

به نام خدا

تمرینات ورزشی در دوران بارداری

نویسنده:

جیمز اف. کلاپ

مترجمین:

دکتر زهرا سرجویی

عضو هیأت علمی گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مبارکه

رحمان مانیان

کارشناس ارشد تربیت بدنی

سرشناسه	کلاپ، جیمز اف، ۱۹۳۶-م. Clapp, James F., 1936
عنوان و نام پدیدآور	تمرینات ورزشی در دوران بارداری/ نویسنده جیمز اف کلاپ؛ مترجمین زهرا سرجویی، رحمان مانیان.
مشخصات نشر	اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهر مجلسی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۵۳ ص.: مصور، جدول، نمودار (بخشی رنگی).
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۴۲۹۱-۱-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Exercising through your pregnancy, 1998
موضوع	تمرینات ورزشی برای زنان باردار Exercise for pregnant women
شناسه افزوده	سرجویی، زهرا، ۱۳۵۴-، مترجم
شناسه افزوده	مانیان، رحمان، ۱۳۵۹-، مترجم
شناسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهر مجلسی.
شناسه افزوده	Islamic azad university. Majlesi Branch
رده بندی کنگره	RG۵۵۵/۷
رده بندی دیویی	۶۱۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۱۹۰۵۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	۱۵۱

www.ketab.ir

تمرینات ورزشی در دوران بارداری

نویسنده: جیمز اف. کلاپ

مترجمین: زهرا سرجویی، رحمان مانیان

ناشر: دانشگاه آزاد اسلامی، شهر مجلسی

مدیر تولید و ناظر فنی: حمید ناظمی

نویت چاپ: اول / زمستان ۱۴۰۰

قطع: وزیری / ۲۵۳ صفحه / مصور

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۲۹۱-۱-۲

مرکز پخش: ۰۳۱۵۲۴۴۷۰۸۸

تمامی حقوق این اثر برای ناشر محفوظ و استخراج مطالب با ذکر نام اثر و پدیدآورندگان بلامانع است.

فهرست

۱۷	بخش ۱: چرا در دوران بارداری تمرین کنیم
۱۹	فصل اول: توضیح پیرامون تمرین و بارداری
۲۰	۱-۱ مطالعات اولیه
۲۲	۲-۱ دیدگاه ها در مورد تمرین در دوران بارداری
۲۴	۱-۲-۱ خاستگاه های مناظره
۲۵	۲-۲-۱ خاستگاه اجتماعی
۲۷	۳-۱ اصول بیولوژیکی
۲۹	۴-۱ مباحث نظری
۳۱	۵-۱ عوامل محرک تحقیق
۳۲	۶-۱ خلاصه فصل
۳۳	فصل دوم: فواید تمرین در دوران بارداری
۳۵	۱-۲ قلب و سیستم گردش خون
۳۶	۱-۱-۲ سازگاری با بارداری
۳۸	۲-۱-۲ سازگاری با تمرین
۳۹	۳-۱-۲ کنش متقابل
۴۰	۴-۱-۲ بررسی میزان ضربان قلب تمرین حین بارداری
۴۵	۲-۲ شش و انتقال گازها به جفت جنین

- ۴۵ ۱-۲-۲ سازگاری های بارداری
- ۴۶ ۲-۲-۲ سازگاری با ورزش
- ۴۸ ۳-۲-۲ تاثیرات فعل و انفعالی
- ۴۹ ۳-۲-۲ تعریق و درجه حرارت بدن
- ۵۰ ۱-۳-۲ سازگاری با بارداری
- ۵۲ ۲-۳-۲ سازگاری با تمرین
- ۵۲ ۳-۳-۲ تاثیرات فعل و انفعالی
- ۵۳ ۴-۲ واکنش های هورمونی و متابولیکی
- ۵۳ ۱-۴-۲ در طول بارداری
- ۵۴ ۲-۴-۲ تمرین
- ۵۴ ۳-۴-۲ تطابق با بارداری
- ۵۶ ۴-۴-۲ سازگاری با تمرین
- ۵۷ ۵-۴-۲ اثرات فعل و انفعالی
- ۵۷ ۶-۴-۲ بارداری
- ۵۷ ۷-۴-۲ تمرین منظم
- ۵۸ ۵-۲ تطابق های استخوانی، رباطی و ماهیچه ای
- ۵۸ ۱-۵-۲ تطابق های بارداری
- ۶۰ ۲-۵-۲ تطابق های ورزشی
- ۶۰ ۳-۵-۲ تاثیرات فعل و انفعالی
- ۶۱ ۶-۲ خلاصه فصل
- ۶۳ بخش ۲: فعالیت ورزشی چگونه به مادر و نوزاد سود می رساند؟
- ۶۵ فصل سوم: ورزش، باروری و اوایل بارداری
- ۶۵ ۱-۳ مسائل گیج کننده
- ۶۷ ۲-۳ مسائل بارداری

