

## فعالیت بدنی

داشتن فعالیت بدنی در دوران بارداری می‌تواند به شما کمک کند:

- بدنتان را برای زایمان آماده کنید
- وزن سالم خود را حفظ کنید
- وضعیت روحی و سطح انرژی خود را بهبود ببخشید
- احتمال ابتلا به کمردرد و یبوست را کم کنید
- خطر ابتلا به دیابت بارداری را کاهش دهید
- بهتر بخوابید

این موارد را امتحان کنید:

- ✓ پیاده‌روی کردن
- ✓ استفاده از دوچرخه ثابت
- ✓ شنا و ایروبیک آبی
- ✓ ایروبیک آرام یا کلاس‌های آمادگی جسمانی پیش از زایمان
- ✓ یوگای پیش از زایمان
- ✓ قایقرانی کانو
- ✓ ماهیگیری

## آموخته‌های کلیدی

فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که در طول دوران بارداری امن هستند. هر هفته سعی کنید ۱/۲ ساعت فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشید. این کار را حداقل 3 روز در هفته یا - حتی بهتر از آن - هر روز انجام دهید.

این موارد را امتحان نکنید:

- ✗ فعالیت‌هایی که در آن‌ها ممکن است به جایی برخورد کنید یا باید به سرعت مسیر حرکت خود را تغییر دهید - برای مثال اسکواش و ورزش‌های راکتی - در دوران بارداری این احتمال وجود دارد که رباط پای شما به سادگی آسیب ببیند
- ✗ ورزش‌هایی که تماس بدنی دارند - مانند کاراته - و هر نوع فعالیتی که ممکن است در زمان انجام آن زمین بخورید - مانند اسکی - چون حفظ تعادل در دوران بارداری بسیار سخت‌تر می‌شود
- ✗ ورزش‌هایی که باعث افزایش حرارت بدن شما می‌شوند، مانند هات یوگا یا ورزش کردن در استخرهایی که دمای آب آن‌ها بیش از 28° سانتی‌گراد (82° فارنهایت) است
- ✗ غواصی

## آیا می‌دانستید



منظور از فعالیت بدنی لزوماً این نیست که برای ورزش کردن به باشگاه بروید. می‌توانید با انجام فعالیت‌های روزمره مثل بالا رفتن از پله‌ها، جمع کردن برگ‌های باغچه یا پیاده شده از اتوبوس یک ایستگاه جلوتر برای قدم زدن تا محل کار، فعالیت بدنی داشته باشید.

## «همسران»



شما می‌توانید چه کار کنید  
شما هم فعالیت‌هایی را که می‌توانید با همسران و، پس از تولد، با کودکان انجام دهید پیدا کنید.

## آیا می‌دانستید



شما باید بتوانید در زمان ورزش کردن یک مکالمه ساده را ادامه دهید. اگر نمی‌توانید، سرعت را کم کنید.

## در زمان ورزش کردن ایمن بمانید

- ✗ اگر دراز کشیدن باعث می‌شود احساس کنید سرتان سبک شده و حالت تهوع پیدا کردید، این کار را انجام ندهید.
- ✗ نفستان را در سینه حبس نکنید. در هنگام استراحت، نفستان را محکم بیرون دهید و بعد نفس بگیرید.
- ✓ برای تمرینات قدرتی وزنه‌های سبک انتخاب کنید و تعداد دفعات تکرار را افزایش دهید (12 تا 15). با پیشرفت بارداری، وزن وزنه‌ها را کاهش دهید.
- ✓ قبل، در طول و پس از فعالیت بدنی آب بنوشید.
- ✓ بدون ایجاد فشار حرکات کششی انجام دهید و قبل و پس از ورزش خودتان را به آرامی گرم و سرد کنید.

## به دنبال مراقبت باشید



در صورت بروز موارد زیر، ورزش را متوقف کنید، بنشینید و کمی آب بنوشید:

- تنگی نفس شدید
- درد قفسه سینه
- بیش از 6 تا 8 بار انقباض دردناک در ساعت
- خونریزی یا خروج یک‌بار مایع از واژن

اگر پس از استراحت باز هم احساس نکردید حالتان بهتر شده است، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید یا از طریق شماره 1-8-8 به HealthLink BC زنگ بزنید.

## امتحان کنید



اگر پیش از بارداری فعالیت بدنی زیادی داشتید، رویه عادی خود را ادامه بدهید اما به بدنتان توجه کنید. اگر هیچ برنامه روزانه‌ای برای ورزش ندارید، تمرینات بدنی را به آرامی و به مدت 15 دقیقه (همراه با استراحت‌ها) برای 3 بار در هفته آغاز کنید.

