

نکات ارگونومی در دوران بارداری



واحد بهداشت حرفه ای و ایمنی کار

بیمارستان خاتم الانبیا (ص) بافت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

طرز نشستن صحیح زن باردار:

سطح نسبتاً وسیعی را برای نشستن در نظر بگیرید . پشت صاف است و معمولاً اگر بتوانید تکیه دهید ، بهتر است به منظور جلوگیری از کاهش جریان خون در ساق پا و مچ هر ۵ دقیقه یک بار پاها را باز و بسته و حرکت دهید . در این حرکات عضلات ران و پشت بدن کشیده شده و از درد کمر هم کاسته می شود . برای مطالعه کارهای روزمره و استراحت از این روش استفاده کنید .

طرز صحیح نشستن روی صندلی:

پشت باید کاملاً صاف باشد و باید ارتفاع صندلی طوری باشد که پاها حتماً در ناحیه زانو حدود ۹۰ درجه زاویه داشته باشد .

نحوه خم شدن:

از خم شدن و بلند کردن اشیای سنگین مخصوصاً از ماه ششم به بعد جداً خودداری کنید اگر خم شدن ضروری است سعی کنید زانوها را بیشتر از کمر خم کنید و ستون فقرات در ناحیه کمر و پشت صاف باشد ، شانه ها در یک خط و پاها فاصله کمی داشته باشند.

نحوه بلند کردن اشیا :

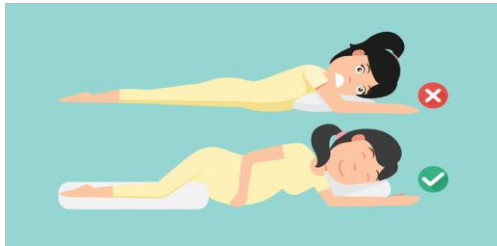
در موقع بلند کردن اشیا آنها را به بدن خود نزدیک کنید تا فشار وارد به ستون فقرات کمتر شود . میتوانید یک بار یک پا را جلوتر قرار دهید و در هنگام بلند شدن از قدرت عضلات پا استفاده کنید .

نحوه بلند شدن از تخت خواب :

ابتدا به کنار تخت خواب خود را بچرخانید و سپس پس از آویزان شدن پاها از لبه تخت با کمک دستها و انقباض عضلات شکم بایستید .

نحوه ایستادن با آرامش و راحتی :

مچ پاها را از دیوار حدود ۲۵ سانتی متر فاصله دهید ، پشت کاملاً به دیوار چسبیده است . از دیوار به منظور حفظ حالت خود کمک بگیرید . در این وضعیت نفس عمیق از بینی بکشید و از دهان به آرامی بازدم کنید ، ۲ تا ۵ مرتبه این حرکت را تکرار کنید ، سپس بدن را شل کنید و به آرامش برسید.



گر در طی شب احساس درد در ناحیه قلب و یا سوزش معده داشتید بالشتی را برای تکیه دادن بالانتنه ی خود به آن داشته باشید .

در اواخر دوران بارداری ممکن است با کوتاه شدن و کم شدن تنفس مواجه شوید . در این مواقع به پهلو بخوابید و یا بالانتنه را بر روی بالشت تکیه دهید تا بالاتر قرار گیرد .

ممکن است در ابتدا این حالات خواب برای شما راحت نباشند به خصوص اگر شما عادت کرده باشید، که بر روی شکم (دمر) و یا بر روی کمر (طاق باز) بخوابید ولی بکارگیری این شیوه ها به شما کمک زیادی در زمینه خوابیدن خواهد کرد . به خاطر داشته باشید لازم نیست حتما هر شب بر روی یک پهلو بخوابید.

در دوران بارداری بهترین وضعیت خواب حالت SOS مخفف (Sleep On Side) است که به معنی خوابیدن به پهلو است . یعنی در این صورت میتوانید به پهلو ی راست و یا به پهلو ی چپ بخوابید ولی بین این دو وضعیت خوابیدن به پهلو ی چپ بهتر است .

خوابیدن به پهلو ی چپ در دوران حاملگی باعث افزایش خونرسانی به جنین و رسیدن مواد مغذی بیشتر به او میشود همچنین از لحاظ آناتومیکی باعث کاهش فشار به اندامهای داخلی بدن مادر شده و برای مادر و جنین بسیار بهتر میباشد .

همچنین بهتر است پاها را کمی درون سینه جمع کنید و بین زانو ها یک بالشت قرار دهید اگر کمر درد احساس کردید ، حتما از شیوه ی SOS استفاده کنید و یک بالشت کوچک نیز زیر شکم خود قرار دهید.

ورزش های تقویت عضلات در دوران حاملگی:

Exercises to Strengthen Muscles During Pregnancy



Modified push-up



Quadruped arm/leg raise



Lunge



Wall squat



Heel raise