



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

التمارين الرياضية لما بعد الولادة





يمكنك استئناف أي نشاط بدني عندما تكونين آمنة جسدياً وطبياً وهذا بالتأكيد سيختلف من سيدة لأخرى حيث يعتمد ذلك إلى حد كبير على الطريقة التي تمت بها الولادة.

نصح النساء اللواتي خضعن لعملية قيصرية بعدم ممارسة بعض التمارين الرياضية وخصوصاً تمارين البطن العنيفة والاسكوات لمدة تتراوح بين ٦ إلى ٨ أسابيع من الولادة ، إلى أن يتسنى تقييم الحالة الصحية والحصول على المشورة الطبية من قبل الطبيب المختص.

يجب على الأمهات إرضاع أطفالهن قبل الشروع بأداء أية تمارين وذلك لتفادي الإنزعاج الناتج من احتقان الثديين.

بعض انواع التمارين الرياضية لما بعد الولادة



قبل البدء بأي تمرين
الرجاء أخذ

المشورة الطبية

تمارين قاع الحوض أو تمارين كيجل



يمكنك ممارسة هذا التمرين مباشرة بعد الولادة

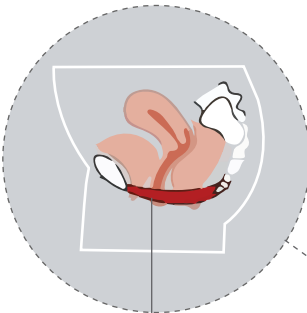
عضلات قاع الحوض هي مجموعة من العضلات التي تلتف حول الجزء السفلي من المثانة والمستقيم.

لوحظ إن عملية الولادة (الإنجاب) يمكن أن تضعف عضلات قاع الحوض مما قد يتسبب في وقت لاحق بالإجهاد أو سلس البول.

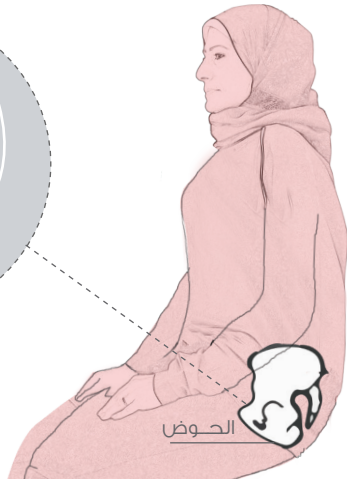
يمكنك ممارسة هذه التمرينات بوضعيات مختلفة: أثناء الوقوف أو الاستلقاء أو الجلوس.

الطريقة:

- شد عضلات قاع الحوض، كما لو كنت تحاولين وقف تدفق البول. لا توقفي التنفس أو تشدي عضلات المعدة أو الأرداف في نفس الوقت.
- استمري في شد العضلات لمدة ٨ إلى ١٠ ثوانٍ.
- ثم ارخي العضلات تمامًا لمدة ٥ ثوانٍ
- كرري ذلك ل ١٠-١٢ مرة كل جلسة، ٣ مرات كل يوم



عضلات قاع الحوض



الحوض

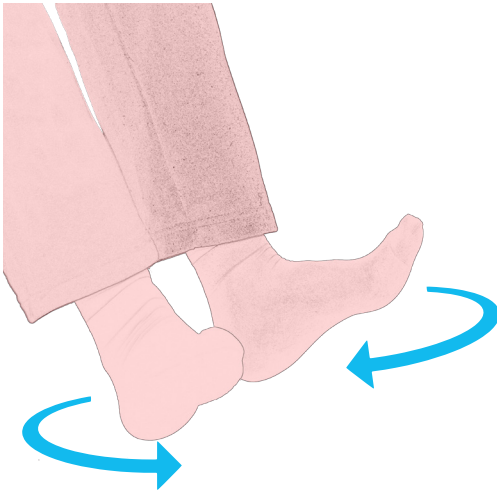
تمرين دوران الكاحل (لتحسين الدورة الدموية)



يمكنك ممارسة هذا التمرين مباشرة بعد الولادة

الطريقة:

- عليك بتدوير الكاحلين (بعمل دوائر وهمية) ١٠ مرات في اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة
- يمكنك ممارسة هذا التمرين في أوضاع مختلفة مثلًا كالجلوس، أو أثناء الاستلقاء
- كرري التمرين من ٣-٥ مرات يوميًا



تمرين لتقوية وشد عضلات الرقبة



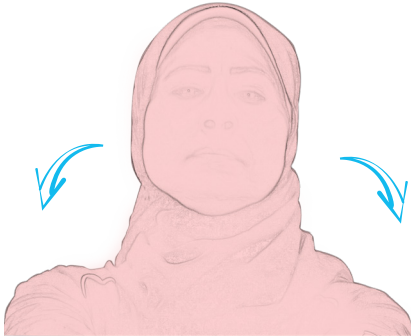
يمكنك ممارسة هذا التمرين بعد يوم واحد من الولادة

قد تتسبب الرضاعة الطبيعية وحمل الطفل بطريقة خاطئة إلى تشنجات في عضلات الرقبة. وهذا التمرين سيساعد على تقوية وشد عضلات الرقبة.

