



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان  
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی  
۱۷ شهریور رشت

## فعالیت بدنی



تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزش سلامت

تیر ۱۳۹۹

با آرزوی سلامتی برای شما و فرزند دلبندتان برای کسب اطلاعات و پیگیری، اطلاعات تماس مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفده شهریور رشت به شرح ذیل می باشد:

آدرس: رشت، خیابان نامجو، خیابان شهید سیادت، ضلع

جنوبی پارک شهر، مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷

شهریور رشت

شماره تماس بیمارستان:

۰۱۳-۳۳۳۶۹۳۹۱-۳۳۳۶۹۰۴۴

آدرس صفحه "آموزش به بیمار" بیمارستان:

<http://www.gums.ac.ir/17shahrivar>



منبع:

وبسایت دفتر آموزش و ارتقای سلامت

<http://iec.behdasht.gov.ir/page/>

یک+عمر+سلامت،+با+خودمراقبتی

## آیا شکل ورزش برای تمام زنان باردار یکسان

است؟

ورزش های دوران حاملگی وابسته به وضعیت هر فرد تفاوت می کند. نوع این ورزش ها بسته به آمادگی بدنی خانم باردار قبل از بارداری، وضعیت پزشکی وی دارد.

قطع ورزش در صورت وجود هر یک از علائم زیر توصیه

می شود:

• تنگی نفس

• سردرد

• ضعف عضلانی

• تهوع

• خستگی

• درد قفسه سینه

• درد پشت

• درد لگن

• اشکال در راه رفتن

• کاهش فعالیت جنین

مراجعین محترم، جهت داشتن سبک زندگی سالم و حفظ یا ارتقا سلامتی خود و اعضای خانواده لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید:

### تعریف فعالیت بدنی

حرکات بدنی که توسط عضلات بدن انجام می شود و منجر به مصرف انرژی می شود فعالیت جسمانی گفته میشود. این فعالیتها، شامل فعالیت های حرفه ای مانند برخی ورزش ها، تفریحی مانند پیاده روی، شغلی مانند ماشین شویی، فعالیت های خانگی مانند جابه جا کردن وسائل منزل، پخت و پز، نظافت منزل، بازی با بچه ها و ... می باشد.

### فعالیت بدنی مناسب

پیاده روی با شدت متوسط و به مدت ۳۰ دقیقه می باشد که برای اغلب مردم عملی و در هر جا و در هر سنی قابل انجام است. توصیه می شود این نوع پیاده روی سریع تر از یک پرسه زدن ساده در خیابان ها و کمی خفیف تر از حالتی است که فرد را به نفس نفس زدن بیندازد؛ به طوری که فرد حین حرکت قادر است با فرد مجاور خود صحبت کند. اگر به دلایلی امکان انجام فعالیت بدنی به شیوه فوق (روزانه نیم ساعت) وجود نداشته باشد می توان آن را به دو قسمت ۱۵ دقیقه ای و یا سه قسمت ۱۰ دقیقه ای در طول روز تقسیم کرد.

### سطح بندی فعالیتها

فعالیت های مختلف را بر حسب میزان انرژی که مصرف می شود، به فعالیت های خیلی ضعیف، ضعیف، متوسط و شدید تقسیم می شود.

۱- **فعالیت صفر یا ناچیز:** مطالعه، خواب، تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر (عموما کارهایی که در حالت نشسته انجام می شوند)

۲- **فعالیت خیلی ضعیف:** آشپزی، اتو کشیدن، نواختن یک آلت موسیقی

۳- **فعالیت ضعیف:** پیاده روی آرام، شستشوی لباس یا اتومبیل، گرد گیری منزل ۴۵ دقیقه

۴- **فعالیت متوسط:** پیاده روی تند، باغبانی سبک مثل جمع آوری برگ ها، ایروبیک، دوچرخه سواری، شنا به صورت تفریحی به مدت ۳۰ دقیقه

۵- **فعالیت شدید:** پیاده روی در سربالایی، اسباب کشی منزل، شنای سریع مثلاً در مسابقات، طناب بازی، بسکتبال، ورزش های خشن مثل بوکس و کاراته، تنیس، فوتبال و باغبانی سنگین (بیل زدن) به مدت ۲۰ دقیقه



وجود نظم و پایداری در فعالیت های بدنی مثلاً ۳۰ دقیقه پیاده روی تند در تمام روزهای هفته، یک اصل در حصول کامل سلامتی محسوب می شود.

### فعالیت بدنی در دوران بارداری

تمرینات منظم بدنی در دوران حاملگی باعث خواب راحت، بالا رفتن اعتماد به نفس، کم شدن شدت و یا بروز درد کمر و، جلوگیری از افزایش بیش از حد وزن بدن مادر می شود. بهترین ورزش در بارداری پیاده روی در هوای آزاد است. خانم باردار می تواند حدود نیم ساعت در روز و حداقل سه بار در هفته پیاده روی کنند. راه رفتن باعث تقویت عضلات شکم شده و در ماههای آخر بارداری به راحت تر انجام شدن زایمان کمک می کند. انجام تمرینات بسیار ساده در بارداری ضمن حفظ اندام مادر در کاهش انقباض عضلات لگن وران و کاهش کمر درد و درد پشت موثر بوده و مادر را از نظر جسمی و روحی برای زایمان آماده می کند. برای انجام و انتخاب فعالیت بدنی بهتر است با پزشک خود مشورت نمایید.