## فعالیت بدنی پس از تولد

فعالیت بدنی به شما کمک می‌کند سرحال شوید، انرژی خود را افزایش بدهید، وزن‌تان را مدیریت کنید و قلب، ریه‌ها، ماهیچه‌ها و استخوان‌های خود را تقویت کنید. اگر عمل سزارین داشتید، درباره زمان شروع فعالیت بدنی با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. اگر بارداری سالمی داشتید و زایمان عادی را پشت سر گذاشتید، بلافاصله به محض اینکه احساس راحتی می‌کنید، فعالیت بدنی را آغاز نمایید. هر فعالیت بدنی که دوست دارید را به آرامی آغاز کنید.

## فعالیت بدنی و شیردهی

در موارد نادر، فعالیت بدنی ممکن است باعث تغییر طعم شیر شما شود. اگر نوزادتان به خوبی دوران پیش از ورزش شیر نمی‌خورد، قبل شروع به او شیر بدهید. یا پیش از شروع ورزش شیر خود را بدوشید.

## استرس

مقداری استرس کاملاً قابل انتظار است، اما مقدار زیاد آن می‌تواند برای شما و فرزندتان ناسالم باشد.

برای کمک به متعادل کردن استرس، این راه‌ها را امتحان کنید:

- ✓ صحبت کردن با یک فرد حرفه‌ای یا کسی که به او اعتماد دارید
- ✓ نه گفتن به مسئولیت‌های اضافه
- ✓ وقت گذاشتن برای خود
- ✓ داشتن تغذیه سالم
- ✓ داشتن فعالیت بدنی
- ✓ در اولویت قرار دادن خواب
- ✓ انجام تنفس آرامش‌بخش
- ✓ ایجاد یک برنامه پشتیبانی و دوست شدن با سایر پدر و مادرها
- ✓ رفتن به کلاس‌های پیش از زایمان

در صورت بروز بحران‌های ناگهانی، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-8-800-HealthLink BC تماس بگیرید.

## آیا می‌دانستید



بارداری می‌تواند باعث شود احساس کنید بیش از حد معمول حساس و عاطفی هستید و اگر در کودکی حادثه وحشتناکی را تجربه کرده باشید، بارداری و زایمان ممکن است خاطرات و احساسات منفی گذشته را برانگیخته کند. یک برنامه‌ریزی شفاف برای تولد داشته باشید (به آمادگی برای تولد نوزاد مراجعه کنید) و با تیم پشتیبانی خود درباره اینکه چطور می‌توانید احساس امنیت کنید، حرف بزنید. و با استراحت‌کردن، مدیتیشن، تغذیه مناسب و فعالیت بدنی، از خودتان مراقبت کنید.

## داستان خانوادگی



من فهمیدم بهترین راه برای کاهش استرس، این است که یاد بگیرم به دیگران نه بگویم. این و البته یوگای پیش از زایمان! زندگی خودتان را از استرس‌های اضافه پاک کنید و برای رها شدن از مسائلی که نمی‌توانید از شرشان خلاص شوید، یک روش پیدا کنید.

## آیا ناراحت، خسته، دمدمی مزاج و نگران هستید یا زیاد گریه می‌کنید؟

افسردگی و اضطراب پیش از زایمان می‌تواند روی شما و همسران تأثیر بگذارد. شما را راهنمایی می‌کنیم. به قسمت سلامت عاطفی شما مراجعه کنید.

## «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید



با هم به کلاس‌های پیش از زایمان بروید. درباره آرزوهایتان برای تولد، مرخصی زایمان و مسائل مالی با هم صحبت کنید. به نگرانی‌های همسران گوش کنید و بپرسید که چطور می‌توانید به او کمک کنید. و فراموش نکنید - ممکن است شما هم احساس کنید تحت فشار هستید. برای مدیریت استرس خودتان وقت بگذارید و اگر به پشتیبانی بیشتری نیاز دارید با یک ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی صحبت کنید.

## حالت بدن

با پیشرفت بارداری، ممکن است به حالت بدن شما آسیب وارد شود. با توجه کردن به نحوه نگه داشته بدن، درد کمتری در ناحیه کمر، شانه‌ها و لگن احساس خواهید کرد.

### امتحان کنید



شکم خود را به داخل بکشید (به این فکر کنید «ناف به سمت ستون فقرات»، شانه‌های خود را عقب ببرید، ستون فقرات خود را صاف کنید و با قدی کشیده و بلند راه بروید.

