، بریتیش کلمبیا

○ گروه پارتیسیپ اکشن

آرت سالمون، مدیر پروژه



مقدمه مؤلف

بارداری شما را تبریک می‌گوئیم. زنان نقش مهمی را در اجتماع ایفا می‌کنند و همه تلاش‌های ما این است که میان سلامت جسمی بانوان و زندگی خانوادگی آنان ارتباط شادی بخشی ایجاد کنیم. به عنوان بخشی از تلاش‌های مستمر در سایه برنامه ارتقاء سلامت، به گسترش راهنمایی‌های عملی در جهت کمک به حفظ سلامتی مطلوب و تناسب اندام شما و نوزادتان در طول بارداری پرداخته‌ایم. این کتاب شامل توصیه‌ها و دستورالعمل‌هایی از متخصصان جهانی در مورد بارداری و ورزش است. لذت بردن از یک زندگی فعال نقش مهمی را در توسعه و حفظ آمادگی بدن بازی می‌کند. هنگام خواندن و به کار بستن این راهنمای عملی کشف خواهید کرد ورزش نقش حیاتی در سلامتی دوران بارداری خواهد داشت. هم شما و هم جنین در حال رشد شما از مزایای به کارگیری این توصیه‌های خوب بسیار سود خواهد برد. سلامتی و تناسب اندام در بارداری را برای شما آرزو مندیم.

دکتر لیث وولسکی

دکتر هویی ونگر



با مقدمه‌ای از دکتر فریده فرهادی

رئیس بیمارستان خیریه الغدیر

عضو جامعه ایمن شهرداری و رئیس کارگروه آسیب‌های اجتماعی

عضو هیأت مدیره موسسه مهیار (کمک به بیماران سرطانی)

عضو هیأت مدیره موسسه حمایت از زنان خود سرپرست

پژوهش‌ها نشان می‌دهند اضافه وزن غیر معمول در زمان بارداری علاوه بر وارد آوردن آسیب به مادر به هنگام وضع حمل، در برخی موارد نوزادان را نیز دچار مشکلاتی نظیر دیابت نوع دوم می‌نماید. تحقیقات مبین این نکته، حائز اهمیت اند که حتی در دوران بارداری هم با ورزش و رژیم غذایی مناسب می‌توان اضافه وزن غیر نرمال را کاهش داده یا از اضافه وزن بی‌رویه‌ای که منجر به بروز مشکلات جبران ناپذیری می‌گردد، پیشگیری نمود. ورزش‌های آرام و سبک در کنترل اضافه وزن غیر نرمال نقش مؤثر دارند. لازم به ذکر است زنان باردار حتماً پیش از شروع ورزش با انجام حرکات ساده (ذکر شده در متن کتاب) باید اقدام به گرم کردن نمایند. گرم کردن موجب می‌شود ضربان قلب آهسته افزایش پیدا کند. به‌طور کل ورزش‌های کششی و استقامتی بر ورزش‌های پر تحرک ارجح هستند. ضمن اینکه نوشیدن آب، قبل، بعد و در حین ورزش برای زنان باردار ضروری است.

یک برنامه ورزشی متعادل و صحیح برای آمادگی مراحل زایمان بسیار مفید است. علاوه بر این، کاهش ناراحتی‌های فیزیکی نظیر کمر درد و تهوع صبحگاهی (ویار) را در پی خواهد داشت، ضمن اینکه موجب آرامش گردیده و باعث آسان تر شدن دوران بازگشت بدن مادر پس از زایمان به حالت طبیعی می‌گردد، هرچند نباید فراموش کرد افراط در ورزش در دوران بارداری می‌تواند لطمات جبران ناپذیری به مادر و جنین وارد آورد. بنابراین زنان در دوران بارداری باید با احتیاط بیشتری به ورزش بپردازند، زیرا در این دوران تغییر مرکز ثقل بدن و افزایش وزن طبیعی به خودی خود محدودیت‌هایی برای زنان باردار پدید می‌آورد. بنابراین

چنانچه در وضعیت نامناسب و خطرناکی قرار گرفته اید با آگاهی به این امور ورزش را متوقف نمایید. به طور مثال تهوع، سرگیجه، کم آوردن نفس، طپش قلب، تورم زیاد در دستها، پاها و فوزک پا، تغییر ناگهانی دمای بدن، خونریزی از واژن، غش کردن، درد شدید در ناحیه سینه و شکم، که البته بسیار به ندرت اتفاق می افتند، اما باید به آنها توجه داشت. کالچ زنان و زایمان ایالات متحده نکاتی را یادآوری نموده، منجمله اینکه ضربان قلب زنان باردار هنگام ورزش نباید به بیش از یکصد و چهل بار در دقیقه برسد. همینطور مادران باردار باید وقوف کامل نسبت به مسائل ایمنی و سلامت در حین ورزش داشته باشند و آب به میزان کافی بنوشند. ورزش صحیح و اصولی در دوران بارداری دارای مزایای بسیاری است که فهرست وار در ذیل به برخی از آنها اشاره می شود.

