

بانونزادت ورزش کن!

ورزش های پیشنهادی در دوران شیردهی

ترجمه: ندا احمدلو

یکی از مهم ترین دغدغه های مادران شیرده، خلاص شدن از شر اضافه وزن باقی مانده از دوران بارداری است. از طرف دیگر، این تازه مادران با استرس و مسئولیت های جدید زندگی هم روبرو هستند و نمی دانند چطور با و چه ورزش هایی می توانند هم آرامش خاطر بیشتری داشته باشند و هم تناسب اندام خود را حفظ کنند. مادران شیرده به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در وضعیت بدنی جدید برای شیر دادن به نوزاد خود، گاهی در

معرض دردهای موضعی در ناحیه کتف، شانه، ساعد و حتی کمر هم گیرند. از این رو، در ادامه، چند پیشنهاد ورزشی ساده برای این عزیزان داریم تا هم کمکی به رفع استرس آنها کرده باشیم و هم راه چاره ای برای رها شدن از دردهای موضعی یا اضافه وزن برایشان ارائه داده باشیم. البته حواستان باشد که پزشکان به خانم های شیرده توصیه می کنند که بیشتر از نیم کیلوگرم در هفته وزن کم نکنند.



تمرین اول

بافرنزد خودبازی کنید و این کار را برای او به سرگرمی و برای خودتان به ورزش تبدیل کنید. هنگام ورزش و بازی با شیرخوارتان، می توانید یک وزنه حداقل ۲۵۰ گرمی را هم با دست های خود بالا و پایین کنید؛ شعر بخوانید و بدنتان را تا جایی که می توانید، تکان دهید.

• **فویله:** انجام این بازی ها و ورزش ها می تواند باعث افزایش سوخت و ساز بدن و کاهش وزن شود، هم تقویت روحیه مادران شیرده و فرزندان آنها را در پی داشته باشد. و هم دردهای موضعی در ناحیه کتف و ساعد مادران را که در اثر قرار گرفتن کودک روی دست برای شیر خوردن ایجاد می شود از بین ببرد.



تمرین دوم

با فرزند خود به پیاده روی بروید. در طول پیاده روی، از بغل کردن فرزندان خودداری کنید. حتما کودک تان را با کالسکه به گردش ببرید. این گردش و پیاده روی روزانه، باید حداقل ۳۰ دقیقه طول بکشد و سرعت پیاده روی تان به اندازه ای باشد که ضربان قلبتان از حد طبیعی بالاتر برود. در این صورت، دما و سوخت و ساز بدن هم افزایش می یابد و روند کاهش وزن بعد از زایمان، با سرعت مناسب تری طی می شود.

• **فویله:** انجام این حرکت ورزشی به رفع استرس مادران شادابی روانی مادر و کودک و کاهش وزن مادران کمک زیادی می کند. ضمن اینکه گردش روزانه می تواند کودکان را برای تجربه یک خواب سبک روزانه هم آماده کند. در این صورت، مادران وقت بیشتری برای انجام کارهای خود هنگام خواب نوزادشان دارند.



تمرین سوم

با کودک خود، دراز و نشست های سبک بروید. برای انجام این کار، به پشت روی زمین یا تشک سفتی که امکان لغزش شما و افتادن کودک وجود نداشته باشد، دراز بکشید. زانو ها را خم کنید و ساق پای خود را به نحوی بالا بیاورید که ساق پایها و زمین در یک خط موازی قرار بگیرند. کودک تان را به شکم روی ساق پا بخواهاند. دست های او را بگیرید و همزمان با کشیدن تشک و شانه تان از زمین، پاها را بالا و پایین کنید تا فرزند شما هم لذت تاب بازی با پایهای مادرش را تجربه کند.

• **فویله:** انجام این حرکت ورزشی مفرح می تواند باعث شادابی مادر و کودک، رفع استرس های روزانه مادر با خنده های کودک شود و کمک به رفع چربی های شکمی مادران شیرده کند.



تمرین چهارم

نرمش های کششی که بیشترین درگیری را در دست ها ایجاد می کنند انجام دهید. مثلا می توانید سرپا بایستید، یک پای خود را یک قدم جلوتر ببرید. دست ها را در هم قلاب کنید و آنها را به سمت جلو بکشید. گاهی می توانید این کشش در دست ها را با کشیدن آنها به سمت بالای سر یا پهلوها هم ایجاد کنید. حداقل روزی ۵ مرتبه و هر مرتبه ۱۰ بار این حرکت ورزشی را انجام دهید و هر مرتبه حدود ۳۰ ثانیه در حالت کشش بمانید.