## شکم شما

ماهیه‌های شکمی شما از قسمت سینه تا استخوان بالای آلت تناسلی کشیده شده اند و در طول بارداری بیشترین فشار را متحمل می‌شوند. با رشد فرزندان، این ماهیه‌ها تحت فشار قرار گرفته و نرم و ضعیف می‌شوند. نکاتی برای زندگی روزمره:

- برای بلند شدن از رختخواب به یک پهلو شوید و با هر دو دست، خود را به سمت بالا هل دهید.
- در هنگام بلند کردن یا حمل کردن اجسام، نفس‌تان را حبس نکنید.
- از دراز و نشست یا سایر حرکاتی که باعث می‌شوند در حالت خمیده قرار بگیرید، اجتناب کنید.

### آیا می‌دانستید



اگر در هنگام خارج شدن از وان حمام یا تخت خواب متوجه یک برجستگی در قسمت میانی بدنتان شدید، ممکن است به این دلیل باشد که ماهیه‌های شکمی تحت فشار قرار گرفته و مثل یک زیپ از هم باز شدند. بسیاری از شکاف‌های کوچک، خود به خود خوب می‌شوند. اگر نگران هستید به یک فیزیوتراپ مراجعه نمایید و دراز و نشست انجام ندهید و لگنتان را نچرخانید.

## کمر شما

نکاتی برای زندگی روزمره:

- کفش‌های راحت و طبی بپوشید و لباس‌های گشاد به تن کنید.
- در هنگام ایستادن زانوهای خود را کمی خم نمایید اما قفل نکنید. اگر می‌خواهید برای مدت طولانی بایستید، یک پایتان را روی یک چهارپایه قرار دهید.
- به پهلو بخوابید و یک بالش بین زانوهایتان قرار دهید. برای بلند شدن، به یک پهلو بچرخید و با هر دو دست خودتان را به سمت بالا هل دهید.
- در هنگام بلند کردن اجسام، زانوهایتان را خم کنید، به جای کمر از پاهایتان استفاده کنید، آن جسم را نزدیک به بدنتان نگه دارید و نچرخید. اشیاء سنگین را بلند یا جابجا نکنید.

## دیافراگم لگنی شما

ماهیه‌های دیافراگم لگنی شما که از استخوان بالای قسمت تناسلی تا استخوان انتهایی ستون فقرات امتداد پیدا می‌کنند، به عنوان قلابی عمل می‌کنند که از ستون فقرات و لگن، اندام‌های داخلی از جمله رحم و البته فرزند شما حمایت می‌کنند. حالت خوب ماهیه‌ها، کلید زایمان راحت‌تر و بهبود سریع‌تر است. علاوه بر این به شما در حفظ عملکرد جنسی و کنترل جریان ادرار هم کمک می‌کند.

بارداری و تولد نوزاد می‌تواند باعث ضعف دیافراگم لگنی شده و در قسمت پایین کمر، باسن، و طرف لگن، ناحیه آلت تناسلی و قسمت داخلی ران‌ها درد کمربند لگنی ایجاد کند. اگر درد شما پس از تولد نوزاد همچنان ادامه پیدا کرد، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

### چطور با



تمرینات کگل دیافراگم لگنی خود را تقویت کنید

1. یک موقعیت راحت پیدا کنید (ایستاده، نشسته، درازکشیده یا حتی در حال قدم زدن). لگن خود را به سمت داخل نکشید و کمربتان را تکان ندهید.
2. به آرامی ماهیه‌های اطراف واژن و رکتوم (بالای مقعد) را سفت کنید، انگار سعی دارید جلوی ادرار کردن یا رها شدن باد نفخ را بگیرید. قسمت بالای شکم، ران‌ها و باسن باید در حالت عادی قرار داشته باشند. در زمان استفاده از توالت تمرین کگل را انجام ندهید، چون ممکن است باعث ایجاد عفونت شود.
3. ماهیه‌ها را سفت نگه دارید و تا 5 بشمارید (یا وقتی قوی‌تر شدید تا 10 بشمارید). به نفس کشیدن ادامه دهید.
4. خود را رها کنید. برای 10 ثانیه مکث کنید. این کار را چند بار در روز برای 10 مرتبه تکرار کنید.

### امتحان کنید



با سفت کردن ماهیه‌های دیافراگم لگنی خود در زمان سرفه کردن، عطسه کردن و بلند کردن اجسام، جلوی ادرار خود را بگیرید.