ورزش موجب افزایش سرعت گردش خون می شود. در زنان باردار افزایش سرعت گردش خون در بدن مادر، به ویژه در رحم باعث می شود اکسیژن رسانی بیشتری به سلولهای جنین بخصوص سلولهای مغزی جنین شود که در نهایت می تواند منجر به کاهش آسیب های مغزی به هنگام تولد به میزان قابل توجهی شود.

ورزش در دوران بارداری متضمن این احساس خوب برای مادر است که مانند دوران پیش از بارداری از سلامت و انرژی برخوردار است. ورزش در این دوران به زنان کمک می کند تصویر زیبایی از خود داشته باشند. ورزش در طول بارداری دوران نقاهت پس از زایمان را کوتاهتر می کند. کتاب زیبایی که در دست دارید به شما کمک می کند تا بتوانید حرکات ورزشی مناسبی را در دوران بارداری به طور منظم و روزانه انجام بدهید. این ورزش ها می توانند از بروز مشکلات احتمالی ناشی از کم تحرکی دوران بارداری جلوگیری کنند.



..... مقدمه مترجمان

امروزه حتی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی نیز به این واقعیت مهم تاریخی وقوف دارند که رشد بشر طی قرن بیستم میلادی قابل مقایسه با کل ادوار تاریخی قبل آن نمی‌باشد و این امر در خصوص رشد علمی در اغلب رشته‌ها بیشتر به انقلاب شباهت دارد تا یک طی طریق. با این حال از برخی منظرها قرن بیستم را نیز می‌توان به دو بخش تقسیم کرد، دستاوردهای بشری طی نیمه‌ی نخست قرن اغلب بر روش آزمون و خطا مبتنی بودند و علی‌رغم دستاوردهای قابل تامل بعضاً هزینه‌های جبران‌ناپذیری نیز در پی داشتند. با پایان پذیرفتن جنگ جهانی دوم دیدگاه تازه‌ای در عالی‌ترین سطح علمی و دانشگاهی جهان بسط یافت. دیدگاهی که این بار بیش از هر چیز بر پیش‌بینی مبتنی بود. پیش‌بینی صحیح، علمی و کاملاً منطبق بر اصول منطقی، به بشر این امکان را داد تا دو مسیر تازه‌ای گام نهد، از دهه هفتاد میلادی پیش‌گیری صحیح در دستور کار مجامع علمی و به طبع آن دولت‌های توسعه یافته قرار گرفت. جهان متکی بر سرمایه به این امر وقوف کامل یافت که هزینه‌هایی که در جهت پیش‌گیری می‌پردازد در تمامی ابعاد بسیار اندک‌تر از هزینه درمان است و هرچند در فرهنگ مصطلح، دو واژه‌ی پیش‌گیری و درمان پیوند ظاهری با علم پزشکی دارند اما همگان به خوبی به این نکته واقفند که حیظه کاربرد این عبارت تنها شامل حوزه درمانی نیست و تمامی ابعاد نیازهای بشری را شامل می‌گردد.

برخورداری از سلامت جسم و روان از اهداف جدی تمامی جوامع انسانی کنونی است و ورزش در شرایط عادی کلید دستیابی به سلامت عمومی است و این موضوع تا حدی جدی است که برخلاف تصور عموم،

