

# اصلاح وضعیت بدن در دوران بارداری

# تغییرات آناتومیک ناشی از بارداری

- خم شدن گردن به سمت جلو
- وضعیت نامناسب سر
- افتادن چانه به سمت جلو و پایین
- افتادگی کمربند شانه‌ای که موجب انقباض قفسه سینه و تنگی نفس می‌شود.
- چرخش بازوها به سمت داخل
- شلی عضلات شکم
- چرخش قدامی لگن
- افزایش گودی کمر



# اهداف اصلاح وضعیت بدن

- کاهش احتمال آسیب به سیستم عضلانی اسکلتی مادر
- جلوگیری از خستگی ، تحریک و اسپاسم عضلات لگن و ستون فقرات مادر
- کمک به انعطاف پذیری و حفظ توان فیزیکی بدن
- کمک به کاهش اختلالات گوارشی ، اختلال در گردش خون ، کمر درد ، اختلالات تنفسی و اختلالات لگن
- کمک به دستیابی جنین به بهترین پوزیشن در لگن و بهبود پروسه زایمان
- کمک به مادر برای داشتن یک حاملگی موفق

## وضعیت نامناسب در حالت ایستاده



- خم شدن سر و گردن به سمت جلو
- افتادگی چانه به سمت جلو و پایین

افتادگی کمر بند شانه ای و چرخش بازو به سمت  
داخل

# اصلاح وضعیت ایستادن

## • سر و گردن

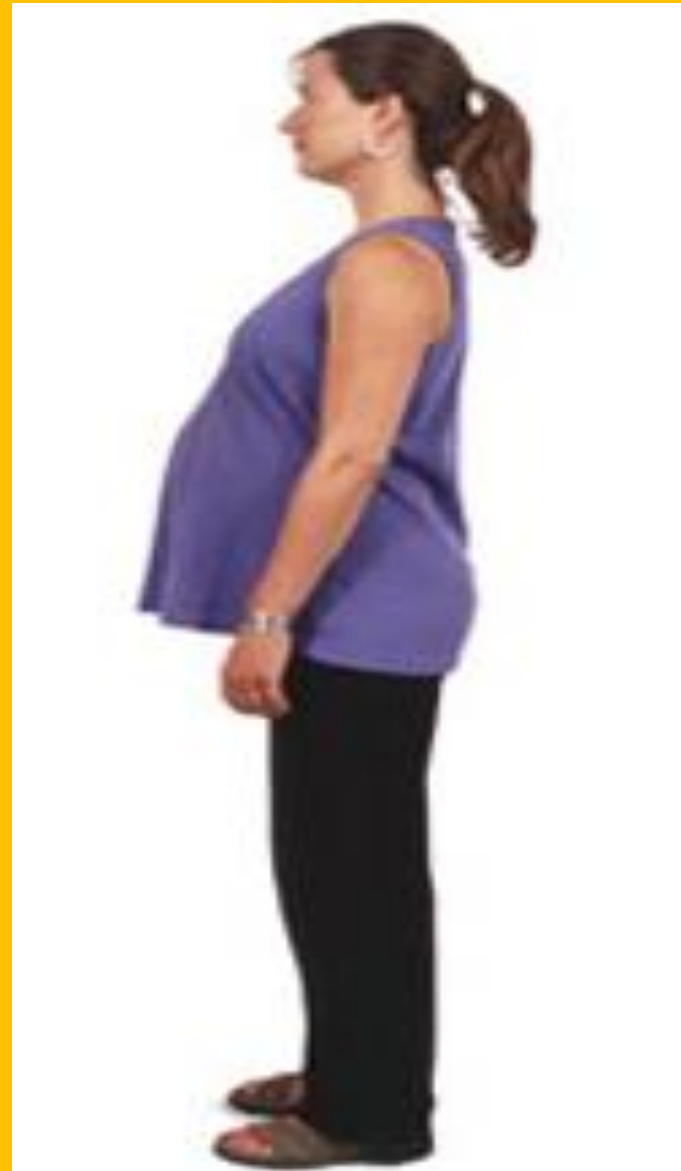
- راست نگه داشتن گردن و سر
- چانه افقی ،
- بدن در خط وسط

