

اصلاح وضعیت بدنی در دوران بارداری

تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیک دوران بارداری باعث ایجاد مشکلاتی برای مادر در این دوران می‌شود. ولی باید توجه داشت که این مشکلات بیشتر از این که خطر آفرین باشد ناراحت کننده هستند و قبل از استفاده از دارو با رعایت بهداشت فردی، تغذیه درست، تمرینات بدنی و همچنین اصلاح وضعیت در حالات مختلف (ایستاده – پیاده- روی – نشسته بر روی صندلی، کاناپه، زمین – خوابیده) می‌توان از بروز آنان جلوگیری و یا عوارض‌شان را کاهش داد. اگر به اصلاح وضعیت بدن در حالات مختلف اهمیت داده شود خیلی از مشکلات مثل اختلالات گوارشی، اختلال در گردش خون، کمر درد، پشت درد، اختلالات تنفسی و اختلالات لگن و کف لگن کاهش می‌یابد. در دوران بارداری مرکز ثقل نیروی وزن بدن به طرف جلو تغییر محل می‌دهد و زمانی که با کشیدگی عضلات شکمی توأم باشد باعث قوس کمر و هل دادن سر به سمت جلو می‌شود. در این دوران عضلات پشت نسبت به عضلات شکم تمایل بیشتری به کوتاه شدن دارند و این امر باعث کشش بر روی رباط‌ها می‌شود. عدم تقویت عضلات شکم در دوران بارداری باعث می‌شوند رشته‌های نوار فیبری بین دو عضله مستقیم شکمی خاصیت ارتجاعی خود را از دست دهد و دیگر نتوانند وزن اضافی را تحمل کنند. همه این موارد منجر به کمر درد و پشت درد در کوتاه و دراز مدت می‌شود. در ضمن بعد از زایمان ممکن است این نوار به حالت اولیه خود بازنگردد و احشای شکمی به طرف بیرون برآمدگی پیدا کنند.

بنابراین اصلاح وضعیت و تمرینات بدنی از دوران بارداری تا بعد از زایمان توصیه می‌شود. در زمان زایمان عوامل و نیروهای متعددی دست به کار می‌شوند تا یک زایمان بتواند روندی کاملاً طبیعی داشته باشد. یکی از این عوامل اصلاح وضعیت در مراحل مختلف زایمان است. با توجه به این که کانال زایمانی مسیر خطی ندارد نیاز است که در مسیرهای مختلف که جنین سفر می‌کند با تغییر وضعیت امکاناتی را فراهم آوریم تا به سلامت سفر را به مقصد برساند.

در اکثر روش‌های سنتی حرکت فعال زنان در کاهش درد و تسهیل امر زایمان بسیار اهمیت داشته و دارد. حرکت فعال حین زایمان باعث می‌شود تا مادر آینده بتواند روش‌های تنفسی و شل کردن عضلات حین انقباضات و دردهای زایمانی را به‌منظور کمک در تسریع زایمان به‌تدریج انجام دهد. اصلاح وضعیت مادر در مراحل مختلف زایمان راهی برای سریع‌تر و آسان‌تر کردن زایمان است و نیاز به داروی ضد درد را کمتر می‌کند.

در کلاسهای آمادگی دوران بارداری کلیه این وضعیت‌ها آموزش داده می‌شود.