### چطور با



ورزش تیلت لگنی کمر خود را تقویت کنید

1. روی دست‌ها و زانوها قرار بگیرید و آرنج‌های خود را کمی خم کنید.
2. پشت خود را صاف نگه دارید و سر و گردن را در راستای ستون فقرات قرار دهید.
3. به قسمت پایین کمر قوس دهید و همزمان ماهیه‌های شکم و باسن را سفت کنید.
4. به آرامی بدن را رها کنید و دوباره کمر را به حالت صاف برگردانید.







کمر بند ایمنی بالا ران را زیر شکم و کمر بندی ایمنی شانه‌ای را روی قفسه سینه قرار دهید.

### امتحان کنید



اگر امکان پرداخت هزینه‌ها را دارید، پیش از عزیمت سری به یک کلینیک مسافرتی بزنید.

### آیا می‌دانستید



برای مشاهده اعلامیه‌های بهداشتی جدید درباره مسافرت می‌توانید به این آدرس مراجعه کنید - [travel.gc.ca/travelling/health-safety/travel-health-notice](https://travel.gc.ca/travelling/health-safety/travel-health-notice)

## مسافرت

### در خودرو

- کمر بند ایمنی خود را ببندید.
- صندلی را تا حد امکان به عقب ببرید تا فضای کافی برای باز شدن کیسه‌های هوا وجود داشته باشد.
- صندلی خود را به حالت دراز کشیده در نیاورید.
- زمان سفرتان را محدود کنید.
- برای انجام حرکات کششی و داشتن فعالیت بدنی، توقف کنید.
- برای انجام حرکات کششی و داشتن فعالیت بدنی، توقف کنید.

### در هواپیما

- پیش از خرید بلیط اطلاعات لازم را در اختیار شرکت هواپیمایی قرار دهید؛ بعضی از شرکت‌ها بعد از 36 هفته اجازه پرواز نمی‌دهند.
- برای دسترسی راحت‌تر به دستشویی، یک صندلی کنار راهرو رزرو کنید.
- روی صندلی خود فعالیت داشته باشید و برای جلوگیری از ایجاد لخته‌های خونی در پاها، در راهرو قدم بزنید.
- زیاد آب بنوشید و اسنک‌های سالم همراه داشته باشید.

### اگر به مسافرت راه دور می‌روید

- یک بیمه مسافرتی تهیه کنید که بارداری و تولد را هم پوشش می‌دهد.
- یک نسخه از سوابق پیش از زایمان خود را همراه داشته باشید.
- مراکز مراقبت بهداشتی محلی و موقعیت مکانی نزدیک‌ترین بیمارستان را بررسی کنید.
- از مشاوره‌های مسافرتی استفاده کنید. در بعضی از نقاط امکان ابتلا به بیماری‌هایی مانند مالاریا یا زیکا، که در طول دوران بارداری بسیار خطرناک هستند، وجود دارد.
- حداقل 6 هفته پیش از عزیمت با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود درباره واکسن‌ها و سایر موارد احتیاطی که باید به آن‌ها توجه داشت، مانند نوشیدن آب معدنی بسته‌بندی شده، صحبت کنید.

## رابطه جنسی

بارداری و تربیت فرزند می‌تواند روی رابطه جنسی شما تأثیر بگذارد، اما به معنای پایان یافتن صمیمیت نیست.

### زمانی که باردار هستی

معمولاً درست تا پیش از زایمان، داشتن رابطه جنسی مشکلی ایجاد نمی‌کند. اگر پزشکتان از شما خواست از داشتن رابطه واژنی اجتناب کنید، باز هم می‌توانید یکدیگر را ببوسید، بغل کنید و با هم رابطه جنسی دهانی داشته باشید. اما اجازه ندهید همسرتان داخل واژن شما فوت کند (عملی که می‌تواند منجر به ایجاد حباب هوا در خون شما شود) و در صورت وجود جای زخم رابطه دهانی نداشته باشید، چون ممکن است باعث شود به تبخال تناسلی مبتلا شوید.

رسیدن شما به ارگاسم می‌تواند باعث ایجاد انقباض کوتاهی در رحم شود، اما روی فرزندان تأثیری نمی‌گذارد. اگر در معرض خطر زایمان زودرس هستید، از پزشکتان درباره ارگاسم سؤال کنید.

مادامی که ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی از شما نخواست از داشته رابطه واژنی خودداری کنید، استفاده از ویبراتورها و آلت‌های مصنوعی هم مشکلی ایجاد نمی‌کند. مطمئن شوید تمام وسایل تمیز هستند و چیزی را با فشار وارد واژن نکنید.