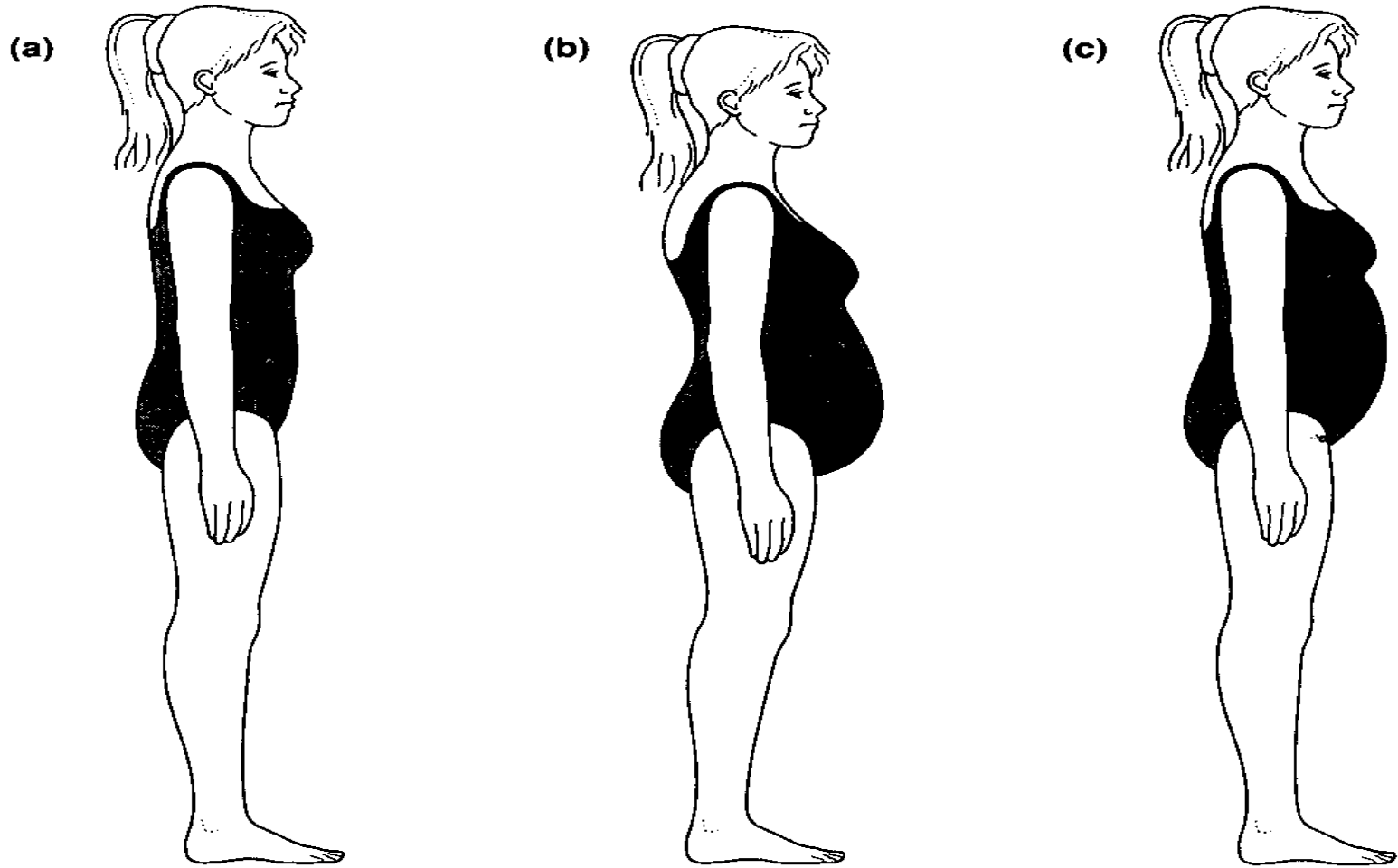
## • شانه ها و قفسه سینه

- کمربند شانه ای را به سمت عقب
- بکشید، بازوها را به سمت خارج
- بچرخاند

## • شکم و باسن

- عضلات شکم را منقبض کنید تا پشت
- صاف شود.





**Figure 4.6** Poor and good posture in standing. (a) non-pregnant posture; (b) poor pregnant posture; (c) good pregnant posture.

# • نکته

1- ماندن در یک وضعیت ثابت برای مدت طولانی توصیه نمی شود و بهتر است در حالت ایستاده ، در فواصل 10 تا 15 دقیقه ، تغییر وضعیت داده شود.

2 - در حالت ایستاده یک پا روی چهار پایه کوتاه قرار گیرد.

3- تغییر وضعیت باید به آرامی صورت گیرد و از هر گونه تغییر وضعیت ناگهانی اجتناب شود.

3- انقباض همزمان عضلات شکم و کف لگن  
حین تغییر وضعیت ، بسیار کمک کننده است.



# اصلاح وضعیت هنگام نشستن روی صندلی

1- در کنار صندلی ایستاده  
به نحوی که پاها تماس با  
صندلی باشد بعد به آرامی  
روی صندلی نشسته و سپس  
به آرامی عقب رفته تا پشت  
به صندلی تماس شود.



