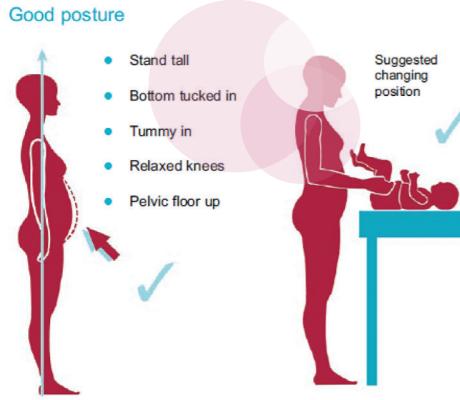


# تمارين ما بعد الولادة



- Good posture
  - Stand tall
  - Bottom tucked in
  - Tummy in
  - Relaxed knees
  - Pelvic floor up
- تمارين القدمين واللتأمل**
- اثني ومدّي الكاحلين بقوّة صعوداً وهبوطاً لمدة 30 ثانية.
  - قومي بتحريك القدمين بشكل دائري 10 مرات في كل اتجاه.



## التمرين الثاني:

- قومي بزفير
- قومي بشدّ بطنك وارفعي رأسك
- قريبي يدك لمس كاحل قدمك في الجهة المعاكسة
- ثبتي الوضعية لبضع ثوان ثم اخفضي جسدك
- قومي بأخذ نفس (شهيق)
- استريحي ثم كرّري هذا التمرين عشرين مرة
- كرّي التمرين في الجهة الثانية



وأخيراً، إذا أصبحت تعانين من ضعف مزمن، مثل سلس البول، هبوط وضعف العضلات بسبب تمزق شديد / ولادة بمساعدة المقطط، أو لا تزال عضلات بطنك بعيدة عن بعضها أكثر من 3 أسابيع حتى بعد 8 أسابيع بعد الولادة، يرجى الإتصال بطبيبك، أو بأخصائي العلاج الطبيعي.

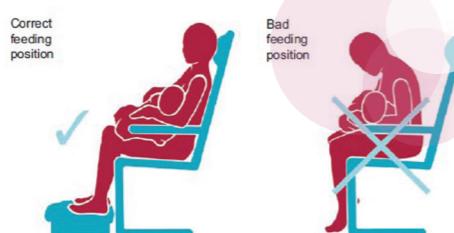
قد لا يزال لديك بعض آلام الظهر بعد الولادة، إما بسبب آلام الظهر خلال الحمل، أو بسبب العضلات الضعيفة بسبب التمدد، أو من وضعية غير صحية للرضاعة الطبيعية. عادة، سيساعدك المشي والقيام بالتمارين المذكورة أعلاه على تخفيف ذلك. لتحسين وضعية الترقيع، قومي باختيار كرسي مريح يسند منتصف ظهرك - يمكنك وضع منشفة ملفوفة وراء خصرك. يجب أن يكون ظهر الكرسي عاليًا بما يكفي لسند رأسك. ضعي كرسيًا صغيرًا تحت قدميك.



## تحسين الدورة الدموية:

تساعد تمارين الدورة الدموية على تخفيف ورم الكاحل وتتوسيع الأوردة، وغالباً ما تشتكي الأمهات الجدد من ذلك. وفيما يلي تمارين يساعدان على زيادة الدورة الدموية، ويمكنك القيام بهما بضعة أيام بعد الولادة:

- التنفس العميق**
- قومي بالاستلقاء على السرير مع ثني الركبتين، ووضع وسادة خلف رأسك.
- تنفسك بعمق عن طريق الأنف، قومي بزفير.
- كرّي ذلك 5 مرات.



