

از شاخ گاو نترسید، آن را تمرین کنید

سوزش سر دل یا رفلاکس معده به مری در اواخر بارداری شایع است و با احساس سوزش پشت جناغ بروز می کند یکی از تمرینات بدنی ویژه برای حل مشکل سوزش سر دل که در کلاس‌های آمادگی زایمان هم آموزش داده می‌شود، ورزش شاخ گاو است با این ورزش بین معده و قفسه سینه فاصله ایجاد می‌شود و سوزش سر دل تسکین می‌یابد.

از شاخ گاو نترسید، آن را تمرین کنید:

- ۱- خانم‌های باردار دست‌ها را به حالت صاف و کشیده کنار بدن قرار بدهند.
 - ۲- دست‌ها را رو به بالا بگیرند به صورتی که کف دست‌ها رو به بالا قرار داشته باشد
 - ۳- یک دم عمیق بگیرند و همزمان با بازدم دست راست را از بالای سرشانه به سمت پشت ببرند
 - ۴- دوباره یک دم عمیق گرفته و همزمان با بازدم، دست چپ را از پایین به سمت پشت بدن ببرند. آنها باید تلاش کنند دو دست را در پشت کمر به همدیگر برسانند. اگر دست‌هایشان به هم نرسید مشکلی نیست و تنها باید کشش را در قفسه سینه و شکمشان حفظ کنند.
- خانم‌های باردار باید این حرکت را دوباره تکرار کنند. اما این بار کمی در حالت کششی بمانند چون در این وضعیت تنفس جاری است بنابراین مادر تنفس معمولی دارد. ۴ تا ۵ ثانیه در این وضعیت بمانند و سپس به حالت عادی برگردند. خانم‌های باردار این حرکت را باید با دست چپ هم انجام دهند. به این صورت که این بار آنها دست چپ را ابتدا به سمت پشت می‌برند و پس از یک دم عمیق و بازدم تلاش می‌کنند تا دست راست را از پشت به دست چپ برسانند.

مادران بارداری که سوزش سر دل شدیدی دارند، باید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از هر وعده غذایی این حرکات را انجام دهند و سپس غذا بخورند، توصیه‌های غذایی این خانم‌ها به این صورت است که باید غذاهای چرب و نفاخ را از رژیم غذایی کم کنند، حجم غذایشان را کاهش دهند و وعده‌های غذایی را بیشتر کنند. همچنین آنها نباید طوری غذا بخورند و سیر شوند که معده‌شان کاملاً پر شود چون احساس سوزش سر دل دوباره تشدید می‌شود

ورزش شاخ گاو برای رفع مشکل تنگی نفس اواخر بارداری نیز بسیار موثر است



به اطلاع مادران باردار عزیز می‌رساند جهت بهره‌برداری از آموزش‌های فراتر در زمینه ورزش‌های دوران بارداری طی هماهنگی با مامای مرکز بهداشت محله در کلاس‌های آمادگی برای زایمان شهرستان شرکت نمایید .