

فیزیولوژی ورزشی

دکتر احمد احمدلو

دکتر احمد احمدلو

افسانه خوری

سرشناسه: احمدلو، احمد، ۱۳۶۴-

عنوان و نام پدیدآور: فیزیولوژی ورزشی بارداری / دکتر احمد احمدلو - افسانه خزری

مشخصات نشر: شیراز: کوشا مهر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۰۵ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۴-۲۱۱-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه

موضوع: تمرین های ورزشی برای زنان باردار Exercise for pregnant women

موضوع: تمرین های ورزشی برای زنان باردار -- جنبه های فیزیکی

Exercise for pregnant women—Physiological aspects

شناسه افزوده: خزری، افسانه

رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۶ ف ۵۵۸ / ۷ / ۱۸ / ۲۴ RG

رده بندی دیویی: ۱۸ / ۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۱۰۴۲۶

انتشارات کوشا مهر

مرکز نشر و پخش کتابهای دانشگاهی

شیراز - بولوار کریم خان زند - روبروی خیام - پاساژ مسعودی - پلاک ۳۳

تلفن: ۳۲۳۵۸۰۶۵ - ۳۲۳۰۳۷۹۸ دورکار

ناشر برگزیده سالهای ۷۴، ۷۶، ۷۷، ۸۱

خادم نشر سال ۷۷ و ۸۳



انتشارات کوشا مهر
www.koushamehr.ir

فیزیولوژی ورزشی بارداری

مؤلف: دکتر احمد احمدلو - افسانه خزری

ناشر: انتشارات کوشا مهر، نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

طراح جلد و صفحه آرا: عظیمه زارع

چاپ: واصف

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۴-۲۱۱-۳

۹	پیش گفتار
---	-----------

فیزیولوژی مادر و جنین

۱۳	فیزیولوژی جنین و مادران
	سازگاری‌های فیزیولوژیک مادران باردار در حالت استراحت، در اواخر بارداری نسبت به قبل از بارداری
۱۷	
۲۰	خط مشی‌هایی برای افزایش وزن در دوران بارداری

فیزیولوژی اختلالات بارداری

۲۴	بارداری و بیماری‌های قلبی - عروقی
۲۷	بی اختیاری ادرار در زنان باردار
۲۸	فیزیولوژی دستگاه ادراری در دوران بارداری
۲۹	فیزیولوژی بیماری زایی بی اختیاری در ادرار در دوران بارداری
۲۹	درمان بی اختیاری در ادرار در دوران بارداری

فعالیت های جسمانی منظم در دوران بارداری

۳۶	پیشنهادات بین المللی برای ورزش کردن در زمان بارداری
۳۸	احتیاط‌ها و نگرانی‌ها برای ورزش کردن در دوران بارداری
۳۹	موارد منع نسبی یا مطلق شرکت کردن در فعالیت‌های مختلف ورزشی در دوران بارداری
۴۳	فواید ورزش کردن در دوران بارداری
۴۶	اثرات ورزش مزمن بر مادر و جنین در دوران بارداری
۴۹	تجویز ورزش در دوران بارداری
۵۰	تمرینات جسمانی ورزشکاران حرفه ای در دوران بارداری
۵۲	نکات ایمنی که باید در اجرای فعالیت‌های جسمانی رعایت نمود
۵۲	توصیه‌های لازم در دوران بارداری

نقش فعالیت های جسمانی منظم بر اختلالات بارداری

۵۶	نقش فعالیت‌های جسمانی بر دیابت دوران بارداری
----	--

- نقش فعالیت‌های جسمانی بر فشار خون بالا و پره اکلامپسی ۵۷
- نقش فعالیت‌های جسمانی بر گردش خون جنین و مادر و رشد جنین ۵۷
- نقش فعالیت‌های جسمانی بر زایمان ۵۸
- نقش فعالیت‌های جسمانی بر افسردگی دوران زایمان ۶۱
- اثر بخشی تمرینات ورزشی برای پیشگیری و درمان افسردگی پیش از زایمان ۶۱
- تاثیر فعالیت‌های ورزشی بر درد کمر و لگن ناشی از زایمان ۶۳
- اثر فعالیت‌های جسمانی بر خطر اندومتریوزیس در زنان نابارور ۶۵