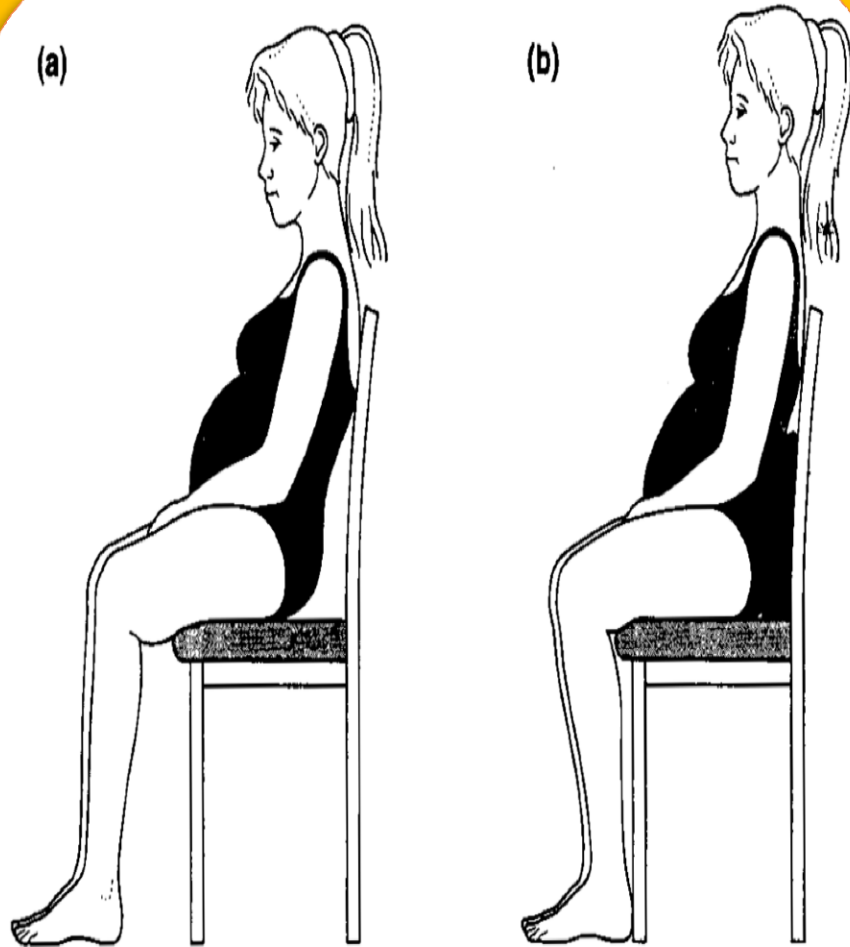


Figure 4.5 (a) Poor posture in sitting; (b) Good posture in sitting.

۲ - ستون فقرات کاملاً توسط

پشتی صندلی حمایت شود.  
در صورت لزوم از یک بالش  
کوچک (کوسن) یا حوله تا شده  
جهت پر کردن فضای خالی کمر  
استفاده شود.

3- در صورت امکان از صندلی  
استفاده شود که پشتی بلند داشته  
باشد که حتی الامکان از شانه ها  
و گردن حمایت کند.

4- نشیمن صندلی طوری باشد که  
از رانها به طور کامل حمایت کند.



**5- کف پاها روی زمین بصورت صاف قرار گیرد. در صورتی که این وضعیت امکانپذیر نباشد از چهارپایه استفاده شود تا پاها آویزان نباشد**

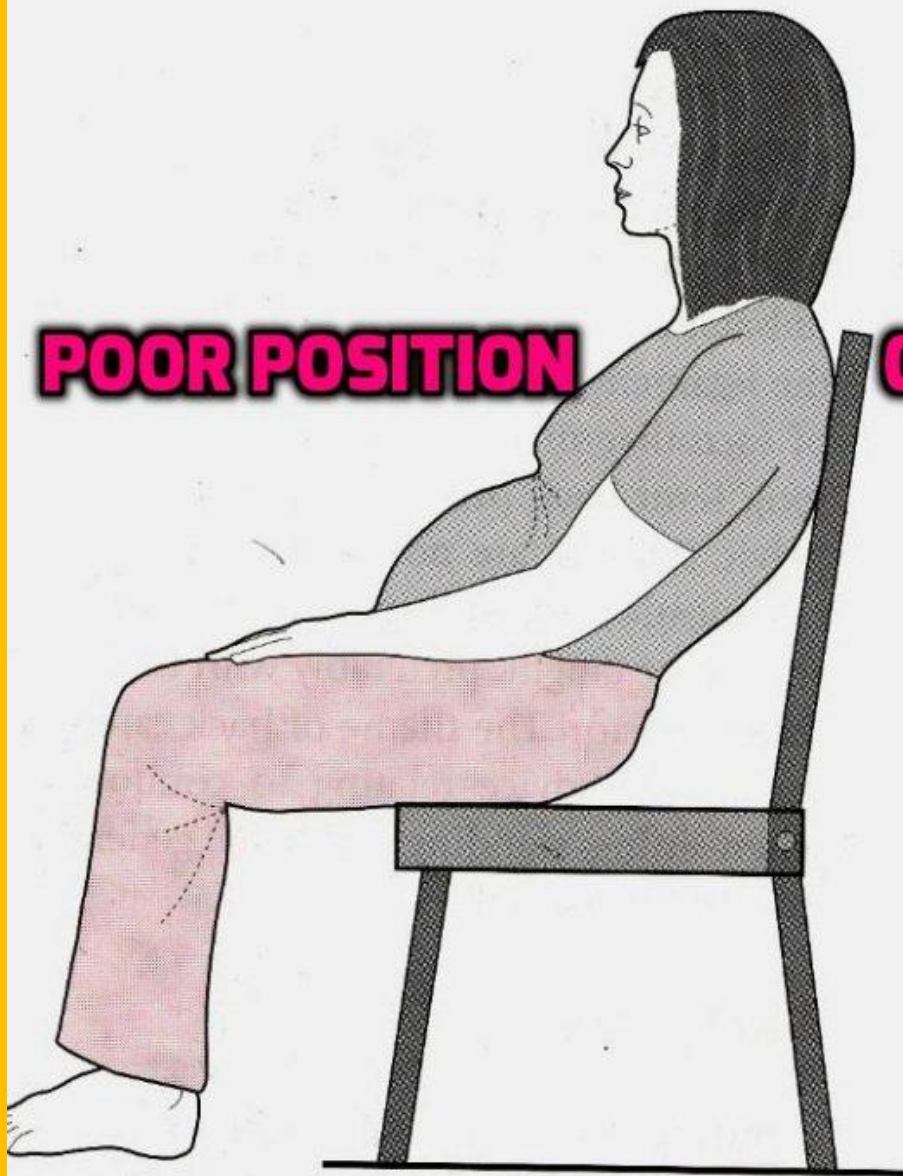
**6- از روی هم انداختن پاها هنگام نشستن خوداری شود چرا که این کار موجب بسته شدن زاویه کشاله ران در نتیجه فشردگی عضلات و استاز خون در لگن می شود. همچنین موجب واریس و ادم پا نیز می شود.**

