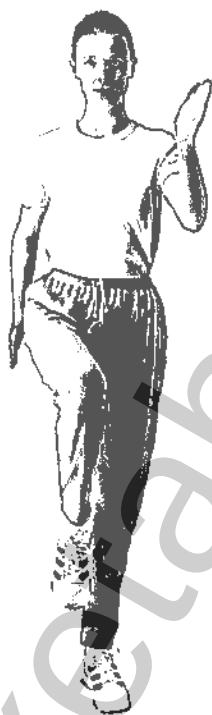


راهنمای زندگی بهتر



سلامت شما

پس از زایمان

جودی سادگراف
ترجمه رضا ناظمیان



نشر پنجره



Sadgrove, Judy

سادگراف، جودی

سلامت شما پس از زایمان / جودی ساد گروف؛ ترجمه از
عربی / رضا ناظمیان . - تهران: پنجره، ۱۳۸۳.
۱۱۲ ص. : مصور.

ISBN 964-6353-46-0

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Your health after birth.

عنوان اصلی:

صحتک بعد الولاده.

۱. مراقبتهای پس از زایمان ۲. ورزش برای زنان. ۳. مادر --
روانشناسی. الف ناظمیان، رضا، مترجم. ب. عنوان.

۶۱۷۶

س ۴ / س ۱ / RCA

۱۳۸۳

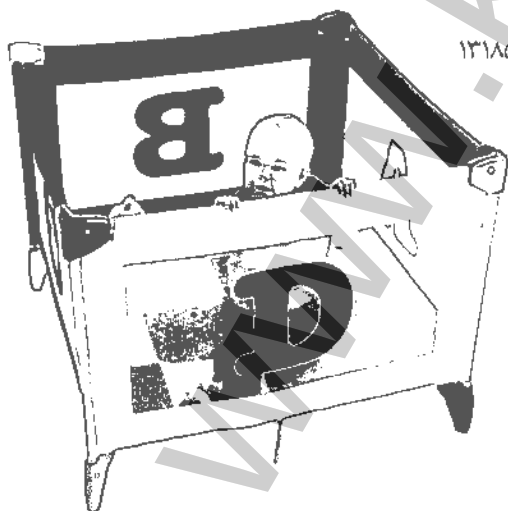
۸۳ - ۱۵۱۶۱ م

کتابخانه ملی ایران



نشر پنجره

تهران / خ کریمخان زند / خ آبان جنوبی / بعد از بیمارستان آبان
کوچه عقیلی / شماره ۶۹ / ۱
تلفکس: ۵۸۸۹۷۳۵۸ - ۸۸۹۱۹۹۵ صندوق پستی: ۱۳۱۸۵ / ۴۱۷



سلامت شما پس از زایمان

نوشته جودی سادگراف

ترجمه رضا ناظمیان

ویراستار: فروزنده سعادت مند

کارشناس هنری: حسین نیلچیان

حروفچینی: کارگاه گرافیک قاصدک

زیر نظر شورای بررسی

لیتوگرافی: متین چاپ و صحافی: آثار برتر چاپ

چاپ اول: پاییز ۸۳ تعداد ۳۰۰۰ جلد

حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

شابک: ۹۶۴-۶۳۵۳-۴۶-۰

- ۹ فصل اول ○ تناسب کامل
- ۱۰ ○ بعد از زایمان
- ۱۲ ○ انواع تمرینها
- ۱۴ ○ ورزشهای هوازی
- ۱۶ ○ تقویت بدن
- ۱۸ ○ چگونگی اجرای تمرینهای تقویت عضلات
- ۲۰ ○ نرمی و انعطاف پذیری بدن
- ۲۲ ○ پستانها و تمرینها
- ۲۴ ○ خواب و تناسب اندام
- ۲۶ ○ چگونه بیشتر بخوابیم
- ۲۸ ○ یافتن فرصت
- ۳۰ ○ لباس مناسب
- ۳۲ ○ روش های ضد عفونی کردن ظروف