• **فویله:** این حرکت ورزشی برای رفع دردهای موضعی در ناحیه ساعد، بازوها، کتف و شانه های مادران شیرده، بسیار مفید است. اگر مادران شیرده، حرکات کششی را با درجا زدن انجام دهند، می توانند باعث بالا رفتن دمای بدن و سوزاندن کالری بیشتری هم بشوند.



تمرین ششم

این تمرین ورزشی، مجموعه ای از ۵ حرکت مختلف است که همگی می توانند به حفظ سلامت جسمانی مادران شیرده کمک کنند:

۱. برای انجام اولین حرکت، کاملا صاف روی صندلی بنشینید و کمرتان را به پشتی صندلی تکیه بدهید. دست ها را از کنار بدن به لبه های صندلی بگیرید و اگر کششی در بازوها احساس نکردید، کمی دست ها را به زیر صندلی بکشید. پای راست را بالا بیاورید تا باشته پا به لبه میز بخورد. ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید و با جابجا کردن پا، حرکت را تکرار کنید.



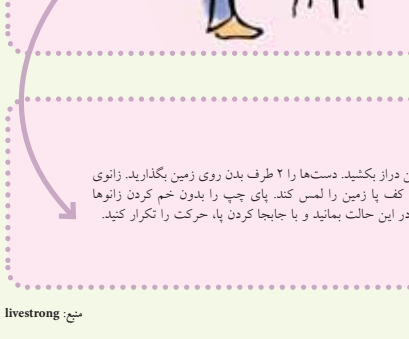
۲. کاملا صاف روی صندلی بنشینید و کمرتان را به پشتی صندلی تکیه بدهید. دست ها را از کنار بدن به لبه های صندلی بگیرید و اگر کششی در بازوها احساس نکردید، کمی دست ها را به زیر صندلی بکشید. پای چپ را کاملا صاف کنید و موازی زمین نگه دارید. ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید و با جابجا کردن پا، حرکت را تکرار کنید.



تمرین پنجم

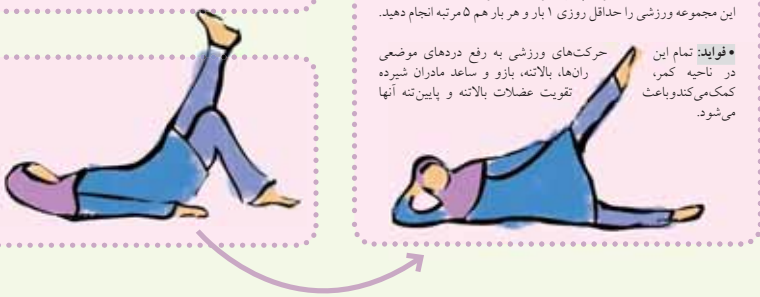
یکی از مهم ترین توصیه های ورزشی برای رفع استرس مادران شیرده و افزایش آرامش خاطر آنها برای پرورش کودکی آرام، انجام دادن یوگا و مدیتیشن در طول روز است. بنابراین سعی کنید حداقل حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز یوگا کنید.

• **فویله:** این حرکت ورزشی به حفظ آرامش خاطر و رفع استرس مادران شیرده کمک زیادی می کند.



۳. پشت صندلی بایستید. یک قدم از آن فاصله بگیرید. خم شوید و دست ها را به ۲ طرف لبه های صندلی بکشید. در حالی که زانوی پای راستان کاملا صاف است، پای چپ را موازی زمین بالا ببرید. ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید و با جابجا کردن پا، حرکت را تکرار کنید.

۴. به پشت روی زمین دراز بکشید. دست ها را ۲ طرف بدن روی زمین بگذارید. زانوی راست را خم کنید تا کتف پا زمین را لمس کند. پای چپ را بدون خم کردن زانو ها بالا بیاورید. ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید و با جابجا کردن پا، حرکت را تکرار کنید.



• **فویله:** تمام این حرکات های ورزشی به رفع دردهای موضعی ران ها، بالاتنه، بازو و ساعد مادران شیرده کمک می کند و باعث تقویت عضلات بالاتنه و پایین تنه آنها می شود.