## • اصلاح وضعیت هنگام بلند شدن از روی صندلی

- 1- به آرامی به لبه صندلی بیایید.
- 2- در صورتی که صندلی دسته دارد وزن بدن را از طریق کف دستها به دسته های صندلی منتقل نمایید.
- 3- در صورتی که صندلی دسته ندارد وزن بدن را از طریق کف دستها به روی رانها منتقل نمایید.
- 4- هنگام بلند شدن از صندلی همزمان با بازدم و انقباض فعال عضلات شکم و کف لگن ، به آرامی بلند شوید.

**POOR POSITION**

**GOOD POSITION**



A) Poor sitting position

B) Good sitting position





# اصلاح وضعیت هنگام نشستن روی زمین

1- تغییر وضعیت از حالت ایستاده به نشسته روی زمین به آرامی صورت گیرد.

2- پاها با فاصله از یکدیگر قرار گیرد.

3- رانها و زانوها در حالیکه پشت صاف است خم می شود، وزن بدن از طریق دستها به رانها منتقل می شود.

4- یک پا از ناحیه ساق روی زمین قرار می گیرد و پای دیگر جلوتر از دیگری از ناحیه کف پا روی زمین قرار می گیرد.

5- سپس به آرامی به حالت ( چهار زانو ) تغییر وضعیت داده میشود.

6- در وضعیت نشسته باید به صاف بودن پشت دقت شود.

7- استفاده از تکیه گاه می تواند در پیشگیری از خستگی کمک کننده باشد.

# ب) بر خاستن از زمین

1- ابتدا وزن را به کف دستها و زانوها منتقل کنید (مشابه چهار دست و پا)

2- با استفاده از یک دست و زانوی مقابل به حالت نیمه نشسته در آید.

3- با کشش و صاف کردن آرام پاها به حالت ایستاده در آید.

نکته: هنگام هر گونه تغییر وضعیت ، باید عضلات شکم و کف لگن فعال شوند.





त्रिगुणधर्मिका

# اصلاح وضعیت هنگام خوابیدن

1- بعد از ماه چهارم بارداری ترجیحاً از خوابیدن به حالت طاقباز خودداری شود.

2- با پیشرفت سن بارداری، یافتن یک وضعیت راحت جهت خوابیدن دشوار است، اما توصیه می شود که مادر در یک وضعیت ثابت به مدت طولانی قرار نگیرد و در طول شب، 3 تا 5 بار تغییر وضعیت دهد.

