

فیزیولوژی ورزش دوران

بارداری و رشد جنینی

ترجمه :

دکتر سحیح حسن دشتی خویدکی

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

دکتر مهدی غفاری

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید رجایی

عباس الوانساناز یزدی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی و رئیس گروه توسعه ورزش همگانی روستایی

اداره کل ورزش و جوانان استان یزد

سروش‌شناسه: می لیندا ای. Mey, Linda E.

عنوان و نام پدید آور: فیزیولوژی ورزش دوران بارداری و رشد جنینی / [نویسنده لیندا ای می] ترجمه محمدحسن دشتی خویدکی، عباس الوانسان یزدی، مهدی غفاری.

مشخصات نشر: یزد: فرافر، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۹۹ص. : ۲۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: 978-600-92668-6-9

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Physiology of prenatal exercise and fetal development, 2012

یادداشت: کتاب حاضر اولین بار با عنوان "فیزیولوژی ورزش قبل از تولد و تکامل جنین" با ترجمه حامد علی زاده پهلوانی، غلامرضا احمدنیا توسط انجمن ارات شیخ الرئیس در سال ۱۳۹۶ فیبا دریافت کرده است.

یادداشت: کتابنامه، ۷۰-۹۷.

موضوع: آخرین دست ورزی برای زنان باردار

موضوع: Exercise for pregnant women

ترجمه: دشتی خویدکی، محمدحسن، ۱۳۴۵- مترجم

شناسه افزوده: غفاری، مهدی، ۱۳۶۷- مترجم

شناسه افزوده: الوانسان یزدی، مهدی، ۱۳۴۹- مترجم

رده بندی کنگره: 558/7

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۲۲

شماره کتابشناسی: ۹۶۱

مترجم: دکتر محمدحسن دشتی خویدکی - مهدی غفاری - عباس الوانسان یزدی

طراح جلد: محمد جعفر فلاح

صفحه آرا: محمد جعفر فلاح

ناظر چاپ: محسن فیروزی

نوبت و سال چاپ: اول / تابستان ۱۳۹۸

قطع کتاب: رقعی

ناشر: فرافر

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

شماره شابک: ۹-۶-۹۲۶۶۸-۶۰۰-۹۷۸

شماره مجوز کتاب: ۹۸-۲۰۵

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول: انجام حرکات ورزشی در طول دوران بارداری و تأثیر آن بر تکامل جنین

چکیده	۲
۱-۱- پیشینه پژوهش	۳
۲-۱- وضعیت فعالیت جنین	۴
۳-۱- حرکات تنفسی جنین	۵
۴-۱- تکامل سیستم قلبی عروقی جنین	۷
۵-۱- HR و HRV جنین: اکثر ربع	۷
۶-۱- HR و HRV جنین: روش های مرسوم	۹
۷-۱- سایر شاخص های قلبی جنین	۱۲
۸-۱- فعالیت حرکتی جنین	۱۳

فصل دوم: تأثیر ورزش مادر بر درد زایمان و زایمان

چکیده	۱۸
مقدمه	۱۹

فصل سوم: رشد و تکامل در دوران جنینی و پس از آن

چکیده	۲۸
۱-۳- وزن تولد	۲۹
۲-۳- ارزیابی های مورفومتریک	۳۲
۳-۳- رشد پس از تولد	۳۴

فصل چهارم: تأثیر ورزش بر سلامتی هنگام زایمان و پس از آن

- چکیده..... ۳۸
- ۱-۴- عصبی رفتاری، چاقی..... ۳۹
- ۲-۴- سیستم قلب و عروق..... ۴۰
- ۳-۴- سیستم عصبی..... ۴۱
- ۴-۴- هوش و استعداد..... ۴۲
- ۵-۴- رفتار عصبی / خلق و خو..... ۴۳
- ۶-۴- چاقی..... ۴۴
- ۷-۴- تغذیه با شیر در..... ۴۵
- ۸-۴- نتیجه..... ۴۵
- ۹-۴- تحقیقات بیشتر..... ۴۶

فصل پنجم: موانع و راهکارها برای تداوم ورزشی

- چکیده..... ۵۰
- ۱-۵- موانع ورزش..... ۵۱
- ۲-۵- راهنمایی برای فعالیت جسمانی دوران بارداری..... ۵۵
- ۱-۲-۵- چه کسانی در حاملگی مجاز به ورزش کردن هستند؟..... ۵۵
- ۲-۲-۵- زمان شروع ورزش در دوران بارداری..... ۵۷
- ۳-۵- تمرین هوازی برای زنان باردار..... ۵۷
- ۱-۳-۵- تکرار و زمان تمرین..... ۵۷
- ۲-۳-۵- میزان شدت تمرین هوازی..... ۵۹
- ۳-۳-۵- نوع تمرین هوازی..... ۶۰
- ۴-۵- تمرینات قدرتی در طول بارداری..... ۶۱