۶۹	۳-۳ کار آمد بودن تمرینات منظم
۷۲	۴-۳ باروری غیر ورزشکاران
۷۳	۵-۳ مشکلات اوایل بارداری
۷۳	۶-۳ سقط جنین و نقص های مادرزادی
۷۴	۷-۳ بارداری خارج از رحم و مشکلات دیگر جفت جنین
۷۵	۸-۳ خلاصه فصل
۷۷	فصل چهارم: ورزش زایمان زود رس و رشد جفت جنین
۷۸	۱-۴ فشار فیزیکی، رشد جنین و مدت بارداری
۸۰	۲-۴ ورزش منظم و تولد زود رس
۸۱	۳-۴ ویژگی های ورزش
۸۲	۴-۴ نتایج تحقیق
۸۴	۵-۴ شروع یک برنامه آمادگی جسمانی در دوران بارداری
۸۵	۶-۴ اثرات انجام تمرین منظم بر روی رشد جنین
۸۸	۷-۴ متوقف کردن ورزش منظم بر روی رشد جنین
۸۸	۸-۴ شروع تمرین منظم در بارداری
۸۹	۹-۴ چگونه تمرین منظم بر روی جفت جنین اثر می گذارد
۹۰	۱۰-۴ خلاصه فصل
۹۳	فصل پنجم: ورزش، شیردهی و رشد نوزاد
۹۳	۱-۵ فعالیت ورزشی چگونه بر تولید شیر تاثیر می گذارد
۹۶	۲-۵ کاهش وزن مادر در دوران شیردهی
۹۸	۳-۵ رشد نوزاد و شیر دهی
۹۸	۴-۵ تاثیرات تمرین بر روی رشد نوزاد در دوران شیردهی
۱۰۰	۵-۵ خلاصه فصل
۱۰۳	فصل ششم: فواید تمرین منظم برای مادر

- ۱۰۴ ۱-۶ ادامه تمرینات منظم در دوران بارداری
- ۱۰۶ ۲-۶ تمرینات پس از زایمان
- ۱۰۷ ۳-۶ شروع تمرینات منظم در دوران بارداری
- ۱۰۹ ۱-۳-۶ توقف تمرین در اواسط بارداری
- ۱۰۹ ۲-۳-۶ آسیب دیدگی و احساس کمتر درد در مادر
- ۱۱۰ ۳-۳-۶ ادامه تمرین در دوران بارداری
- ۱۱۱ ۴-۶ تمرینات پس از زایمان
- ۱۱۴ ۵-۶ شروع تمرینات منظم در دوران بارداری
- ۱۱۵ ۶-۶ توقف ورزش در اواسط بارداری
- ۱۱۵ ۷-۶ فواید جریان زایمان و زایمان
- ۱۱۶ ۸-۶ ادامه تمرین در دوران بارداری
- ۱۱۸ ۹-۶ شروع تمرینات منظم در دوران بارداری
- ۱۱۹ ۱۰-۶ توقف تمرین در اواسط بارداری
- ۱۱۹ ۱۱-۶ تأثیرات بر عوارض بالقوه بارداری
- ۱۱۹ ۱-۱۱-۶ ادامه تمرین در دوران بارداری
- ۱۲۰ ۱۲-۶ شروع تمرینات منظم در دوران بارداری
- ۱۲۰ ۱۳-۶ آمادگی جسمانی و عملکرد جسمی مادر
- ۱۲۲ ۱-۱۳-۶ فواید نامحسوس
- ۱۲۳ ۲-۱۳-۶ نگرش مثبت
- ۱۲۵ ۳-۱۳-۶ عملکرد ایمنی
- ۱۲۵ ۴-۱۳-۶ سطح انرژی
- ۱۲۶ ۱۴-۶ نتایج بلند مدت
- ۱۲۶ ۱۵-۶ آمادگی جسمانی
- ۱۲۷ ۱۶-۶ وزن و ترکیب بدن