# اصلاح وضعیت هنگام برخاستن از حالت خوابیده به پهلوی

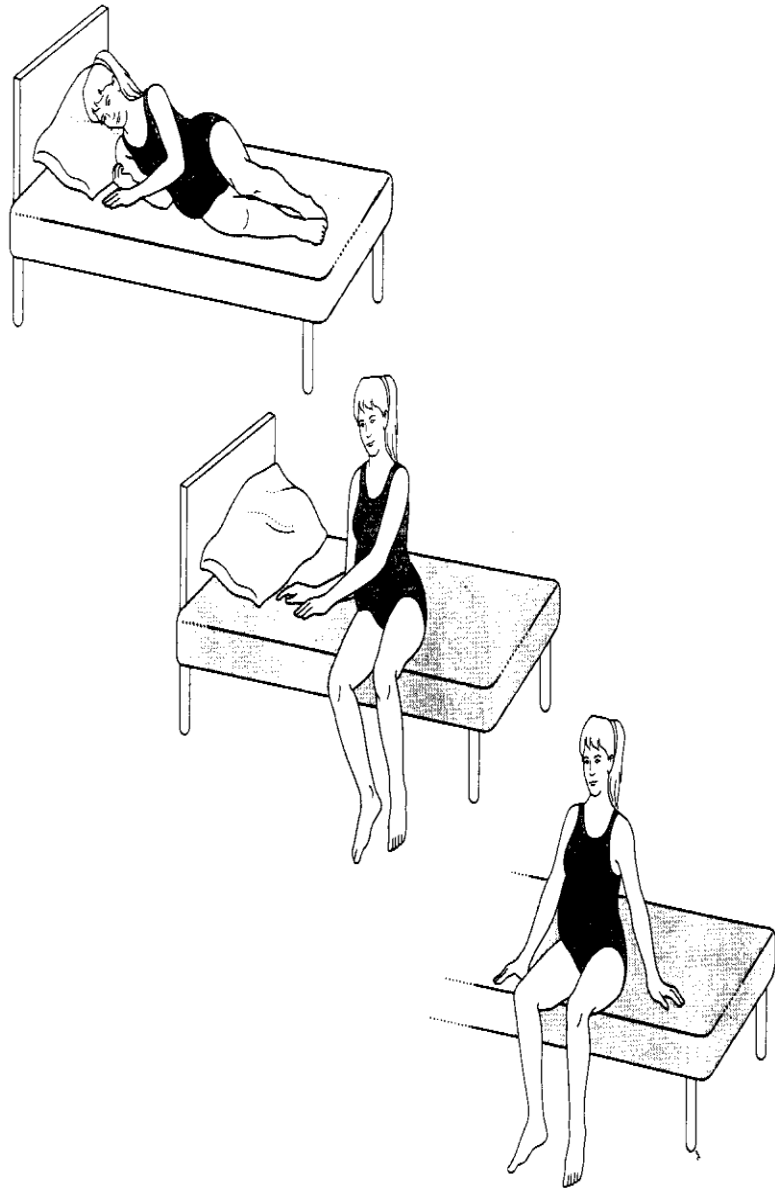


Figure 4.8 Getting up from lying.

- 1- زانو ها به سمت شکم خم شود.
- 2- زانو ها را به هم نزدیک کرده و همزمان با کل بدن وبه یک پهلو چرخد.
- 3- با استفاده از کف دست بالائی و بازوی دست پائین وزن را به تخت منتقل کرده و به حالت نشسته از جا برخیزد و پا ها را روی لبه تخت قرار دهد.
- 4- در حالت نشسته با کمک کف دو دست وزن را به تخت منتقل کرده وبه آرامی بلند می شود.

**نکته 1: جهت خوابیدن در تخت باید عکس  
مراحل فوق انجام پذیرد.**

**نکته 2: این گونه اصلاح وضعیت موجب  
حمایت از کمر می شود.**

**نکته 3: بلند شدن مستقیم از حالت طاقباز  
به نوعی دراز نشست به حساب می آید و  
در بارداری توصیه نمی شود و موجب  
فشار زیاد به عضلات شکم و کمر می  
شود.**

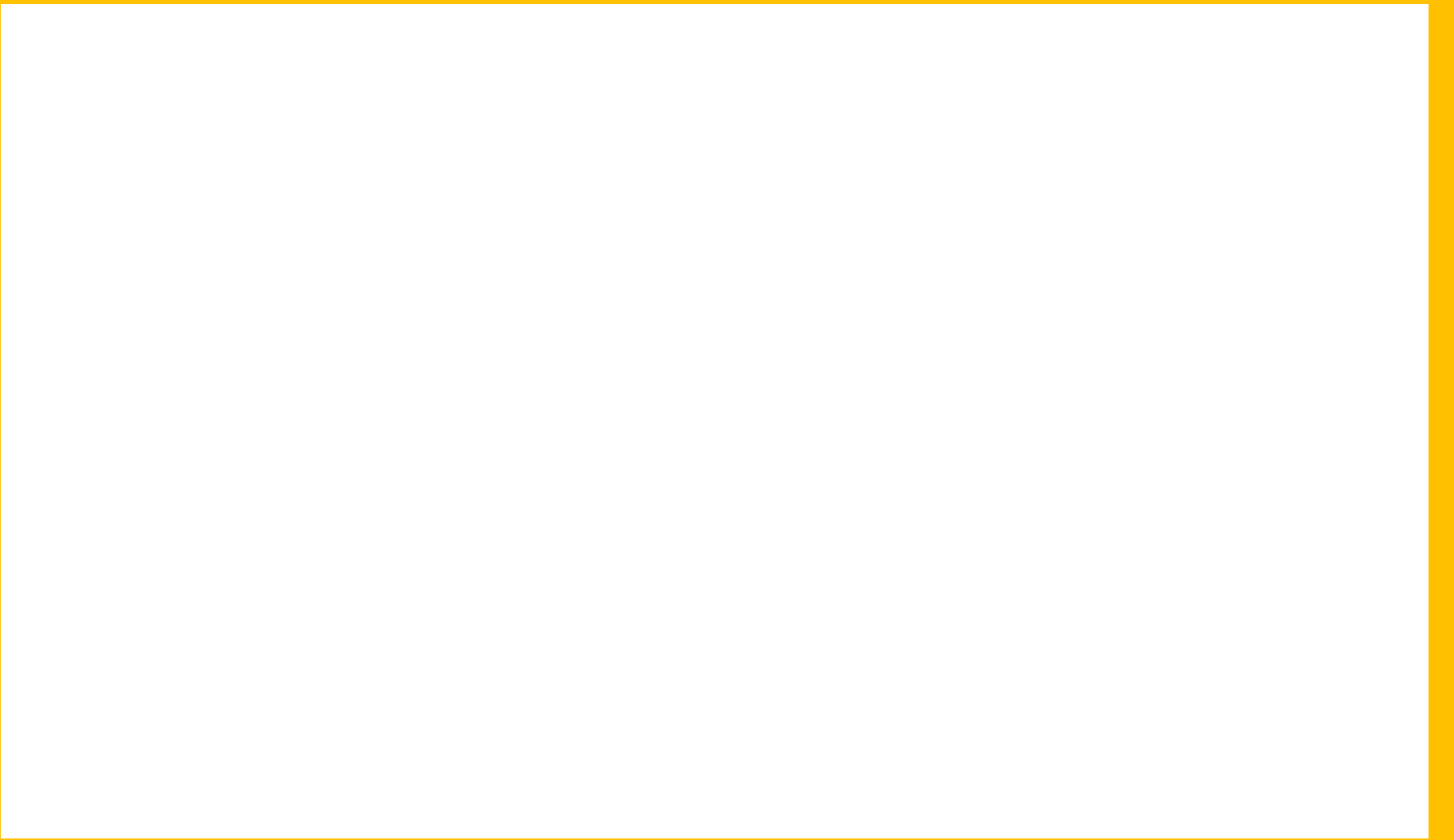
# اصلاح وضعیت هنگام بر خاستن از حالت خوابیده طاقباز (جهت معاینه)