- ۳۳ فصل دوم ○ تغذیه
- ۳۴ ○ تغذیه دوران بارداری
- ۳۶ ○ اهداف تغذیه خوب
- ۳۸ ○ شیردهی و تغذیه
- ۴۰ ○ غذا برای داشتن اندام متناسب
- ۴۲ ○ حفظ انرژی
- ۴۴ ○ رهایی از اضافه وزن
- ۴۶ ○ مبارزه با کم خونی
- ۴۸ ○ تقویت استخوانها

- ۴۹ فصل سوم ○ بدنسازی
- ۵۰ ○ برنامه ریزی برای اجرای تمرینها
- ۵۲ ○ گرم کردن بدن
- ۵۴ ○ کشش های پایین تنه
- ۵۶ ○ بعد از تمرینها
- ۵۸ ○ سوزاندن چربی ها

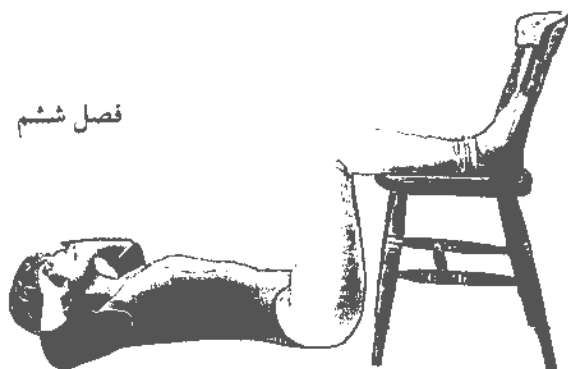


- ۶۰ ○ تقویت دستها
- ۶۲ ○ کتفها و سینه
- ۶۴ ○ تمرینهای بالاته
- ۶۶ ○ زانوها و باسن
- ۶۸ ○ بیرون و درون ساق پا
- ۷۰ ○ تمرینهای ایستاده
- ۷۲ ○ واریس

- ۷۳ ○ فصل چهارم ○ مسطح کردن شکم
- ۷۴ ○ تغییرات بعد از زایمان
- ۷۶ ○ تمرینهای تقویت شکم
- ۷۸ ○ پیچش بیشتر
- ۸۰ ○ تحریک عضلات مورب
- ۸۲ ○ دیگر تمرینهای شکم
- ۸۴ ○ کمر، گردن و شانه ها
- ۸۶ ○ تقویت کمر
- ۸۸ ○ کشش های کمر

- ۸۹ ○ فصل پنجم ○ مشکلات زیر شکم
- ۹۰ ○ انتهای لگن
- ۹۲ ○ تمرینهای انتهای لگن
- ۹۴ ○ بهبود روابط جنسی
- ۹۶ ○ پیامدهای خاص
- ۹۸ ○ پیامدهای سزارین
- ۱۰۰ ○ جراحی زایمان

- ۱۰۱ ○ فصل ششم ○ تناسب روحی و عاطفی
- ۱۰۲ ○ روحیه بعد از زایمان
- ۱۰۴ ○ سازگاری با شرایط جدید
- ۱۰۶ ○ نقش تمرینهای ورزشی در بالا بردن روحیه
- ۱۰۸ ○ افسردگی بعد از زایمان
- ۱۱۰ ○ روشهای به دست آوردن آرامش





تحقیقات نشان داده است که غرور عامل اصلی گرایش اکثر مردم به داشتن اندامی مناسب و زیباست. همه دوست دارند بهتر و جذابتر به نظر بیایند. تمرینهای منظم به شما کمک می کند تا وزن خود را کنترل کنید، سالم بمانید، خوش اندام باشید و اعتماد به نفس بیشتری به دست آورید.

شاید غرور انگیزه چندان خوب و جالبی برای تداوم بخشیدن به تمرینهای ورزشی به نظر نرسد، اما اگر بر اثر کم تحرکی، پس از چند ماه، مثل بادکنک باد کرده به نظر آمدید و احساس کردید تمایلی به انجام دادن امور منزل ندارید و تنبل شده اید، غرور به شما اعتماد به نفس خواهد بخشید و وادارتان خواهد کرد که بهتر به نظر بیایید.