لمزيد من الأسئلة، لا تترددوا في الاتصال بنا على العنوان التالي:

**قسم الأمومة**  
مستشفى ومركز بلفو الطبي  
منصورية المتن - لبنان  
ص.ب. ٢٩٥  
هاتف: ٠١-٦٩٨٣٤٠ (خط مباشر)  
٢١١٠-٦٨٢٦٦٦  
البريد الإلكتروني: [info@bmc.com.lb](mailto:info@bmc.com.lb)  
موقع الكتروني: [www.bmc.com.lb](http://www.bmc.com.lb)

- تمارين القدمين واللتأمل**
- اثني ومدّي الكاحلين بقوّة صعوداً وهبوطاً لمدة 30 ثانية.
- قومي بتحريك القدمين بشكل دائري 10 مرات في كل اتجاه.



## التمرين الثاني:

- قومي بزفير
- قومي بشدّ بطنك وارفعي رأسك
- قريبي يدك لمس كاحل قدمك في الجهة المعاكسة
- ثبتي الوضعية لبضع ثوان ثم اخفضي جسدك
- قومي بأخذ نفس (شهيق)
- استريحي ثم كرّري هذا التمرين عشرين مرة
- كرّي التمرين في الجهة الثانية



Organization Accredited by Joint Commission International

التمارين أدناه هي دليل مفيد لك لشدّ عضلات بطنك بعد الولادة. بما أنّ معظم الأمهات الجدد يعاني من انتفاخ العضلات ورحة الحوض، ستساعدك ممارسة الرياضة على إعادة تقوية العضلات، وتحسين الدورة الدموية ومنع آلام الظهر، التي غالباً ما يتعرضن لها الأمهات الجدد. ابدئي بالمشي في اليوم الأول بعد الولادة، ثم قومي بزيادة نشاطك اليومي تدريجياً يوم بعد يوم. خلال الأسبوع الأول، حاولي إيجاد التوازن بين الراحة والنشاط. لا تنهمي أو قومي بمجهود شديد وفجائي مثل رفع الأشياء الثقيلة، الشدّ، والسحب، أو الدفع.

## تقوية عضلات الحوض

### تمارين كيجل (Kegel)

قام قاع حوضك أو قاعدة عضلات بطنك الموجودة بين ساقيك، قد تمددت كثيراً خلال فترة الحمل وأصبحت ضعيفة. إذا وجب تلخيص تمارين ما بعد الولادة بتمرين واحد فقط، فهو: تمارين كيجل. وإذا لم قومي بها، فابدئي الآن. لتحديد عضلات حوضك، أدخلِ إسبوك في المهبل، وحاولي الضغط على العضلات المحيطة به. أو يمكنك ممارسة وقف تدفق البول عند التبول. حين تحدّدين موقعها، قومي بشدّ هذه العضلات لمدة 10-15 ثوان،

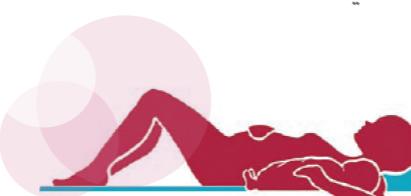
## تقوية عضلات بطنك

طوال فترة الحمل، تمددت عضلات بطنك وانفصلت، وهذا أمر طبيعي، ولكن لن تعود

- قومي بشدّ بطنك وارفعي رأسك
- قريبي يديك إلى الأمام لمس ركبتيك
- ثبتي الوضعية لبضع ثوان ثم اخفضي جسدك بيضاء
- قومي بأخذ نفس (شهيق)
- استريحي ثم كرّري هذا التمرين عشرين مرة



- أصناف أخرى لمنع آلام الظهر**
- قومي بالحفاظ على وضعية جيدة، مستقية وثابتة سواء عند الجلوس أو الوقوف، أو عند تغيير حفاضات طفلك.
- عند القيام بالأنشطة المنزلية مثل التنظيف والمسح أو غيرها، اثني ركبتيك وحافظي على استقامة ظهرك وتجنّبي التوائه أو انحنائه.
- أخفضي جانبي السرير حين ترفعين طفلك منه.



تمارين التنفس تساعده على تحسين الدورة الدموية