1-زانو ها به سمت شکم خم شود.

2-زانو ها را به هم نزدیک کرده و همزمان با کل بدن و به یک پهلو چرخد.

3-با استفاده از کف دست بالایی و بازوی دست پایین وزن را به تخت منتقل کرده و به حالت نشسته از جا بر خیزد و پاها را روی لبه کناری تخت قرار دهد.

4-در حالت نشسته با کمک کف دو دست وزن را به تخت منتقل کرده و به آرامی بلند می شود.

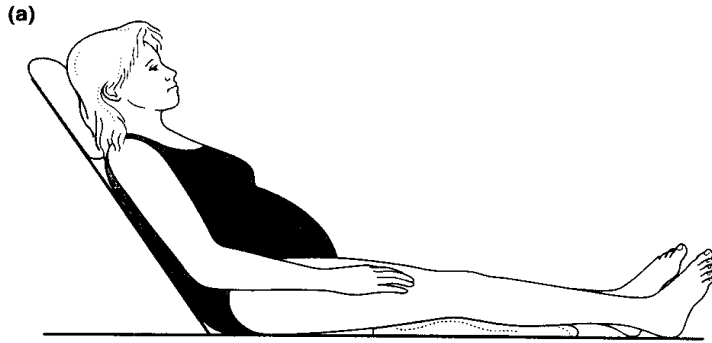


# اصلاح وضعیت هنگام پهلو به پهلو شدن در تخت

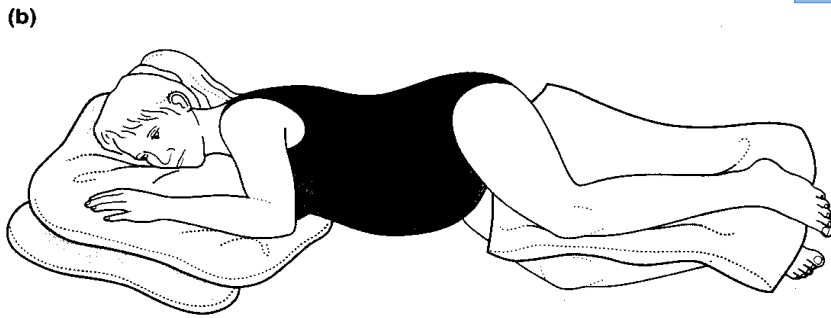
- 1- هر دو زانو به سمت شکم خم شود ( تا حدی که به شکم فشار وارد نشود).
- 2- زانوها به هم نزدیک شده و با چرخش همزمان زانو ها با کل بدن از یک پهلو به پهلوئی دیگر تغییر وضعیت دهد.

اینگونه چرخش موجب کاهش فشار روی مفصل پویس و ساکروایلیاک می شود .

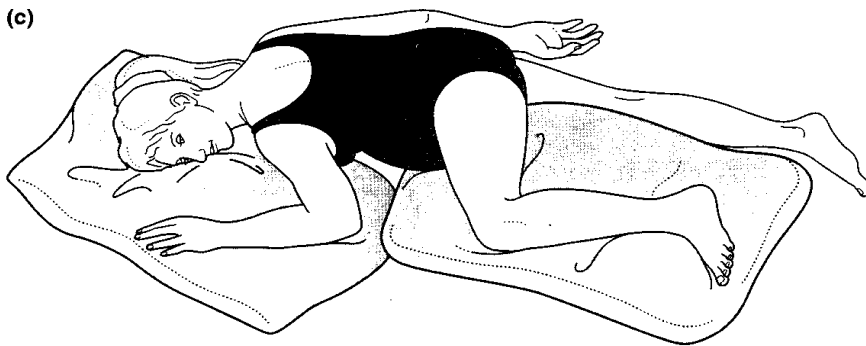
## اصلاح وضعیت در حالت نیمه نشسته



1- در این وضعیت با استفاده از چند بالش یا لبه تخت شانه ها و سر بالا قرار می گیرد.  
2- قرار دادن یک بالش زیر رانها مانع کشش قسمت انتهایی کمر و زانو ها می شود.