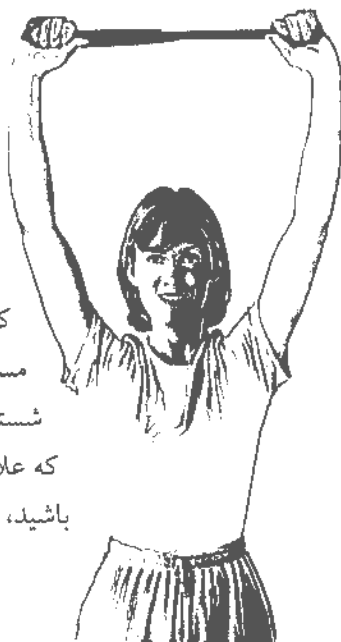
ورزش و تندرستی

تمرینهای ورزشی فقط برای زیبایی و تناسب اندام نیست، بلکه در دراز مدت تأثیر خوبی بر روند سلامت بدن شما خواهد گذاشت.

ورزش گردش خون را افزایش می دهد و موجب تقویت قلب، ریه ها، استخوانها و عضلات می شود. ورزش فشار خون، میزان چربی و قند خون را کنترل می کند، به هضم غذا کمک می کند و بی اشتهاپی را از بین می برد. علاوه بر اینها، شادابی، نشاط و طراوت را به ارمغان می آورد.

بسیاری از زنان چند هفته پس از زایمان در مسابقات دو و میدانی شرکت کرده و به مدال طلا دست یافته اند. زنانی هم هستند که ترجیح می دهند تا دو سال پس از زایمان در خانه بمانند و رخوت و سستی و تبلی را پیشه خود سازند.

اگر شما به انجام دادن تمرینهای منظم ورزشی عادت نکرده اید، به اراده ای قوی نیاز دارید تا برنامه تمرینهای بدنسازی را برای رسیدن به اندامی مناسب آغاز کنید. اما همیشه نتیجه ای که به دست می آید، ارزش این تلاش و کوشش را دارد. تناسب اندام شما بر کودک شما نیز تأثیر مثبت خواهد گذاشت و رابطه عاطفی شما را با کودکان تقویت خواهد کرد. درست است که مادر شدن موجب شادی و سرور است، اما در عین حال، پذیرش مسئولیتی شبانه روزی است که غذا دادن به کودک و تمیز کردن او و شستن لباسهایش باید بدون وقفه ادامه یابد. شاید شما از جمله زنانی باشید که علاوه بر وظایف مادری شاغل نیز هستید، بنابراین هر چه خوش اندامتر باشید، سازگاری بیشتری با شرایط جدید خواهید داشت.



زمانی را به خودتان اختصاص دهید

انجام دادن تمرینهای ورزشی در حقیقت، زمانی است که شما به خودتان اختصاص می‌دهید و فارغ از کودک و امور منزل به خودتان می‌پردازید. بهتر است این تمرینها را در هوای آزاد انجام دهید و برای لحظاتی به خودتان فکر کنید.

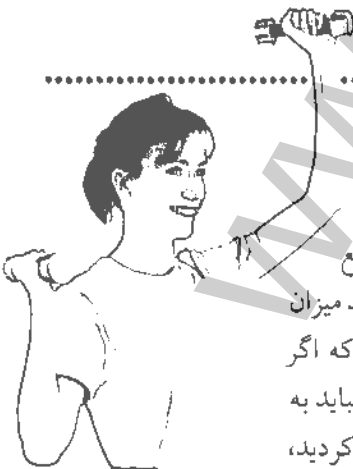
می‌توانید در تمرینهای ورزشی گروهی یا در دوره‌های یوگا با مادران دیگر شرکت کنید یا در یک کلوپ ورزشی دوستان تازه‌ای بیابید.

اگر قبلاً تمرینهای ورزشی را منظم انجام نمی‌دادید و تازه به این کار مبادرت کرده‌اید، پس از گذشت مدتی کوتاه احساس می‌کنید که تغییرات مثبتی در اندام و حتی احساس شما به وجود آمده است. به هر میزان از چربی اضافی بدن بکاهید و عضلات خود را تقویت کنید، احساس شادابی و طراوت بیشتری به شما دست می‌دهد و کارهای روزانه را با انرژی و قدرت بیشتری انجام می‌دهید و کمتر خسته می‌شوید. وانگهی، شوق و رغبت به زندگی در شما بیشتر می‌شود.