الطريقة:

- عليك بالجلوس وثني الرقبة ببطء للأمام مع السماح لوزن رأسك أن يقوم بسحب و مد الرقبة للأمام. عليك البقاء على هذه الوضعية لمدة تتراوح ما بين ٥ إلى ١٠ ثواني
- ارفعي رأسك واثني الرقبة باتجاه أذنك اليمنى وعلى كتفك الأيمن برفق. عليك البقاء على هذه الوضعية لمدة ٥ إلى ١٠ ثواني.
- غيري اتجاه حركة الرقبة برفق على الجانب الأخر باتجاه اذنك اليسرى على كتفك الأيسر
- عليك البقاء على هذه الوضعية لمدة تتراوح ما بين ٥ الى ١٠ ثواني.
- عليك العودة إلى وضعية الوسط ثم عليك بإرخاء رأسك إلى الوراء، مع التحديق للأعلى لمدة ٥ - ١٠ ثواني
- يمكنك تكرار هذا التمرين بقدر ما تشائين

ملاحظة: في حالة الشعور بالدوار عليك ممارسة التمرين ببطء شديد.



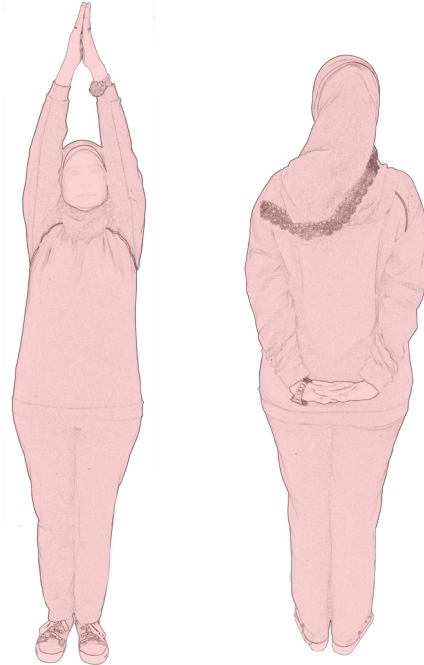
تمرين شد الذراع والجزء العلوي من الظهر



يمكنك ممارسة هذا التمرين من ٢-٧ أيام بعد الولادة

الطريقة:

- ارفعي ذراعيك فوق رأسك مع إبقاء مرفقيك مستقيمين على أن يكون الكفين (راحة اليد) مواجهه لبعضهما البعض
- استمري على هذا الوضع لمدة ١٠ ثواني
- اخفضي ذراعيك على مستوى جنبيك مع إبقاء الكفين (راحة اليد) متقابلين للأسفل. يجب الحفاظ على الجزء الأعلى من ظهرك مستقيماً
- عليك بعقد الذراعين من الخلف معاً وإبعاد اليدين عن ظهرك إلى أقصى حد ممكن، وعليك البقاء على هذا الوضع من ٥ - ١٠ ثواني
- كرري التمرين من ٣-٥ مرات



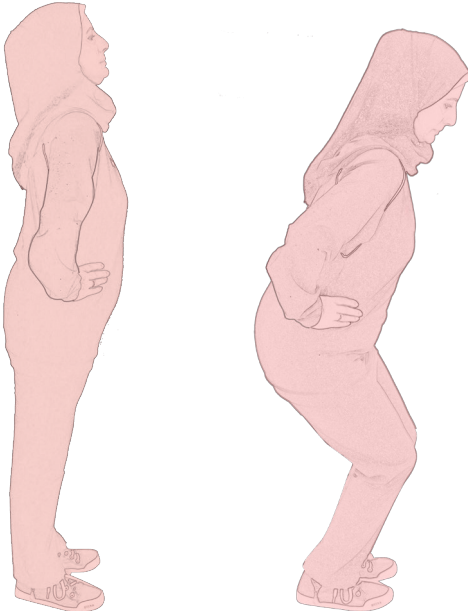
تمارين الإسكوات (حركة القرفصاء)



يمكنك ممارسة هذا التمرين بعد الولادة بأسبوعين

الطريقة:

- ابدائي بالوقوف مع وضع قدميك متباعدتين بعرض الكتف ووضع الذراعين على الوسط، كما يجب أن تكون قدميك موجهة للأمام
- حاولي شد (انقباض) عضلات قاع الحوض مع شغل عضلات بطنك السفلى للداخل
- حافظي على ظهرك مستقيماً مع ثني الركبتين كما لو كنت جالسة على كرسي
- عليك بالانحناء بقدر المستطاع بوضع مريح
- ارتفعي ببطء للأعلى للعودة إلى الوضع الطبيعي



تمرين لتقوية عضلات البطن

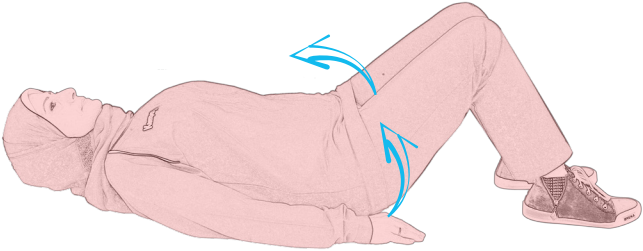
١. تمرين إمالة الحوض



يمكنك ممارسة هذا التمرين بعد الولادة مباشرة

الطريقة:

- عليك بالاستلقاء على ظهرك أرضاً مع ثني الركبتين
- شدي ببطء على عضلات البطن و الأرداف
- ارفعي حوضك للأعلى قليلاً
- ابدئي بالشهيق وانت مستلقية وأثناء نزول الحوض للأسفل
- عليك البقاء على هذه الوضعية لمدة ١٠ ثواني
- عليك بتكرار التمرين ٥ مرات والعمل على زيادتها إلى ١٠ ثم إلى ٢٠ مرة



تمرين لتقوية عضلات البطن

ا. تمرين شد عضلات قاع المعدة

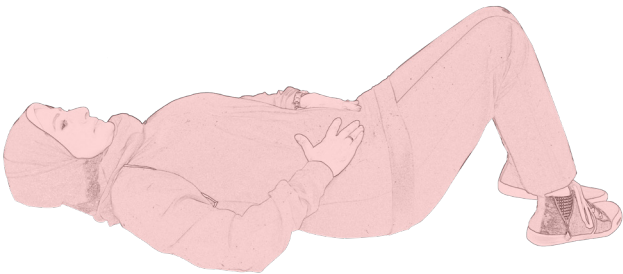


يمكنك ممارسة هذا التمرين بعد يوم واحد من الولادة

التنفس العميق باستخدام عضلات البطن يساعد على الاسترخاء وعلى استعادة قوة عضلات البطن.

- استلق على سطح مريح مع ثني الركبتين قليلاً
- حاولي الاسترخاء قدر ما تستطيعين واجعلي وزنك يبدو خفيفاً خلال الاستلقاء.
- ضعي يدك برفق على بطنك ، و أغلقي عينيك وابدئي بملاحظة عملية التنفس
- ابدئي بالشهيق وارفعي بطنك للأعلى ببطء، وأبقي على هذه الوضعية لمدة ٥ ثواني.
- ابدئي بالزفير مع شد عضلات بطنك لأسفل عمودك الفقري ببطء
- استمري بالتنفس.
- كرري التمرين من ٣ - ٥ مرات.

ملاحظة: بشكل عام يمكنك ممارسة هذا التمرين أثناء الجلوس، أو الوقوف أو الاستلقاء.



تمرين لتقوية عضلات البطن

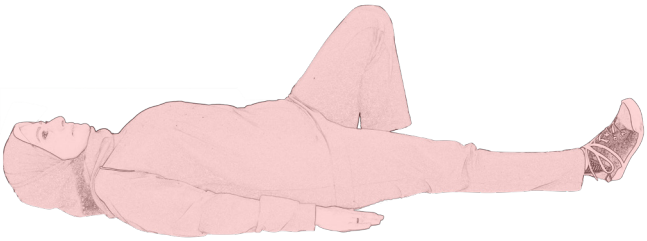
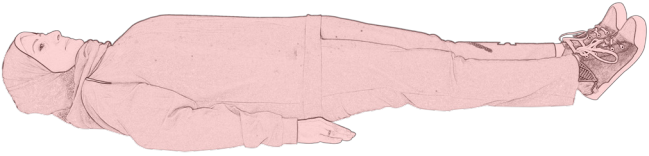
III. تمرين تبادل الساق



يمكنك ممارسة هذا التمرين من ٢-٧ أيام بعد الولادة

الطريقة:

- استلق على ظهرك مع ثني الركبتين.
- عليك بإمالة الحوض للأسفل على أن يكون الظهر والحوض في استقامة.
- أبقِ ظهرك مستقيماً مع رفع إحدى القدمين وانزال الأخرى (مدها).
- كرري التمرين من ٣ إلى ٥ مرات لكل قدم.