۱۲۸	۱۷-۶ وضعیت عملکردی
۱۲۹	۱۸-۶ خلاصه
۱۳۱	فصل هفتم: فواید تمرینات مادر برای جنین
۱۳۲	۱-۷ واکنش های فیزیکی جنین نسبت به تمرینات مادر
۱۳۳	۱-۱-۷ واکنش ضربان قلب جنین
۱۳۴	۲-۷ تعیین بالاترین حد ایمن فشار
۱۳۵	۱-۲-۷ عملکرد شکم جنین
۱۳۵	۲-۲-۷ تنفس و فعالیت جنین
۱۳۶	۳-۲-۷ کاهش ضربان قلب
۱۳۷	۴-۲-۷ تفسیر این واکنش ها
۱۳۸	۳-۷ وضعیت جنین در جریان زایمان
۱۳۹	۱-۳-۷ شروع جریان زایمان
۱۴۰	۲-۳-۷ حین جریان زایمان
۱۴۱	۴-۷ شرایط نوزادی
۱۴۲	۵-۷ چرا جنین ها از تمرین مادر منفعت می برند
۱۴۲	۱-۵-۷ اهمیت فشار متفاوت و محرک ها
۱۴۳	۲-۵-۷ واکنش های محرک خاص
۱۴۴	۶-۷ نتیجه بلند مدت
۱۴۴	۱-۶-۷ یک سالگی
۱۴۵	۲-۶-۷ پنج سالگی
۱۴۷	بخش ۳: تجویز و نظارت بر تمرین
۱۴۹	فصل هشتم: اصول تجویز تمرین
۱۵۰	۱-۸ چه کسانی به تجویز ورزش نیاز دارند
۱۵۲	۲-۸ میزان مناسب تمرینات

مقدمه

از حس غریبی که باعث شد من گامی به سوی پاسخی برای پرسش‌های علمی بر دارم احساس رضایت می‌کنم. مایل بودم علاوه بر اینکه تحقیقی در زمینه متغیری در محیطی کنترل شده انجام دهم این مطالعه را روی همه افراد در محیطشان انجام پذیرد و فعل و انفعالات پیچیده‌ای که در این محیط‌ها اتفاق می‌افتد را بررسی کنم. من این نگرش را هنگام انجام تحقیقات در زمینه انجام تمرینات ورزشی در حین بارداری پیدا کردم و این منجر به بروز جواب‌های مختلفی شد که در انتظار من و دیگران نبود. همانطور که این واکنش‌ها پیامدهای بهداشتی گسترده‌ای برای خانم‌های باردار و نوزادشان داشت به نظرم رسید انتقال آن به افرادی که بیشترین رابطه را با این مقوله دارند بسیار حائز اهمیت است، افرادی چون: زنان باردار یا کسانی که قصد باردارشدن دارند، مربیان و مراقبین بهداشت و سلامت آنان.

این کتاب حاوی مطالعات من بر روی بیش از ۲۵۰ زن که درحین، قبل و بعد از دوران بارداری ورزش می‌کردند انجام شد و گروهی بیش از ۵۰ نفر زن که در حین بارداری یکی از انواع برنامه‌های ورزشی تجویز شده را انجام می‌دادند می‌باشد. اساس این تحقیقات بر تأثیرات انجام تمرینات ورزشی منظم بر روی زن‌های باردار هنگام بارداری و قبل و بعد از آن است که باعث نگرانی خانم‌ها و کسانی که بر فعالیتهای ورزشی و بهداشت آنان نظارت می‌کنند می‌باشد. این مطالعات به طور مفصل به بررسی آنچه این زنان سالم قبل، حین و بعد از بارداری انجام می‌دهند و تأثیر این ورزش‌ها بر روی آنها و نوزادشان و ۵ ساله اول زندگی کودکانشان می‌پردازد. همچنین این مطالعات تصویر جامعی از عملکرد ورزش و جریان تولید مثل را به روی ما می‌گشاید هنگامی که

فرد رژیم ورزشی منظم خود را در طول مراحل مختلف بارداری و شیردهی شروع کرده، ادامه داده و یا آن را متوقف می کند.

نتیجه این مطالعات بسیاری از شکایات قدیمی و نگرانی ها درباره ورزش در دوران بارداری را رد می کند و دیدگاه جدیدی راجع به این موضوع به ما می دهد. برای مثال بسیاری از خانم های فعال بخاطر حرف دیگران از فعالیت در دوران بارداری که منجر به سقط جنین و یا زایمان زود رس می شود وحشت کرده بودند.