نقطه آغاز

هر چه بیشتر از خودتان راضی باشید، آغاز کردن تمرینهای منظم دشوارتر خواهد بود. به یاد بیاورید که بعد از زایمان بدن شما دچار تغییرات و دگرگونی‌های زیادی شده است. بدنتان نه ماه کامل به کودکی که در شکم شما قرار داشت، غذا می‌رساند و هم اکنون خسته و بی‌رمق شده است. خودتان احساس می‌کنید که شرایط جسمی و عاطفی شما بعد از زایمان کاملاً تغییر کرده است، پس طبیعی است که باید شیوه زندگی یک مادر با شیوه زندگی زنی که مادر نیست، کاملاً متفاوت باشد.

هشدارهای مهم



پیش از انجام دادن هرگونه تمرینی به پزشک خود مراجعه کنید. اگر زایمان دشواری داشته یا سزارین کرده‌اید، مراجعه به مشاور یا پزشک، بعد از زایمان، بسیار مهم است. شاید پزشک فیزیوتراپی بعد از زایمان را برای شما تجویز کند. تمرینها را با ورزشهای لگن که برای تسریع درمان در بیمارستان به شما آموزش داده‌اند آغاز کنید. سپس سعی کنید میزان فعالیت خود را بیشتر کنید. البته، خود را خسته نکنید. طبیعی است که اگر عادت به ورزش نداشته باشید، احساس خستگی می‌کنید. تمرینها نباید به شما آسیبی برساند. به محض اینکه در قسمتی از بدن خود احساس درد کردید، تمرینها را متوقف کنید، زیرا اگر جایی از بدن درد بگیرد به این معناست که مشکلی در آنجا وجود دارد. به هشدارهای بدن توجه کنید و طبق قوانین و دستورهای پیش بروید.

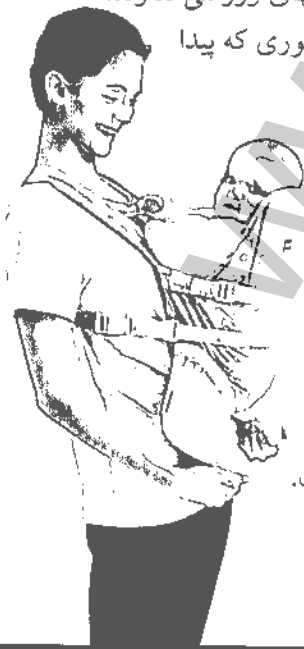
در طول پنج ماه بعد از زایمان میزان هورمون در بدن بسیار بالاست و در نتیجه، عضلات و رباطها در این دوران بسیار نرم هستند. از این رو شما باید هنگام انجام دادن تمرینهای ورزشی مراقب باشید تا آسیبی به آنها نرسد. اشیای سنگین را بلند نکنید، عضلات را زیاد نکشید، از انجام دادن حرکات ورزشی سخت و دشوار پرهیزید و تا شش ماه بعد از زایمان در ورزشهای فشرده شرکت نکنید. بیشتر مادران پس از زایمان به کمر درد مبتلا می شوند. لذا شما باید همواره به تقویت عضلات شکم و کمر خود بپردازید و از ایستادن زیاد خودداری کنید.

شما می توانید شکم مسطح خود را بعد از زایمان نیز داشته باشید، اما به شرط آنکه تمرینهای ورزشی را خیلی زود آغاز نکنید. اگر به کودکان شیر می دهید، جلیقه مخصوص شیر دادن را بپوشید تا دست شما خسته نشود و آسیب نبیند. با توجه به اینکه امروزه بیشتر مردم زندگی شهری دارند، می توان گفت که آنها هرچه بیشتر ورزش کنند، برایشان بهتر است. اما نباید برای کاهش وزن اضافی بدن عجله و در این کار افراط کنید. اگر پیش از زایمان اندامی کاملاً متناسب داشته اید، می توانید بلافاصله پس از زایمان تمرینهای فشرده خود را آغاز کنید، اما اگر قبل از زایمان به تمرینهای ورزشی منظم عادات نداشته اید، تمرینها را با نرمی آغاز کنید و مقدار آن را به تدریج افزایش دهید.