پژوهش در حوزه ورزش همگانی به جهت حفظ و ارتقاء سلامت عمومی جامعه از رشد قابل ملاحظه‌ای برخوردار گردیده است. بی‌شک در این رابطه یکی از مهم‌ترین هدف جوامع زنان می‌باشند، زیرا سلامت زنان به عنوان مادر، نقش مهمی در سلامتی آتی جامعه ایفا می‌کند. کتاب حاضر با چنین رویکردی به امر بسیار مهم ورزش در دوران بارداری پرداخته است و سعی کرده با رعایت اصول تغذیه مادران باردار به آموزش حرکات ورزشی صحیح برای مادران در ادوار ابتدایی، میانی، انتهایی و دوران پس از زایمان همت گمارد. هدف از انجام این حرکات ورزشی و رعایت اصول تغذیه‌ای آن در وهله نخست سلامت مادر و ساده‌تر کردن شرایط تا حدی دشوار بارداری برای مادران بوده، ضمن این‌که به همان اندازه سلامت نوزاد را از مرحله جنینی تا تولد با دقت نظری مثال زدنی مورد توجه قرار داده است. در حالی که حفظ تناسب اندام مادر پس از زایمان و رسیدن به شکل ایده‌آل جسمی مادران تازه فارغ شده را نیز مورد توجه خاص قرار داده است.

مؤلفان این کتاب به‌عنوان یک منبع فارسی تخصصی، ورزش در دوران بارداری با هدف آگاه‌سازی دختران و زنان فرهیخته ایرانی امیدوارند، توانسته باشند گامی هر چند ناچیز در جهت ارتقاء سلامت عمومی در کشور عزیزمان برداشته باشند.

شایان ذکر است حسن ظن و توجه اساتید دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران به ویژه راهنمایی‌های بزرگوارانه استاد محترم جناب آقای دکتر مهدی شهبازی چراغ راهنمای مادر ترجمه این اثر بوده و برخورد واجب می‌دانیم به رسم گرانپایه احترام به استاد و پیش‌کسوت مراتب سپاس خود را محضر ایشان و سایر اساتید محترم ابراز داشته، با افتخار، شاگردی این بزرگواران را مایه مباهات دائمی خود اعلام می‌کنیم.

صنم بیگم قدس میرحیدری - فاطمه رضایی



فهرست

شروع کار

- ۱۴ • تناسب اندام
- ۱۵ • سابقه ورزشی
- ۱۵ • استفاده مؤثر از راهنما
- ۱۶ • تغذیه سالم
- ۲۰ • ترک سیگار
- ۲۰ • ایمنی در ورزش
- ۲۳ • هنگام مصدومیت چه کنیم؟

تمرینات روزانه در حین بارداری

- ۲۶ • گرم کردن، سرد کردن و حرکات کششی
- ۲۷ • مراحل کشش
- ۲۹ • آموزش قدرت
- ۳۱ • برنامه‌های تمرینی بالاته #۱
- ۳۴ • برنامه‌های تمرینی بالاته #۲
- ۳۶ • برنامه‌های تمرینی پایین‌تنه #۱
- ۳۸ • برنامه‌های تمرینی پایین‌تنه #۲
- ۴۰ • برنامه‌های تمرینی تنه
- ۴۱ • ورزش‌های کِگل (ناحیه لگن)
- سه ماهه اول

- ۴۴ • اثر تغییرات بدن بر ورزش
- ۴۴ • اثر ورزش بر بارداری

۴۵ ◦ ایمنی و راحتی

۴۵ ◦ تغذیه و آب درمانی

۴۵ ◦ دستورالعمل ورزشی

۴۷ ◦ دستورالعمل تمرینی

سه ماهه دوم

۵۰ ◦ اثر تغییرات بدن بر ورزش

۵۰ ◦ اثر ورزش بر بارداری

۵۰ ◦ ایمنی و راحتی

۵۱ ◦ تغذیه و آب درمانی

۵۱ ◦ دستورالعمل ورزشی

۵۲ ◦ دستورالعمل تمرینی

سه ماهه سوم

۵۴ ◦ اثر تغییرات بدن بر ورزش

۵۴ ◦ اثر ورزش بر بارداری

۵۴ ◦ ایمنی و راحتی

۵۵ ◦ تغذیه و آب درمانی

۵۵ ◦ دستورالعمل ورزشی

۵۶ ◦ دستورالعمل تمرینی

بعد از زایمان

۵۸ ◦ اثر تغییرات بدن بر ورزش

۵۸ ◦ اثر ورزش در بهبود از درد و زایمان

۵۹ ◦ ایمنی و راحتی

۵۹ ◦ تغذیه و آب درمانی

۶۰ ◦ دستورالعمل ورزشی

۶۱ ◦ دستورالعمل تمرینی

۶۸ ◦ بازگشت به برنامه منظم

منابع افزوده

۶۹ ◦ ثبت تمرینات شخصی