



## پیامدهای بارداری و زایمان انجام ورزش های دوران بارداری

پوران اخوان اکبری<sup>۱</sup>، کوثر حسن نژاد<sup>۲</sup>، سعیده رحمتی<sup>۳</sup>، تینا پورعباسی<sup>۴</sup>

۱. پوران اخوان اکبری (گروه مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل

(akhavanakbari@yahoo.com)

۲. کوثر حسن نژاد (گروه مامایی، دانشکده پزشکی و پیراپزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه، ارومیه)

۳. سعیده رحمتی (کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل)

۴. تینا پورعباسی (کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده دندانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل)

### چکیده

**مقدمه:** ورزش های دوران بارداری نقش مهمی در سلامت مادران و توانمندسازی آن ها در انجام زایمان دارند. ماماها و متخصصین زایمان طی دهه های اخیراز ورزش های دوران بارداری به عنوان عامل مهم خوشایند سازی زایمان برای مادران باردار بهره می برند. مطالعه حاضر با هدف بررسی ارتباط ورزش های دوران بارداری آزاد اسلامی واحد ارومیه با پیامدهای بارداری و زایمان در زنان باردار انجام گرفت. **روش کار:** مطالعه مروری حاضر بر اساس جستجوی مقالات مرتبط در موتورهای جستجو و پایگاه های اطلاعاتی pregnancy ، exercises ، Google scholar ، pub Med ، up to date ، Scopus با استفاده از کلید واژه های pregnancy ، pleasant ، delivery.outcomes بررسی مقالات موجود انجام گرفت. **یافته ها:** بارداری منجر به تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیکی می شود که باید در هنگام تجویز ورزش در نظر گرفته شود. بیش از ۶۰ درصد از زنان باردار به علت لوردوز پیشرونده کمردرد را تجربه می کنند. تقویت عضلات شکم و پشت می تواند این خطر را به حداقل برساند. مطالعات، مزایای ورزش برای زنان باردار را ثابت کرده اند. نگرانی در مورد اینکه فعالیت بدنی منظم در دوران بارداری ممکن است باعث سقط جنین، رشد ضعیف جنین، آسیب اسکلتی عضلانی یا زایمان زودرس شود، برای زنان دارای حاملگی بدون عارضه اثبات نشده است. فعالیت بدنی و ورزش های مناسب در بارداری ایمن و مطلوب است و زنان باردار باید تشویق شوند. ارزیابی بالینی کامل قبل از توصیه یک برنامه ورزشی جهت اطمینان از عدم وجود محدودیت های پزشکی برای ورزش ضروری است. زنانی که حاملگی های بدون عارضه دارند، در صورت عدم وجود عوارض مامایی یا پزشکی یا موارد منع مصرف باید به ادامه یا شروع فعالیت های بدنی ایمن نظیر تمرینات هوازی و تقویتی، قبل، در حین بارداری و پس از زایمان به تشویق شوند و محدودیت فعالیت نباید به طور معمول به عنوان درمانی برای کاهش زایمان زودرس تجویز شود. ورزش های هوازی منظم در دوران بارداری باعث بهبود یا حفظ آمادگی جسمانی می شود. دستورالعمل های فعالیت بدنی وزارت بهداشت ایالات متحده ۲۰۱۸، حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته در طول بارداری و دوره پس از زایمان را توصیه می کند. پیاده روی، دوچرخه سواری ثابت تمرینات هوازی، رقصیدن، تمرینات مقاومتی و تمرینات کششی و آب درمانی، ایروبیک در آب در دوران بارداری به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته اند و بی خطر و مفید هستند. مطالعات مشاهده ای روی زنانی که در دوران بارداری ورزش می کنند، مزایایی مانند افزایش موارد زایمان واژینال، کاهش دیابت بارداری، کاهش بروز افزایش وزن بیش از حد در دوران بارداری، کاهش اختلالات فشار خون بارداری و زایمان زودرس، کاهش وزن کم هنگام تولد کاهش زایمان سزارین، کاهش زمان بهبودی پس از زایمان و پیشگیری از اختلالات افسردگی در دوره پس از زایمان را نشان داده اند. دوچرخه سواری که در سه ماهه اول شروع شده و حداقل ۳۰ دقیقه، ۳ بار در هفته تا هفته ۳۷ بارداری انجام شود. به طور قابل توجهی بروز GDM را کاهش می دهد. همچنین ورزش در دوران بارداری می تواند سطح گلوکز را در زنان مبتلا به GDM کاهش دهد یا به پیشگیری از پره اکلامپسی کمک



۲۹ بهمن ماه ۱۴۰۲

انستتاد محقق اردبیلی برگزار می‌کند  
اولین همایش بین‌المللی  
First International Exercise Physiology Conference  
فیزیولوژی ورزشی



کند. در مادران مبتلا به شرایط پزشکی دوران بارداری (فشار خون مزمن، دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲)، ورزش قبل از تولد شانس زایمان سزارین را تا ۵۵ درصد کاهش می‌دهد. نکته قابل توجه این است که حفظ وضعیت خوابیده به پشت در طول ورزش پس از هفته ۲۰ بارداری ممکن است منجر به کاهش بازگشت وریدی و افت فشار خون می‌شود و این تغییر همودینامیک باید هنگام تجویز تغییرات ورزشی در بارداری در نظر گرفته شود. در طول ورزش، زنان باردار باید به خوبی هیدراته بمانند، لباس‌های گشاد بپوشند، و از گرما و رطوبت بالا برای محافظت در برابر استرس گرمایی، به‌ویژه در سه ماهه اول بارداری اجتناب کنند. نتیجه‌گیری: در صورت عدم وجود عوارض یا موارد منع مامایی یا پزشکی، فعالیت بدنی و ورزش هوازی منظم در بارداری ایمن و مطلوب بوده و زنان باردار تحت نظر ماما یا متخصص زنان و زایمان باید به ادامه یا شروع فعالیت بدنی ایمن در دوران بارداری و پس از زایمان تشویق شوند.

**کلمات کلیدی:** ورزش، بارداری، زایمان، پیامد بارداری