نقش فعالیت‌های جسمانی منظم بر دیابت بارداری

- بی تحرکی در دوران بارداری ۷۰
- دیابت بارداری و ورزش ۷۱
- فاکتورهای خطرزا برای دیابت بارداری ۷۲
- اثرات دیابت بارداری بر سلامت مادر و نوزاد ۷۵
- مدیریت عمومی دیابت بارداری ۷۶
- نقش ورزش کردن در مدیریت دیابت بارداری ۷۷
- اثرات تمرینات ورزشی و تغذیه بر چاقی و پیامدهای متابولیک بعد از زایمان ۷۹

نقش فعالیت‌های جسمانی منظم در دوران بارداری بر سلامت نوزادان

- تاثیر شرایط اقتصادی و فعالیت‌های منظم ورزشی بر طول دوره بارداری ۸۲
- تاثیر ورزش بر برخی از پارامترهای کودک پس از تولد ۸۳
- تاثیر فعالیت جسمانی مادر در دوران بارداری بر استعداد بیماری‌های مزمن در نوزادان ۸۴
- تاثیر ورزش کردن مادران در دوران بارداری بر اختلالات متابولیک نوزادان ۸۵
- تاثیر ورزش کردن مادران در دوران بارداری بر بیماری‌های قلبی و عروقی نوزادان ۸۶
- تاثیر ورزش کردن مادران در دوران بارداری بر سرطان نوزادان ۸۸

فیزیولوژی بارداری کاذب

- مسیرهای نورواندوکراینی و اندوکراینی بارداری کاذب ۹۲

- منابع ۹۵

پیش گفتار

امروزه، نقش و جایگاه فعالیت‌های جسمانی در جوامع مختلف به خوبی نمایان گشته است. در حقیقت بسیاری از کارشناسان، از فعالیت‌های جسمانی به عنوان یک روش اثربخش جهت پیشگیری و درمان اختلالات مختلف یاد می‌کنند. از طرفی، زنان به علت مسائل مختلف، کمتر از مردان به فعالیت‌های مختلف جسمانی می‌پردازند، که این امر سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف در این گروه حساس جامعه گردیده است. همچنین، یکی از دوره‌های حساس و مهم زندگی، دوره بارداری می‌باشد، که آگاهی از اعمال تاثیر گذار بر سلامت جنین از اهمیت بالایی برخوردار است. بسیاری از مقالات بر اثربخش بودن فعالیت‌های منظم جسمانی در این دوره بر سلامت مادر و جنین تاکید کرده‌اند. متأسفانه عدم آگاهی از نتایج فعالیت‌های مختلف جسمانی بر سطوح سلامتی، این افراد را از انجام حتی کوچک‌ترین فعالیت‌ها در دوره بارداری محروم کرده است، که می‌تواند اثرات مضر بر سلامت آینده فرزندان و خود مادران گردد. به عبارت دیگر، بسیاری از زنان بر این باورند که در دوره بارداری، ورزش کردن سبب آسیب به جنین و خود آنان می‌گردد. بی تردید، یکی از علل این عدم آگاهی، نبود منابع خوب جهت مطالعه عامه مردم می‌باشد. از اینرو، تصمیم گرفته شد که با توجه به اهمیت نقش ورزش در بدن زنان باردار، کتابی جهت راهنمایی این عزیزان تالیف گردد، تا شاید گره گشای این روند در جامعه گردد.

این کتاب مشتمل بر ۷ فصل می‌باشد، که جنبه‌های مختلف بالینی اختلالات و بیماری‌های رایج در زنان باردار و نقش فعالیت‌های جسمانی در پیشگیری و درمان آنها، مورد بحث و نتیجه‌گیری قرار گرفته است. در این کتاب، از معتبرترین مقالات روز دنیا استفاده گردیده است که اعتبار این کتاب را تایید می‌کنند. این کتاب راهنمای مناسبی برای پزشکان، ماماها، مربیان تربیت بدنی، دانشجویان، زنان و دختران جامعه می‌باشد. همچنین جهت داشتن هرگونه سوال یا مشاوره می‌توانید با ایمیل: ahmad.ahmadlu@gmail.com با ما در ارتباط باشید. در خاتمه، امیدارم که با این کتاب توانسته باشم، دین خود را به مادران سرزمینم ادا کنم.