

آیا ورزش می‌تواند بر کیفیت و میزان شیر مادر تاثیر بگذارد؟

ورزش در شیردهی

ورزش بخش جدایی‌ناپذیر زندگی است. برخی افراد با هدف قهرمانی و برخی دیگر با هدف حفظ تندرستی به ورزش می‌پردازند اما مادرانی که ورزش می‌کنند همیشه این دغدغه را در ایام شیردهی‌شان دارند که آیا ورزشی که انجام می‌دهند بر میزان شیرشان تاثیر دارد؟ طعم شیرشان را تغییر می‌دهد؟ و خیلی پرسش‌های دیگر. ما نیز به مناسبت «هفته جهانی شیر مادر» در صفحه «تناسب اندام» این شماره به این پرسش‌ها، پاسخ داده و ۶ تمرین را به این گروه از افراد پیشنهاد کرده‌ایم.



مهدی محتشم
کارشناس ارشد
اسپیشناسی ورزشی
و حرکات اصلاحی

ورزش با شدت بالا، ممنوع!

فعالیت بدنی همراه تغذیه مناسب، برای داشتن زندگی سالم بسیار مهم است. ورزش سبک تا متوسط برای سلامت مادران شیرده بسیار مفید است اما باید به این موضوع توجه داشته باشیم که ورزش متوسط هیچ اثری بر میزان، طعم، کیفیت و ترکیبات شیر مادر و حتی رشد کودک ندارد. پژوهشی در سال ۱۹۹۴ میلادی با هدف تاثیر ورزش متوسط بر ترکیبات شیر مادر انجام گرفت. نتایج آن نشان داد هیچ تفاوتی میان شیر مادرانی که ورزش می‌کنند و مادرانی که ورزش نمی‌کنند، وجود ندارد. آنها بیان کردند اگر مادر با شدت

صدرصد ورزش کند، سطح اسید لاکتیک در شیر تا حدی افزایش پیدا می‌کند که این میزان تا ۹۰ دقیقه پس از ورزش ادامه دارد بنابراین تمرین با شدت بالا برای مادران شیرده توصیه نمی‌شود. به علاوه، ورزش با شدت بالا موجب بروز خستگی مادر می‌شود و همین مساله می‌تواند منجر به تغییر برنامه غذایی وی و بروز استرس شود. نتایج پژوهش دپارتمان تغذیه دانشگاه کارولینای شمالی نشان داد، مادران شیردهی که دچار اضافه وزن هستند می‌توانند ۴ روز در هفته با شدت متوسط ورزش کنند و هفته‌ای نیم کیلوگرم کاهش وزن داشته باشند، بدون اینکه اثری بر رشد کودکشان داشته باشد.

فواید ورزش برای مادران

- بهبود آمادگی سیستم قلبی-عروقی
- بهبود کنترل چربی و پاسخ انسولین
- افزایش انرژی و قوای جسمانی
- کاهش سطح استرس
- بهبود رابطه مادر و فرزند
- بهبود سطح تراکم استخوان
- کنترل وزن

یادتان باشد که...

- قبل از شروع هرگونه فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت کنید.
- برای شروع، ابتدا ۲ روز در هفته ورزش کنید و پس از چند هفته با افزایش آمادگی، تعداد جلسات را افزایش دهید.
- در صورت مشاهده درد، خستگی، سرگیجه، کوتاهی نفس، تپش قلب و هر نشانه غیرطبیعی ورزش را قطع کرده و به پزشکتان مراجعه کنید.
- برای پیشگیری از بروز آسیب، همیشه ورزش را با گرم کردن آغاز کنید و با سرد کردن به پایان برسانید.
- نوشیدن مایعات را فراموش نکنید. نباید اجازه دهید بدن شما دچار کم‌آبی شود. قبل، حین و بعد از ورزش حتما مایعات مصرف کنید.
- توصیه می‌شود قبل از ورزش کردن به نوزاد خود شیر بدهید. ورزش کردن با سینه پر ممکن است راحت نباشد.
- برای ورزش کردن لباس راحتی را انتخاب کنید. توصیه می‌شود نسبتاً تنگ

نباشد که دچار مشکلات سینه اعم از التهاب نشود.

- اگر سابقه التهاب سینه و حساسیت دارید، توصیه می‌شود تمرین‌های ورزشی مربوط به اندام فوقانی به‌خصوص تمرین‌هایی مثل انواع پرس سینه، شنا، فلاپی سینه (قفسه سینه) و حتی پرس سرشانه را کمتر انجام دهید.
- با توجه به توضیحات فوق، مادران شیرده، هر ورزشی با شدت سبک تا متوسط با هدف ارتقای سلامت را می‌توانند انجام دهند اما از آنجا که این افراد ممکن است دچار استرس شوند و استرس برایشان مفید نیست، انجام تمرین‌های آرامبخش توصیه می‌شود. (مانند ۶ تمرین پیشنهادی در ادامه همین مطلب)
- هر تمرین را ۳۰ ثانیه انجام دهید و در وضعیت بمانید و تمرین‌ها را پشت سر هم و به ترتیب اجرا کنید. پس از اتمام ۲ مرتبه دیگر از اول تا انتها تکرار کنید. به علاوه، در هر تمرین دم و بازدم را به آرامی و با تمرکز انجام دهید.

زمان شروع

یکی از موارد بسیار مهم که باید به آن توجه داشت، زمان شروع ورزش بعد از زایمان است. به علت تغییرات و حتی متلا شدن به مشکلات خاص بعد از زایمان بهتر است قبل از شروع هر کاری با پزشک مشورت کرد. بعضی پزشکان برای سلامت مادر، ممکن است بگویند تا چند ماه پس از زایمان نباید ورزش کرد. تشخیص این موضوع فقط برعهده پزشکتان است. در این دوران احتمال بروز خستگی مزمن و استرس وجود دارد که این مساله می‌تواند موجب کاهش تولید شیر مادر شود اما با اجرای فعالیت بدنی می‌توان از بروز خستگی مزمن و استرس جلوگیری کرد. بنابراین نباید در دوران شیردهی ورزش‌های سنگینی انجام داد که موجب خستگی شدید شود.

تمرین اول

مشابه تصویر، در وضعیت چهار دست و پا قرار بگیرید و با چرخش لگن به پایین و داخل بردن شکم یک قوس کلی در ستون فقرات خود ایجاد کنید.



تمرین دوم

دو زانو بنشینید. گروهایتان را بالا بکشید و جلو بیاورید و روی زمین قرار دهید. ابتدا باسن را روی پا قرار دهید و سپس پیشانی‌تان را روی زمین بگذارید.



تمرین سوم

به شکم دراز بکشید. پیشانی‌تان را روی زمین قرار دهید. کف دو دستتان را کنار گوش‌ها بگذارید. پاها را جفت کنید و با فشار کف دست، سر و قفسه سینه‌تان را بالا بیاورید.



تمرین چهارم

چهار دست و پا قرار بگیرید. به آرامی به سمت گروها قدم بردارید، مانند شکل، بدن را در حالت V قرار دهید. سر و قفسه سینه‌تان کاملاً پایین باشد. سپس یک پا را از زانو خم کنید و از لگن به عقب و بالا ببرید.



تمرین پنجم

مانند تصویر، زانوی پای پشت را روی زمین بگذارید. زانو را به سمت بالا خم کنید و با دست انگشتان پایتان را بگیرید. ۸ تنفس انجام دهید و سپس به سمت بعدی بدنتان بروید.



تمرین ششم

مانند تصویر بنشینید و پای چپتان را صاف کنید و به آرامی با گروهای خود کف پایتان را بگیرید.