به بدن خود فشار نیاورید

داشتن فعالیت بدنی خوب است. آگاهی از نتایج تمرینهای ورزشی و تأثیر آن در بدن نیز جالب و دوست داشتنی است، اما نباید به بدن خود فشار بیاورید و به آن آسیب برسانید. هدف از انجام دادن تمرینهای ورزشی این است که شما در طول زندگی خوش اندام و متناسب باقی بمانید. این را فراموش نکنید که شما در حال حاضر باید به فرزندتان توجه کنید، نه اینکه به دنبال آن باشید که به یک مانکن تبدیل شوید.

مشکل بیشتر زنان این است که وقت و فضای لازم را برای انجام دادن تمرینهای ورزشی ندارند. مسئولیت مادری سنگین است و رسیدگی به فرزند وقت زیادی می خواهد، به طوری که پیدا کردن زمانی برای ورزش کردن تقریباً غیرممکن به نظر می آید.



وقتی بچه را می خوابانید، خود شما نیز باید چرتی بزنید یا ظرف بشوید و کارهای خانه را انجام دهید یا اینکه از فرصت استفاده کنید و روزنامه بخوانید یا با دوستانتان تلفنی صحبت کنید. البته، همه این کارها مهم و لازم است، اما اگر می خواهید تناسب اندام خود را بازیابید، باید تمرینهای ورزشی را در اولویت قرار دهید. بهتر است از همسران بخوانید چند ساعت در هفته از بچه مراقبت کند تا شما فراغت پیدا کنید. گاهی می توانید از مادر یا خواهر یا دوستان بخوانید در این زمینه به شما کمک کنند. اگر برای انجام دادن امور منزل هم کسی را پیدا کنید، فرصت بیشتری برای اجرای برنامه های شخصی خودتان خواهید یافت. گرفتن مربی خصوصی برای انجام دادن تمرینها نیز بسیار مفید و کارساز است.

شاید نتوانید برای انجام دادن امور خانه و بچه داری از کسی کمک بگیرید، اما باز هم می توانید تناسب اندام خود را بازیابید. فقط باید کمی فکر کنید و راهی برای انجام دادن تمرینها پیدا کنید. به تدریج یاد خواهید گرفت که وقت خود را به خوبی و با مهارت تقسیم کنید و هریکشی از تمرینها را در زمانی خاص انجام دهید. می توانید رفتن به خرید یا پارک را به تمرین ورزشی تبدیل کنید. هرچیزی ممکن است و شما فقط باید بخواهید. می توانید وقت کمتری را به تماشای تلویزیون اختصاص دهید و به جای آن به تمرینهای ورزشی بپردازید.

بیشتر مردم از انجام دادن تمرینهای ورزشی لذت نمی برند و فقط به دلیل مفید بودن تمرینها به این کار اقدام می کنند. اما شما می توانید ورزش را دوست بدارید و از آن لذت ببرید، زیرا نوعی فعالیت تازه برای شما محسوب می شود و طراوت و سرزندگی را برای شما به ارمغان می آورد.



چگونه از این کتاب استفاده کنیم

این کتاب شش فصل دارد:

- فصل اول عوامل مؤثر در سلامت شما بعد از زایمان را تشریح می کند.
- فصل دوم به بیان غذا و تأثیر آن بر سلامت و تناسب اندام می پردازد.
- فصل سوم و چهارم آگاهی شما درباره تمرینهای هدفدار برای رسیدن به بدنی متناسب و موزون را افزایش می دهد.
- فصل پنجم به بیماریهای ویژه بعد از زایمان اشاره می کند.
- فصل ششم حاوی توصیه هایی به مادران در زمینه عاطفی است.