## اصلاح وضعیت در حالت خوابیده به پهلو



1- یک بالش زیر سر قرار می گیرد.  
2- استفاده از یک بالش زیر ران و زانوی بالائی (بین رانها و زانو ها موجب کاهش فشار وارده می شود).  
3- استفاده از یک کوسن یا ملحفه تا شده زیر شکم موجب کاهش فشار روی عضلات و احساس راحتی می شود.

Figure 4.7 (a) Half-lying; (b) side lying; (c) three-quarters lying.

















## اصلاح وضعیت هنگام انجام امور روزمره زندگی

1- حتی الامکن کارهایی که می تواند به صورت نشسته انجام شود، ایستاده انجام نشود.

2- جهت انجام کارهایی که روی میز یا کابینت انجام می شود ارتفاع صندلی به نحوی باشد که نیاز به خم شدن و دولا شدن نباشد.

3- در مواردی مانند مرتب کردن تخت ، استفاده از کابینت ها پائین است از وضعیت چمباتمه یا وضعیت دو زانو استفاده شود.





## اصلاح وضعیت هنگام بلند کردن اجسام از روی زمین

حتی الامکان از بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود. اگر مجبورید خودتان باری را بلند کنید توجه کنید که بار بیش از ۱۰ کیلوگرم نباشد

جهت بلند کردن اجسام از روی زمین به نکات ذیل توجه شود:

الف) در حالیکه پشت صاف است و پاها با فاصله از یکدیگر قرار دارد و زانوها خم شده ، یک پا از ناحیه ساق روی زمین و پای دیگر جلوتر از دیگری از ناحیه کف پا روی زمین قرار می گیرد.

ب) جسم را با کمک دو دست بلند کرده به مرکز محور بدن نزدیک کرده و با انتقال وزن به رانها به حالت ایستاده در می آید.









**Figure 4.9 Correct lifting.**

## -اصلاح وضعیت در هنگام انجام کارهای مربوط به فرزند بزرگتر

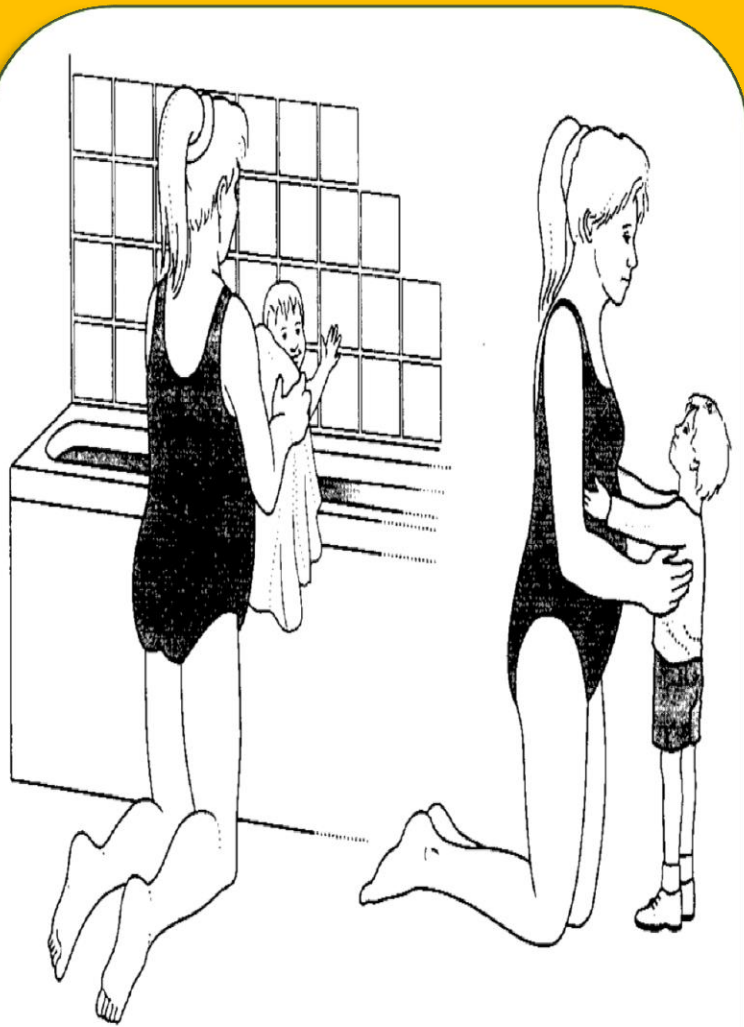


Figure 4.10 Kneeling to bath and cuddle toddler.

در صورتی که مادر باردار فرزند دیگری نیز دارد که خردسال یا نوپا می باشد . باید هنگام انجام کارهای مربوطه مانند حمام کردن ، لباس پوشاندن ، بغل کردن جهت پیشگیری از خم شدن از یکی از راههای ذیل استفاده نماید.

