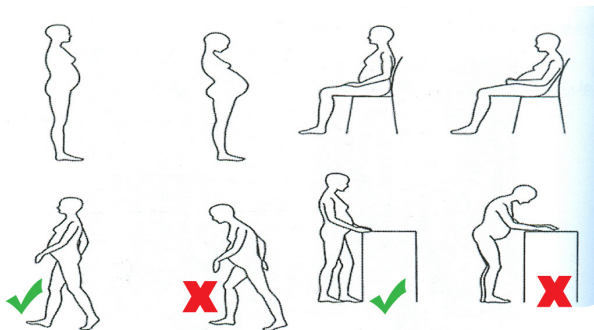
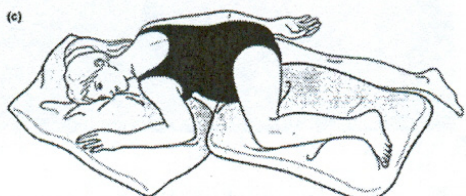
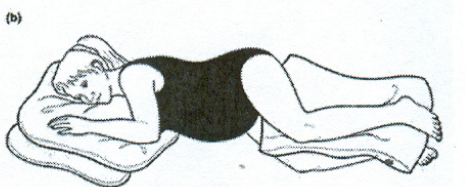


وضعیت درست و نادرست بدن در بارداری

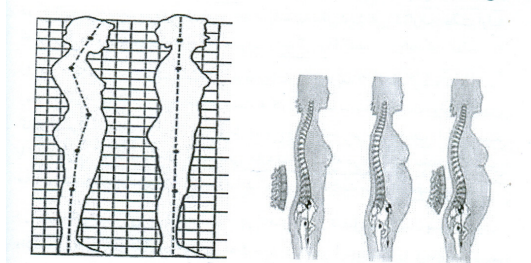


۳- در حالت خوابیده: به آرامی غلت زده و از قرار دادن بالش بین پاها غفلت نشود.

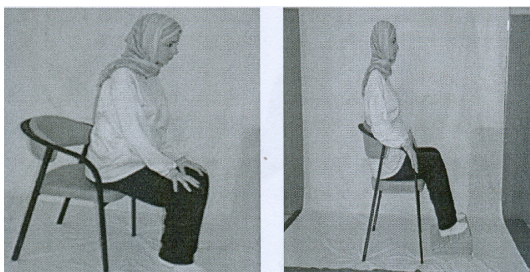


(a) Half-lying; (b) side lying; (c) three-quarters lying.

۴- وضعیت صحیح در آغوش گرفتن کودک دیگر: در هنگام در آغوش گرفتن کودک بزرگتر یا استحمام وی



۲- در حالت نشسته: پشت فرد صاف و از جمع کردن پاها پرهیز شود. همیشه گودی کمر در انتهای صندلی قرار گیرد. در صورت وجود خلا و فاصله بین گودی کمر و انتهای صندلی از چند بالش استفاده شود. بهتر است در نشستن های طولانی پاها بالاتر از سطح زمین قرار گیرد. برای بلند شدن از روی صندلی بدن را به سمت لبه صندلی آورده سپس با فشار دست بر روی عضلات ران و با یک بازدم از جا بلند شوید. این امر کمک میکند تا فشار به عضلات شکم به حداقل برسد.



تغییرات بدن در دوران بارداری باعث ایجاد مشکلاتی برای مادر در این دوران می شود ولی باید توجه داشت که این مشکلات بیشتر از آنکه خطر آفرین باشند، ناراحت کننده هستند و قبل از استفاده از دارو با رعایت بهداشت فردی و تغذیه صحیح و تمرینات بدنی مناسب و همچنین اصلاح وضعیت در حالات مختلف می توان از بروز آنان جلوگیری و یا عوارضشان را کاهش داد. بدین ترتیب خیلی از مشکلات گوارشی، اختلال در گردش خون، کمردرد، اختلالات تنفسی و اختلالات لگن و کف لگن کاهش می یابد. محاسن عادت دادن بدن به قرارگیری در وضعیت های صحیح:

- کاهش فشار بر بدن و کاهش خطر صدمات وارده به بدن
- حفظ شادابی و فعال نگه داشتن زنان باردار و جلوگیری از احساس ناخوشی تا پایان بارداری
- کمک به وضعیت گیری صحیح جنین در رحم مادر

وضعیت های صحیح قرار گیری حالت بدن:

۱- وضعیت ایستاده: در این حالت باید شانه ها به راحتی در دو طرف بدن قرار گیرد. شکم به داخل کشیده شده و باسن جمع شود. از ایستادن طولانی مدت پرهیز شود.

اصلاح وضعیت بدنی در دوران بارداری



تهیه و تنظیم: الهام شکوهی کارشناس مامایی
با همکاری واحد آموزش پرستاری بیمارستان کوثر

شماره سند: PF-PRD- 9600

تاریخ بازنگری: ۹۶/۹/۱۲

تایید کننده: دکتر مهرانا قاسم خانی

متخصص و جراح زنان و زایمان

منبع: کتاب مادری ایمن و اینترنت

آدرس: شیراز - خیابان قصردشت - بعد از پل زیر گذر - بنیاد قلب فارس - بیمارستان کوثر

بیمارستان کوثر: صندوق پستی: ۶۹۷ - ۷۱۹۵۵

تلفن: ۶۲۳۱۵۱۵ - ۰۷۱۳ - ۶۲۵۰۵۰۰ - ۰۷۱۳

www.kowsar-hospital.ir

۶- وضعیت خوابیده به پهلو برای زمان استراحت.

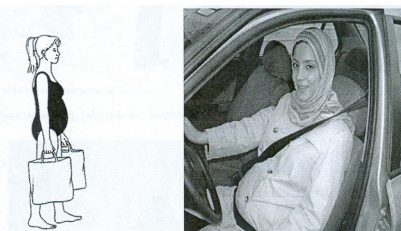


۷- وضعیت بلند کردن اجسام: ابتدا چمباته زده پشت را صاف و از عضلات پا استفاده شود. به گونه ای که فشار بر عضلات شکم و کمر به حداقل برسد.



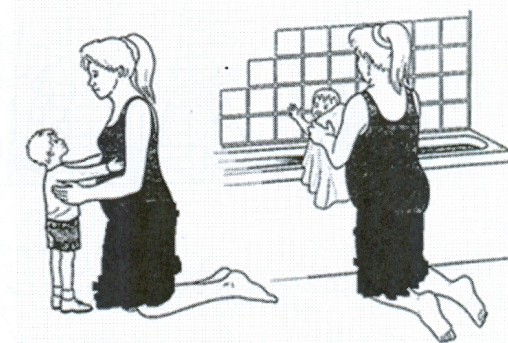
۸- طرز صحیح بستن کمربند ایمنی و طرز صحیح حمل

کردن خرید روزانه



با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما

حتما باید زانو زده تا فشار زیاد به عضلات شکم و کمر وارد نشود.



۵- ایستادن طولانی مدت:

