SJRM
SAREM JOURNAL OF REPRODUCTIVE MEDICINE

سخن نخست

بخش آکواژیمناستیک بیمارستان فوق تخصصی صارم

آکواژیمناستیک بخشی است که برای انجام تمرینات ورزشی متناسب با زمان بارداری برای آماده‌سازی و تقویت جسمانی مادران باردار تخصصی یافته است که ضمن دارابودن امکانات لازم ورزشی مادر و جنین و امکانات کمک‌رسانی مناسب همراه با حضور پرسنلی مجرب و آموزش دیده است. واژه «آکوا» به معنی آب و ژیمناستیک، همان نرمش‌های ویژه این دوران است البته از دیرباز آب درمانی «آکواتراپی» در کشورهای پیشرفته جاری بوده است و بعدها انجام حرکات ورزشی در آب برای بیماران مطرح شده و سپس برای مادران باردار توسعه یافت. این شیوه در کشورمان برای نخستین بار در بیمارستان فوق تخصصی صارم که هدف اساسی‌اش از بدو بنیاد بر تکریم و برقراری امکانات ویژه درخور «مادر ایرانی» بوده به اجرا درآمده است. هدف از تاسیس بخش آکواژیمناستیک در بیمارستان فوق تخصصی صارم در سال ۱۳۸۵ (به عنوان یک روش موفق و پذیرفته‌شده در کمک به زایمان طبیعی) پر واضح است. زیرا در این شیوه بر خلاف سایر روش‌هایی که به کمک بی‌حسی انجام می‌گیرد، درد زایمان کاهش یافته و آپگار نوزاد (ارزشیابی وضعیت سلامت عمومی نوزاد در بدو تولد) نیز بهتر بوده است که در این مجال و مقال صرفاً آکواژیمناستیک مورد مداقه قرار می‌گیرد. با آموزش‌های ویژه و بهره‌گیری از آکواژیمناستیک به عنوان بخشی از مراقبت‌های دوران بارداری، همراه با نرمش‌های خاص که با اصول استاندارد تطبیق دارد موجب رفع نگرانی‌های ناشی از تغییرات فیزیکی و روحی و روانی، تسهیل دوران بارداری، همچنین بهره جستن از ماشوره‌های خصوصی و کارآمدبودن این شیوه درمانی را به درستی بیان می دارد. به اختصار مهم‌ترین شاخص استفاده از آکواژیمناستیک، امتناع از سزارین‌های سلیقه‌ای و غیر ضروری، تاکید براهمیت مراقبت مادر از خود و نوزادش من‌جمله اهمیت شیر مادر در سلامت کودک و پیشگیری از آرتروزها و دیسک‌های کمر و گردن، واریس‌های پا و پرینه و گرفتگی های ماهیچه‌ای، برطرف‌کردن عوارض گوارشی (شقاق در دوران بارداری)، افسردگی و اضطراب در مادر را می‌توان برشمرد.

ضمن دعوت از مراکز درمانی، به خصوص بیمارستان‌های تخصصی دارای بخش‌های ویژه زنان و زایمان به تاسیس آکواژیمناستیک در این مجال و مقال از فرهنگستان علوم پزشکی نیز انتاظر دارد برای پاسداشت زبان فارسی، واژه متناسب یا واژه «آب‌ورز» که متاسب با این شیوه درمانی است بررسی و چنانچه پذیرفته شود، اطلاع رسانی شود.

دکتر ابوطالب صارمی

[Downloaded from saremjrm.com on 2026-11-10]

[DOI: 10.29252/sjrm.2.1.1]