• استفاده مادر از وضعیت چمباتمه یا دو زانو

• فرزند نوپا روی سطح بالاتری از زمین قرار گیرد مثل پله ، صندلی و....





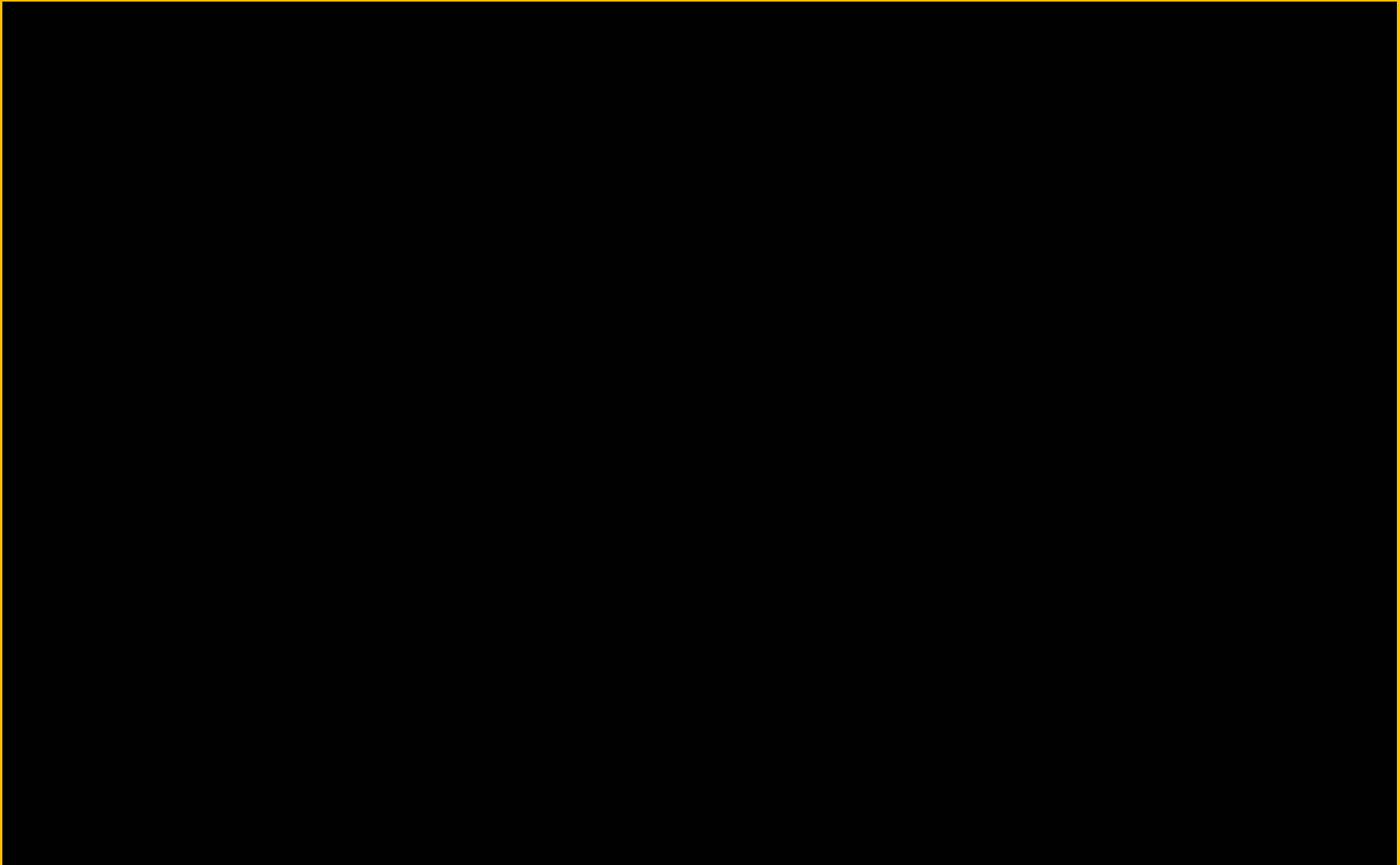






Figure 4.11 Carrying shopping.

# خرید

1- در صورت امکان از حمل بار سنگین خودداری کنید.

2- استفاده از چرخه‌های مخصوص حمل بار توصیه می‌شود

3- در صورت حمل دستی بار تقسیم بار بین دو قسمت مساوی بین دو دست و حمل نزدیک به بدن



# رانندگی



- 1- حمایت از کمر در حین رانندگی  
( پر شدن فضای خالی کمر )
- 2- دقت در هنگام بستن کمربند ایمنی ، خودداری از چرخش ناگهانی کمر جهت بستن کمربند و یا بالعکس
- 3- رد کردن کمربند ایمنی از زیر شکم و بین سینه ها

# سوار و پیاده شدن از ماشین

ابتدا باسن را روی صندلی  
ماشین قرار دهید و بعد  
زانوها را به هم نزدیک  
کرده و همزمان با انقباض  
عضلات کف لگن و عضله  
شکم ، پاها را به داخل  
ماشین بیاورید.