

# ورزش‌هایی برای زایمان آسانتر

**زایمان طبیعی** آسانتر به آمادگی گروه‌های عضلانی مختلفی نیاز دارد، از کف لگن گرفته تا پشت و شکم و پاها. بنابراین، تقویت کل بدن ایده خوبی است تا بتوانید برای زایمان راحت‌تر و سالم‌تر آماده شوید.

به گزارش نتر، زایمان طبیعی آسانتر به آمادگی گروه‌های عضلانی مختلفی نیاز دارد، از کف لگن گرفته تا پشت و شکم و پاها. بنابراین، تقویت کل بدن ایده خوبی است تا بتوانید برای زایمان راحت‌تر و سالم‌تر آماده شوید.

خوشبختانه، ورزش‌های ساده و ایمن برای بارداری وجود دارد که می‌تواند به آمادگی بدن شما کمک کند. تمام تمرینات می‌توانند با کمترین تلاش و بدون نیاز به تجهیزات خاصی فواید زیادی داشته باشند. البته، قبل از انجام هر یک از این تمرینات، حتماً با متخصص زنان و زایمان خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که هیچ محدودیتی ندارید.

## پیاده روی

زایمان یک فعالیت قلبی عروقی است. در مورد آن بیشتر فکر کنید: برای چند ساعت نامشخص، رحم شما منقبض می‌شود و بدن شما فعالانه کار می‌کند تا دهانه رحم شما را باز کند و کودک را در موقعیت خود و سپس به پایین و خارج از بدن شما حرکت دهد.

زایمان طبیعی کار سختی است که به استقامت زیادی نیاز دارد. بنابراین، آماده شدن برای زایمان با برخی فعالیت‌های قلبی منطقی است. کالج آمریکایی متخصصین زنان و زایمان (ACOG) کسانی را که حاملگی‌های بدون عارضه دارند تشویق می‌کند تا در تمرینات هوازی و تقویتی شرکت کنند.

پیاده روی یکی از بهترین ورزش‌هایی است که پزشکان آن را در بارداری بی‌خطر و مفید می‌دانند.

به علاوه، مطالعات نشان داده‌اند که پیاده‌روی می‌تواند زایمان خود به خود را در ترم ترمیم کند و نیاز به مداخلاتی مانند فورسپس یا کشیدن خلاء را کاهش دهد.

اگر قبلاً پیاده روی کرده اید، احتمالاً می توانید روال معمول پیاده روی خود را در دوران بارداری حفظ کنید. با این حال، اگر تازه شروع کرده اید، با 10 تا 15 دقیقه شروع کنید و روزانه تا 30 دقیقه پیاده روی کار کنید. البته، ابتدا با مخصص زنان و زایمان خود صحبت کنید تا مطمئن شوید که پیاده روی برای شما بی خطر است.

## تمرین کشش پروانه

کشش پروانه ای یک تمرین عالی برای آمادگی قبل از زایمان است زیرا باعث تقویت و کشش عضلات پشت، ران و لگن می شود و وضعیت بدنی شما را بهبود می بخشد. همچنین مفاصل لگن شما را انعطاف پذیر نگه می دارد، جریان خون را در قسمت پایین تنه بهبود می بخشد و زایمان را آسان می کند.

### برای انجام این تمرین مراحل زیر را دنبال کنید:

- روی زمین بنشینید و پشت خود را صاف و پاها را در وضعیت پروانه قرار دهید (پایین پاهایتان در کنار هم قرار گرفته و زانوهایتان به راحتی قرار گرفته است).
- هنگامی که هر دو زانو را با استفاده از آرنج خود به آرامی به سمت زمین فشار می دهید، باید کشش را در قسمت داخلی ران خود احساس کنید.
- زانوهای خود را به سرعت بالا و پایین نبرید. اگر در ابتدا صاف نگه داشتن کمر برایتان مشکل بود، از یک دیوار برای حمایت از عضلات پشت خود استفاده کنید.
- این وضعیت را برای 10 تا 15 ثانیه حفظ کنید و کشش را 5 تا 10 بار تکرار کنید.

انجام این کشش سخت نیست و احساس بسیار خوبی دارد. برخی از مطالعات نشان داده اند که ورزش های کششی در دوران بارداری ممکن است فشار خون را در سه ماهه دوم کاهش داده و در سه ماهه سوم آن را کنترل کند.

## تمرینات کگل

عضلات کف لگن به حمایت از اندام های لگنی از جمله رحم، مثانه و روده کمک می کنند؛ اگر آنها را تقویت کنید، ممکن است با مواردی مانند بی اختیاری ادرار مشکل کمتری داشته باشید.

تحقیقات نشان داده است که از افرادی که بی اختیاری ادرار را تجربه می کنند، تنها حدود 25 درصد به دنبال درمان هستند.

تمرینات کف لگن مانند تمرینات کگل یک راه ساده و غیر تهاجمی برای پیشگیری و درمان مشکلات کف لگن است. برای انجام کگل، ابتدا باید عضله کف لگن را شناسایی کنید. شما می توانید این کار را با توقف و شروع جریان ادرار انجام دهید که به انقباض و رها شدن عضلات کف لگن نیاز دارد. بهتر است مطمئن شوید که عضلات شکم، باسن یا ران خود را سفت نمی کنید.

می توانید تمرینات کگل را به دو صورت انجام دهید: نگه داشتن یا انقباض سریع عضله کف لگن.

برای انجام کگل آهسته، عضله کف لگن را منقبض کرده و سه تا ۱۰ ثانیه نگه دارید. سپس استراحت کنید و تا 10 بار آن را تکرار کنید. برای انجام کگل سریع، ماهیچه لگن خود را به سرعت 25 تا 50 بار منقبض و شل کنید. 5 ثانیه استراحت کنید و تا چهار بار این حرکت را تکرار کنید.



## تیلت لگن

تیلت لگن یکی دیگر از تمرینات عالی برای آمادگی قبل از زایمان است، زیرا عضلات شکم را تقویت می کند و ممکن است به تسکین کمردرد

در دوران بارداری و زایمان کمک کند. می‌توانید تیلت لگن را در موقعیت‌های مختلف انجام دهید، با این حال تکنیک پایین آوردن بدن روی دست‌ها و زانوها ساده‌ترین راه برای یادگیری و انجام آن است.

### برای تمرین کج شدن لگن، مراحل زیر را دنبال کنید:

- به راحتی روی دست‌ها و زانوهای خود قرار بگیرید و سر خود را در راستای پشت خود نگه دارید.
- شکم خود را بکشید و کمر خود را به سمت بالا قوس دهید.
- این وضعیت را برای چند ثانیه نگه دارید.
- سپس شکم و کمر خود را شل کنید و پشت خود را صاف نگه دارید و اجازه ندهید شکمتان آویزان شود.
- این تمرین را سه تا پنج بار تکرار کنید.
- این تمرین را به تدریج تا 10 تکرار ادامه دهید.

### چمباتمه زدن یا اسکوات

تمرین اسکوات یک موقعیت خاص است که برای زایمان طبیعی مفید است زیرا خروجی لگن را باز می‌کند که نوزاد برای زایمان طبیعی باید از آن عبور کند. بنابراین، برای تقویت عضلات مورد نیاز باید این تمرین را برای آماده شدن قبل از زایمان انجام دهید. اگر موقعیت را برای زایمان مفید یا راحت بدانید، برای استفاده از آن آماده تر خواهید بود.

برای انجام اسکوات، استفاده از تمرینی به نام اسلاید دیواری بسیار مفید شناخته شده است. به این شکل این تمرین را انجام دهید:

- با پشت صاف به دیوار بایستید.
- پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید و حدود 6 اینچ از دیوار فاصله داشته باشید و بازوهای خود را در کنارهای خود شل نگه دارید.
- به آرامی از دیوار به سمت پایین خود را بلغزانید و به حالت چمباتمه (پشت خود را صاف نگه دارید) قرار بگیرید تا ران‌های شما موازی با زمین باشند.
- این موقعیت را برای پنج تا 10 ثانیه نگه دارید.
- به آرامی به حالت ایستاده برگردید.
- پنج یا 10 بار این تمرین را تکرار کنید.