
حرکات اصلاحی در بارداری، زایمان و پس از زایمان

تألیف و گردآوری:

شهناز زمانی

کارشناس مامایی

کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب های ورزشی

دکتر محبوبه والیانی

استادیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان (گروه مامایی و بهداشت باروری)

سرشناسه	:	زمانی، شهناز، ۱۳۵۰-
عنوان و نام پدیدآور	:	حرکات اصلاحی در بارداری، زایمان و پس از زایمان / تألیف و گردآوری شهناز زمانی، محبوبه والیانی.
مشخصات نشر	:	اصفهان: فرهنگ پژوهان دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۸۶ص: مصور (رنگی)؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۳۶۶-۰۳-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	تمرین‌های ورزشی برای زنان باردار
موضوع	:	Exercise for pregnant women
موضوع	:	آمادگی جسمانی زنان باردار
موضوع	:	Physical fitness for pregnant women
شناسه افزوده	:	والیانی، محبوبه، ۱۳۴۴ -
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ و ۷/۱۸/۷۵۵۸ RG
رده بندی دیویی	:	۶۱۸ ۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۵ ۱۹۴۸۵

نام کتاب: حرکات اصلاحی در بارداری، زایمان و پس از زایمان

تألیف: شهناز زمانی، دکتر محبوبه والیانی

ناشر: فرهنگ پژوهان دانش

نوبت چاپ، سال: اول- ۱۳۹۷

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۶۶-۰۳-۸

طراح جلد: هاجر مجاهدی

صفحه آرا: ایمان معتمدی

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

فهرست

۱۳		یشگ تار
۱۵		دمه
۱۷		فصل ۱: آمادگی برای بارداری
۱۸		فواید ورزش در بارداری از نگاه کلی
۱۹		تحقیقات در مورد ورزش در بارداری و اثرات مفید آن
۲۱		کمک به کاهش درد کمربند و تعادل
۲۳		لقاح
۲۳		آغاز بارداری
۲۴		چگونگی تغذیه جنین
۲۵		تکامل جنین
۲۵		سازگاری‌های مادر در حاملگی
۲۷		تغییرات دستگاه اندوکرین (هورمونی)
۲۹		تغییرات فیزیولوژیک
۲۹		تغییرات دستگاه تولید مثل
۳۲		تغییرات در سایر بخش‌های بدن
۳۲		تغییرات دستگاه قلبی - عروقی
۳۵		تغییرات دستگاه تنفسی
۳۶		تغییرات دستگاه گوارشی
۳۸		تغییرات دستگاه ادراری

۳۹	تغییرات دستگاه عضلانی- اسکلتی
۴۳	تغییرات ایمنی شناسی
۴۵	فصل دوم: راهنمای ورزش در دوران بارداری
۴۷	مقدمه
۴۸	۱. نکته درباره ورزش بی خطر در بارداری
	تنوعیت تمرین های بدنی در بارداری از نظر کالج زنان مامایی امریکا
۵۳	ACUG
۵۴	نشانه هایی که باید بدان آن باید ورزش را قطع کرد
۵۵	از چه تمرین هایی در بارداری باید اجتناب کرد؟
۵۷	تمرین های بی خطر در بارداری
	۱. تمرین های قلبی عروسی مناسب برای مادران باردار (تمریناتی که به
۵۷	تقویت دستگاه گردش خون کمک می کند)
۵۹	۲. یوگا
۶۲	۳. تمرینات کششی
۶۳	۴. پیلاتس
۶۷	ورزش برای مادران مبتدی
۶۷	سازگاری بدن با ورزش در غیر بارداری
۶۸	تغییرات فشار خون در ورزش
۶۹	تهویه ریوی در ورزش
۶۹	اثرات متقابل ورزش و بارداری
۶۹	دستگاه گردش خون
۷۰	تغییرات عضلات، لیگمان ها و استخوان ها
۷۱	اصلاح ساختار قامت

۷۱	اهمیت وضعیت صحیح بدن
۷۱	وضعیت درست ایستادن
۷۳	شانه‌ها و دست‌ها
۷۴	قسمت پشت و شکم
۷۴	ایستادن طولانی
۷۵	سبک زندگی سالم
۸۱	فصل سوم ورزش‌های مخصوص دوران بارداری
۸۳	مقدمه
۸۳	فیزیولوژی ورزش
۸۵	تمرینات مخصوص بارداری
۸۵	۱- گرم کردن
۸۶	الف) تمرینات گرم کردن و پره سرگردان
۸۶	ب) تمرینات مفصل شانه
۹۱	ج) تمرینات بخش سینه‌ای
۹۳	د) حرکات مربوط به ستون مهره‌ها
۹۷	ه) تمرینات مفصل ران و ساکروایللیاک
۹۷	و) تمرینات مفصل زانو
۹۸	ز) گرم کردن مفصل مچ پا
۹۹	۲- حرکات کششی و انعطاف‌پذیری
۹۹	فواید تمرینات کششی
۹۹	نحوه انجام تمرینات کششی
۱۰۰	کشش عضلات اطراف گردن
۱۰۱	کشش عضلات سینه‌ای و پهلوی