تمارين البطن العنيفة (المتقدمة)

قبل القيام بتمارين البطن العنيفة ، من المهم التحقق من عدم وجود فجوة بين عضلات البطن والتأكد من التامها طبيعياً. فمن الممكن أن تكون عضلات البطن مقسمة ومنفصلة إلى نصفين بسبب حجم الجنين وعملية الولادة.

كيفية التحقق من عدم وجود فجوة أو فصل في عضلات البطن

- استلق على ظهرك مع ثني الركبتين، على أن تكون باطن القدمين على سطح الأرض.
- ضعي إحدى يديك خلف رأسك و اليد الأخرى على البطن، مع وضع رءوس أصابعك على الخط الأوسط للبطن على مستوى السرة.
- ببطء حاولي تقريب ذقنك إلى صدرك ورفع كتفيك عن مستوى سطح الأرض حتى تصبح رقبتك بعيدة من الأرض بمسافة 6-8 إنشات.
- باستخدام يدك الأخرى تحققي من وجود فجوة أو بروز في منتصف البطن. قد تكون هناك مناطق طرية بين العضلات.

ملاحظة: إذا لاحظت فجوة أكبر من أصبعين أو ثلاثة، الرجاء الحصول على الاستشارة الطبية قبل البدء بأي تمرين عنيف (متقدم).



تمارين البطن العنيفة

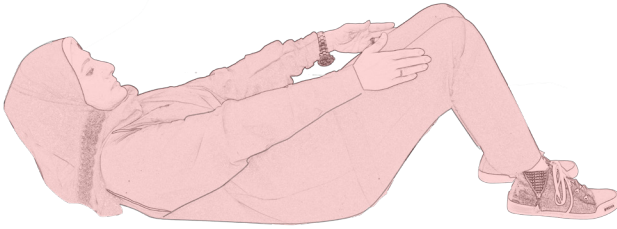
أ - تمرين ثني الرقبة أثناء الاستلقاء



يمكنك ممارسة هذا التمرين بعد الاسبوع الاول من الولادة

الطريقة:

- استلق على ظهرك مع ثني الركبتين والتنفس ببطء عن طريق الأنف
- حاولي تقريب ذقنك إلى صدرك برفع الرأس والكتفين عن مستوى الأرض، ووجهي يدك ناحية القدمين.
- عليك بالزفير أثناء رفع الكتفين عن مستوى الأرض، أبقى على هذه الوضعية والعد حتى ٥
- عليك بالشهيق مع خفض الجسد الى الأرض والعد حتى ٥
- استرخي وكرري التمرين من ٣-٥ مرات.



قبل البدء بهذا التمرين،
الرجاء أخذ المشورة الطبية



تمرين البطن العنيف

ب - تمرين محيط الخصر



يمكنك ممارسة هذا التمرين بعد الأسبوع الأول من الولادة

الطريقة:

- استلق على ظهرك و قومي بثني احدى ركبتيك، مثلاً ثني الركبة اليسرى
- ابدئي بالزفير بينما تقومين برفع الرأس والكتف الأيمن.
- وجهي يدك اليمنى إلى ركبتيك اليسرى، مع إبقاء الكعب ثابت على الأرض والعد حتى ٥.
- عليك بالشهيق من الأنف وخفض رأسك ببطء والعد إلى ٥.
- كرري التمرين باستخدام الجانب الأخر، بتوجيه يدك اليسرى إلى ركبتيك اليمنى.



قبل البدء بهذا التمرين،
الرجاء أخذ المشورة الطبية

تمارين رياضية أخرى تمرين الأيروبيك

من الممكن البدء بممارسة نشاط الأيروبيك في أي وقت مثل المشي طالما تستطيعين ، يفضل ذلك بعد الولادة بأسبوع تقريبا.

يمكنك ممارسة نشاط الأيروبيك العنيف (المتقدم) بعد فحص الاسبوع السادس من الولادة. يفضل استشارة الطبيب قبل استئناف التمارين العنيفة (المتقدمة).

علامات تحذيرية

لا تتمرني بجهد ولا ترهقي نفسك فالجسم يعطي علامات تحذيرية للتقليل أو إيقاف التمرين، ومن هذه العلامات:

- الشعور بالتعب الشديد
- ألم بالعضلات
- تغير لون الدم المتدفق من المهبل و تحوله للون الوردي أو الأحمر
- تدفق الدم بغزارة.
- بدء تدفق الدم مرة ثانية بعد توقفه.

www.phcc.qa

Follow Us:  [@PHCCqatar](https://twitter.com/PHCCqatar)  [phccqatar](https://www.facebook.com/phccqatar)  [phccqatar](https://www.instagram.com/phccqatar)  [phccqatar](https://www.youtube.com/phccqatar)