

پروژه Niitty 2018-2020

[/https://projects.tuni.fi/niitty/](https://projects.tuni.fi/niitty/)

[/www.facebook.com/niittyhanke/](http://www.facebook.com/niittyhanke/)

مدیر پروژه Irmeli Nieminen. ایمیل: irmeli.nieminen@tuni.fi
 متخصص Anna Aikasalo. ایمیل: anna.aikasalo@tuni.fi
 متخصص Jasmin Kaljadin. ایمیل: jasmin.kaljadin@tampere.fi



Niitty - تدوین مدل آموزش خانوادگی گروهی ویژه
 مهاجرین

ورزش در طول دوره بارداری و شیردهی

منابع و اطلاعات بیشتر:

موسسه سلامت و رفاه فنلاند (THL). 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29.

عکس‌ها: www.pixabay.com

Liikunta raskaus- ja imetysaikana



دلایل انجام ورزش در طول بارداری

- منجر به کنترل وزن و مانع یبوست می‌شود
- به جلوگیری از دیابت بارداری و سایر مشکلات مربوط به بارداری کمک می‌کند
- به جلوگیری از مشکلات کمر کمک می‌کند
- تورم پاها و رگ‌های واریسی را کاهش می‌دهد
- دوره نقاهت پس از زایمان را کوتاه می‌کند
- باعث افزایش انرژی و تندرستی و بهبود کیفیت خواب می‌شود
- خطر بیماری مادر و کودک در آینده را کاهش می‌دهد



از ورزش‌هایی که در آن باید روی شکم خود بخوابید، و نیز پس از هفته 16 بارداری، از ورزش‌هایی که باید به پشت بخوابید، پرهیز کنید.



از انواع ورزشی که شامل پریدن زیاد یا لرزش یا خطر افتادن یا ضربه خوردن را به همراه دارد، پرهیز کنید.



اگر در نتیجه ورزش، هر گونه احساس غیرعادی‌ای داشتید، ورزش را متوقف کنید و با کلینیک زایمان تماس بگیرید.



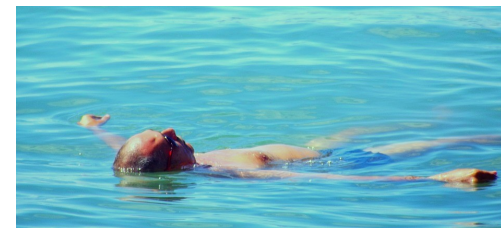
مشاهدات درباره ورزش در طول بارداری

- در کلینیک زایمان درباره عادات ورزشی خود صحبت کنید.
- بسیاری از ورزش‌ها در طول بارداری بی خطر هستند.
- ورزش تا زمانی که زن باردار به طور کلی سالم است و بارداری‌اش بدون مشکلی پیش می‌رود، خطری در بر ندارد.
- اگر قبل از بارداری ورزش نمی‌کردید، بهترین کار این است که به آرامی شروع به ورزش کنید و بیش از حد خودتان را خسته نکنید.

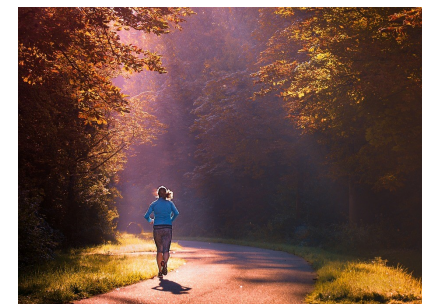
باید در طول بارداری، عضلات لگن خود را قوی کنید!



انواع مناسب ورزش



- شما می‌توانید در کل سال، بیرون از خانه ورزش کنید.
- رقص، شنا، بازی با کودکان در محیط بیرون و پیاده روی تند بهترین انواع ورزش هستند.



ورزش کاربردی —

فعالیت‌های روزمره مانند تمیزکاری که باعث افزایش تندرستی می‌شود

- هر روز بیرون پیاده روی کنید
- هر وقت ممکن است، از پله استفاده کنید
- تا محل خرید و محل کار، پیاده بروید
- استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی نیز امکان تحرک بیشتر را فراهم می‌کند



توصیه می‌شود حداقل 2 ساعت و 30 دقیقه در هفته به گونه‌ای که در طول روزهای هفته تقسیم شود، تحرک سریع داشته باشید