ککش عضلات اطراف ستون مهره‌ها (پاراورتبرال) در وضعیت چهار دست و پا	۱۰۳
ککش عضلات پشت ران (همسترینگ):	۱۰۴
ککش عضله دوقلو: (هل دادن دیوار)	۱۰۵
ککش خم کننده‌های ران	۱۰۷
۱- تمرینات قدرتی	۱۱۰
تمرینات تقریبی عضلات مرکزی بدن	۱۱۳
تقویت عضلات چهارگانه	۱۱۸
تقویت عضلات درینجه و دافراگم لگنی	۱۱۹
تیلت لگن و انقباض عضلات مرکزی شکم	۱۲۰
چند نمونه از تمرین‌های قدرتی در خطر در بارداری	۱۲۲
چه ورزش‌هایی در سه ماهه سوم خطرناک هستند؟	۱۲۴
الف) پیاده‌روی	۱۲۵
ب) شنا و ورزش در آب	۱۲۶
تنفس در بارداری	۱۲۸
تکنیک‌های تنفسی در مراحل زایمان	۱۳۲
فصل چهارم: مشکلات اسکلتی عضلانی مادران در بارداری و حرکات اصلاحی	۱۳۵
مقدمه	۱۳۷
چرا وضعیت لگن در بارداری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؟	۱۳۷
عوامل موثر در اختلالات اسکلتی عضلانی در دوران بارداری	۱۳۸
۱. کمردرد و قوس‌های تشدید شده	۱۴۲
اختلال مفصل ساکروایلیاک	۱۴۴
۲- درد سیاتیک در بارداری	۱۵۳

۱۵۴	تمرین‌ها اصلاحی آزاد سازی عصب سیاتیک
۱۵۶	۳- تغییرات سمفیز یوبیس
۱۶۱	۴- درد رباط گرد رحمی
۱۶۵	۵- گرفتگی عضلات ساق پا
۱۶۸	۶- واریس و ورم پا
۱۶۹	۷- تبادل در بارداری
۱۷۰	۸- نشانگان: تونل کارپ
۱۷۴	۹- دیاستاز عظم رکتوس شکم
۱۷۶	تشخیص و درمان دیاستازیس
۱۸۴	۱۰- مشکلات ناشی از ورزش سر دل
۱۸۶	یبوست
۱۸۸	۱۱- احساس ضعف و سستی بدن
۱۸۹	روش انجام تنفس شکمی
۱۸۹	گرمای بیش از حد ناشی از ورزش در بارداری
۱۹۰	تنظیم مایعات بدن
۱۹۳	فصل پنجم: ورزش‌های قبل از زایمان
۱۹۵	مقدمه
۲۰۰	شنا در بارداری
۲۰۲	آکوا یوگا
۲۰۳	وضعیت‌های کاهش درد کمر در زایشگاه
۲۰۹	فصل ششم: راهنمای تناسب اندام
۲۰۹	پس از زایمان
۲۱۱	مقدمه

۲۱۲	روند بازگشت بدن به وضعیت پیش از بارداری
۲۱۳	تناسب اندام پس از زایمان
۲۱۸	چه زمان پس از زایمان می‌توان ورزش را آغاز کرد؟
۲۲۰	ورزش پس از زایمان و شیردهی
۲۲۱	ورزش همراه با کودک
۲۲۴	روزی اول پس از زایمان
۲۲۶	تمرین کگل
۲۲۶	تیلت لگن
۲۲۷	ورزش هفته اول پس از زایمان
۲۲۸	تمرینات اندام فوقانی
۲۳۰	ورزش هفته دوم پس از زایمان
۲۳۳	تمرین‌های هفته سوم پس از زایمان
۲۳۶	تمرین‌های هفته چهارم پس از زایمان
۲۳۹	ورزش ماه دوم پس از زایمان
۲۵۶	ملاحظات پیشنهادی سازمان بهداشت جهانی
۲۵۶	کاهش وزن پس از زایمان
۲۵۷	ورزش‌های هوازی برای برگشت به وزن نرمال
۲۸۸	سلامت قلب
۲۵۸	کاهش وزن
۲۶۴	رابطه زناشویی پس از زایمان
۲۷۲	شیردهی و تمرین‌های تقویت شیردهی
۲۷۶	منابع