کاندومها به حفاظت از شما و فرزندان در برابر عفونت‌های مقاربتی (STI) کمک می‌کند. اگر یک شریک جنسی جدید دارید، اگر با بیش از یک نفر رابطه دارید، یا اگر شما یا همسرتان به یک بیماری STI مبتلا هستید، از آن‌ها استفاده کنید. از کاندومهایی که حاوی نانوکسیل-9 (N-9) هستند، اجتناب کنید.

### پس از تولد

هر زمان که درماتان کامل شد و احساس کردید آماده هستید، می‌توانید رابطه جنسی داشته باشید. برای بسیاری از افراد، این اتفاق پس از 4 تا 6 هفته رخ می‌دهد. اگر در هنگام رابطه جنسی احساس ناراحتی می‌کنید، از یک روان‌کننده حلال آب استفاده کنید و پیش از رابطه معاشقه طولانی داشته باشید. در صورت دریافت تأیید از سوی ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی، یک حمام گرم هم می‌تواند مفید باشد.

حتماً از روش‌های جلوگیری از بارداری استفاده کنید (به تنظیم خانواده مراجعه کنید). ممکن است بلافاصله پس از تولد، دوباره باردار شوید، حتی زمانی که به فرزندان شیر می‌دهید.

### «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید

با هم صحبت کنید. ممکن است کمی زمان ببرد تا یک نفر یا هر دوی شما برای شروع دوباره رابطه جنسی آماده شود. زمانی رابطه را شروع کنید که هر دو آماده هستید.

### آیا می‌دانستید

در یک بارداری سالم، داشتن رابطه جنسی هیچ آسیبی به کودک وارد نمی‌کند و باعث شروع زایمان نمی‌شود. اما اگر آماده باشید، ممکن است با آزاد کردن هورمون‌هایی که باعث آغاز انقباض می‌شوند، شرایط را برای زایمان شما فراهم کند.

### به رابطه جنسی علاقه‌ای ندارید؟

داشتن صمیمیت می‌تواند رابطه شما با همسرتان را تقویت کند، اتفاقی که برای خانواده بسیار خوب است. اما ممکن است علائق شما و همسرتان تغییر کند. ممکن است احساس خستگی، تهوع یا ناراحتی داشته باشید. ممکن است همسرتان نگران باشد که با داشتن رابطه جنسی به کودک آسیب برزند یا باعث شروع زایمان شود. امکان دارد هر دوی شما دچار افسردگی شده باشید (به قسمت سلامت عاطفی شما مراجعه کنید).

اما فراموش نکنید، صمیمیت لازم نیست حتماً با داشتن رابطه جنسی ایجاد شود. می‌توانید با بغل کردن، گرفتن دست‌ها یا قدم زدن با هم، صمیمیت خود را حفظ کنید.

اگر می‌خواهید رابطه جنسی داشته باشید اما به سختی از آن لذت می‌برید، روش‌های جدید را امتحان کنید و برای راحت‌تر بودن، از بالشت استفاده کنید. اگر از پستان شما شیر تراوش می‌شود، از سوتین‌های شیردهی پددار استفاده کنید. با ورزش کردن، علاقه خود را افزایش دهید. هر هفته، زمانی را به یک رابطه رمانتیک اختصاص دهید و زمان‌هایی از روز را انتخاب کنید که استراحت کافی را داشتید.

## کار کردن

اگر در محل کار در معرض مواد شیمیایی، گازها، حرارت بالا یا خطرات مختلف قرار دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. اگر کارهای فیزیکی مانند بلند کردن اجسام سنگین را انجام می‌دهید یا اگر در شیفت‌های شبانه مشغول به کار هستید، با سرپرست خود صحبت کنید تا وظایف شما را تغییر بدهد.

شغل شما هرچه که باشد، باید میان‌وعده‌های سالم بخورید، مقدار زیادی آب بنوشید و راه‌هایی برای راحتی بیشتر پیدا کنید.

اگر برای مدت زمان طولانی سر پا می‌ایستید:

- وزن خود را بین یک پا و پای دیگر جابجا کنید
- یک پای خود را روی یک زیرپایی قرار دهید
- از کفش‌های راحت و طبی استفاده کنید
- استراحت‌های بیشتر اما کوتاه‌تری داشته باشید و سعی کنید یک مکان آرام برای دراز کشیدن پیدا کنید یا پاهایتان را بالا ببرید

اگر برای مدت زمان طولانی می‌نشینید:

- وضعیت خود را به طور مرتب تغییر بدهید
- از یک زیرپایی استفاده کنید
- بلند شوید و راه بروید