بعلاوه بسیاری از مراقبان بهداشتی کار آزموده معتقد هستند که ورزشهای سنگین در اواخر دوران بارداری و اوائل دوران زایمان به رباطها و دیگر بافت ها آسیب می رساند و سبب مشکلات طولانی مدت برای مفاصل، عضلات شکم، مثانه و مسائل جنسی می شود. اما نتایج تا این زمان نگرانی ها را در این زمینه و موارد دیگری رد می کند.

این کتاب نه تنها اطلاعات مورد نیاز خانم های فعال را فراهم می آورد بلکه به فرد در طراحی فعالیت های فیزیکی خود در طول مراحل مختلف تخمک گذاری، بارداری و شیردهی کمک میکند، همچنین این کتاب برای متخصصین بهداشت و سلامت مربیان تربیت بدنی، مربیان آمادگی جسمانی، پرستاران، ماماها، پزشکان، پرسنل باشگاه ها، متخصصین تغذیه و... به طور کلی افرادی که با زنان ورزشکار در رابطه هستند مفید می باشد.

این کتاب برای این متخصصان در بهبود نگرش انفعالی و منطقی هم در زمینه تجویز تمرینات ورزشی و هم در زمینه نظارت بر بارداری و تمرینات راهنمای خوبی است. در آخر این کتاب با مقایسه جز به جز روش های گذشته تا اکنون در طول مراحل مختلف تخمک گذاری، بارداری، تولد و پرستاری نوزاد می تواند کتابی مناسب برای افراد خانواده شامل پدران و مادران بزرگان آینده نیز محسوب شود.

این کتاب را به سه قسمت خرافات، نگرانی ها و دیگر اطلاعات زمینه ای مورد نیاز تقسیم کردم و به آنها در بخش های مجزا پرداختم. در قسمت اول به نگرانی ها راجع به ورزش و تولید مثل و رابطه مورد نظر بین فعالیت های فیزیکی و تخمک گذاری، بارداری، شیردهی و دوران نقاهت بعد از زایمان پرداختم. در قسمت دوم تاثیرات ورزش بر بارداری، سقط جنین، نقص های مادرزادی، ناهنجاری های مادرزادی رشد نوزاد، درد زایمان، مادران آینده، دوران نقاهت و شیردهی و رشد و نمو نوزادان آنان را بیان کردم و در قسمت سوم با استفاده از اطلاعات بخش اول و دوم به نگرشی عملی

دست یافتیم که به افراد در طراحی یک رژیم ورزشی جامع فردی که شامل نظارت بر هر مرحله از جریان تولید مثل می شود کمک می کند.

در این سه قسمت اطلاعات کاربردی و نگرشی سلامت مدار در رابطه با تعامل بین سطوح مختلف و الگوهای فعالیت های فیزیکی و مراحل مختلف جریان تولید مثل برای زنان و متخصصان سلامت فراهم می آید. من بر روی سه گروه از زنان ورزشکار تمرکز کردم: افراد تازه کار، ورزشکاران تفریحی (افرادی که در سطح متوسط به مدت ۲۰ الی ۶۰ دقیقه ۳ الی ۷ بار در هفته به فعالیت ورزشی می پردازند) و قهرمانان ورزشی (افرادی که به طور منظم در سطوح مختلف شدت، ۸ الی ۱۴ بار در هفته به فعالیت ورزشی می پردازند).

همچنین اطلاعاتی را در مورد زنان فعال فیزیکی ذکر کرده ام که به طور روزمره ورزش نمی کرده اند اما پیاده روی، باغبانی و یا ورزش هایی مثل تنیس، گلف و یا بدمیتون انجام داده اند. در این تحقیقات همچنین تأثیرات کنار گذاشتن و قطع این ورزشها در اواسط و یا اواخر بارداری ذکر شده است.

کتاب ورزش و بارداری می تواند به زنان فعال و متخصصین بهداشت و سلامت در رسیدن به اصول اساسی با ابزار کاربردی مورد نیاز برای طراحی برنامه ورزشی مناسب و نظارت آن کمک کند. از آنجایی که این کتاب صرفاً برای متخصصین نوشته شده است از اصطلاحات تخصصی در آن استفاده نکرده ام. در این کتاب تنها برای خانم هایی که از سلامتی برخوردارند کاربرد دارد و کسانی که دچار بیماری های مزمن هستند توصیه نمی شود و کسانی که دچار بیماری هستند قبل از استفاده این کتاب با پزشک خود مشورت کنند.