فصل ششم : نتیجه گیری

۶۴ ۱-۶- نتیجه گیری

۶۷ فهرست منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

پژوهش‌های صورت گرفته در جهت ایجاد سلامتی مطلوب برای کودکان نشان می‌دهد که گاهی اوقات انجام فعالیت‌های ورزشی توسط مادران، در زمان بارداری مضر است. بر اساس این نتایج، مشخص گردید که اثرات فیزیولوژیک ورزش مادر بر تعادل دمای، جریان خون جفت وابسته به جنین، میزان رسیدن اکسیژن و مواد مغذی به جنین می‌تواند رشد و تکامل وی را به خطر بیندازد ولی یافته‌های جمعی بعدی نشان دهنده‌ی اینست که پاسخ‌های حاد سیستم‌های قلبی-عروقی، هورمونی، تغذیه‌ای، تنظیم حرارت و بیومکانیکی در هنگام ورزش مادر، حاملگی وی را به خطر نمی‌اندازد. به‌علاوه نتایج حاصل از مطالعات بیشتر بیانگر اینست که ورزش‌های جسمانی، بهبود سلامتی، کاهش دردها و ناراحتی‌های مرتبط با حاملگی و حفظ سلامتی سیستم قلبی-عروقی مادر را به همراه خواهد داشت. انجام حرکات ورزشی در طول دوران حاملگی، همچنین به طرز قابل توجهی باعث کاهش خطر ابتلا به مسمومیت حاملگی، فشار خون بالا، دیابت حاملگی، کاهش وزن، بهبود سطوح نگرش و استرس می‌گردد. در این راستا تطابق‌های جفتی، نشان از افزایش جریان خون و تغذیه جنین داشت در ادرانی که در وضعیت مناسب بوده‌اند و به رژیم ورزشی در زمان حاملگی مبادرت می‌ورزند، هیچ نشانه‌ای از کاهش رشد جنین، سقط یا زایمان زودرس دیده نمی‌شود. هم چنین کودکان پس از تولد از رشد و تکامل مناسبی در طی سال اول (حداقل) برخوردار است.

با در نظر گرفتن اطلاعاتی که انجام حرکات ورزشی توسط مادر را مضر ندانسته، بلکه این حرکات را برای مادر و نوزاد مفید می‌داند پژوهش حاضر جهت بررسی

پیامدهای مرتبط با ورزش در دوران حاملگی بر جنین و سپس نوزاد انجام شد. در این راستا در فصل اول به توصیف یافته‌های حاضر در باب تأثیر ورزش‌های مادران در طی حاملگی بر تکامل ارگان‌های حیاتی جنین پرداخته شده است. فصل دوم نیز توضیح می‌دهد که چگونه این تأثیرات بر تسهیل زایمان تأثیر می‌گذارد. این فصل همچنین روابط بین سطوح فعالیت مادر و کنترل خودمختار قلب جنین را مورد بررسی قرار می‌دهد. فصل سوم به توصیف تأثیر درازمدت ورزش مادر بر رشد نوزاد می‌پردازد. در مجموع کلیه این فصل‌ها روابط بین سطح فعالیت مادر با امور مختلف جنین، نوزاد و نحوه زایمان را (اثرات جنین، رابطه‌ی و نوزادی را) در بر می‌گیرد.

برخی محققین داده‌هایی در باب تأثیر ورزش مادر بر جنین در رحم جمع‌آوری کرده‌اند. هرچند که روش و مدل‌های رکام از آن‌ها با یکدیگر متفاوت بود، اما این یافته‌ها چه در مدل‌های انسان، چه در سگ و حیوانی برای درک بیشتر این موضوع مفید است. اما همه‌ی آن‌ها خلاصه سازی نشدند. بنابراین فصل چهارم بر خلاصه سازی این مطالعات متمرکز بوده است و به ارزیابی‌های سلامت جسمانی جنین در مادران آستان می‌پردازد.

قسمت بعدی این کتاب موثرترین راه را برای رفع موانع ورزش در دوران بارداری توصیف می‌کند و برنامه‌ای برای حفظ آمادگی جسمانی زنان ارائه می‌دهد. علاوه بر این، تمرینات مؤثر و ایمن در دوران بارداری مطرح خواهد شد. دستورالعمل‌های قبلی بر اساس مطالعات تحقیقاتی کمتر محافظه کار تبدیل شده‌اند. به منظور بهینه سازی ایمنی، در حالی که حداکثر منافع در نظر گرفته می‌شود، دستورالعمل‌های در فدرال، کالج

آمریکایی زنان و زایمان (ACOG) و فیزیولوژی ورزش جامعه کانادا (CSEP) توصیه می‌شود در این فصل بحث شده است. جنبه‌های مختلف ورزشی که مورد مطالعه قرار گرفته است عبارتند از: تکرار، زمان، شدت، نوع ورزش، و محیط زیست است. این عوامل ورزشی در رابطه با حاملگی شرح داده خواهد شد.

در بابان کتاب، خوانندگان باید درک بهتری از جدیدترین یافته‌های تحقیق بر چگونگی تأثیر ورزش بر جنین در رحم مادر داشته باشند و فراتر از آن، موثرترین راه را برای حفظ یک پروتکل تمرینی برای زنان باردار و ویژگی‌های معمول ورزش مناسب را بشناسند. این انحرافات به محققان و دانشمندان کمک خواهد کرد درک بهتری در دوران بارداری از اثرات ورزش بر تنه زاده و ولد داشته باشند.

www.ketaboo.ir