

# تمارين ما بعد الولادة



Organization Accredited  
by Joint Commission International



التمارين أدناه هي دليل مفيد لك لشد عضلات بطنك بعد الولادة. بما أن معظم الأمهات الجدد يعانين من انتفاخ العضلات ورضح 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 الأسابيع الأولى، حاولي إيجاد التوازن بين الراحة والنشاط. لا تنهكي أو تقومي بمجهود شديد وفجائي مثل رفع الأشياء الثقيلة، الشد، والسحب، أو الدفع.

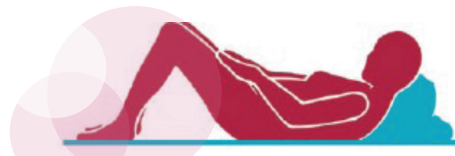
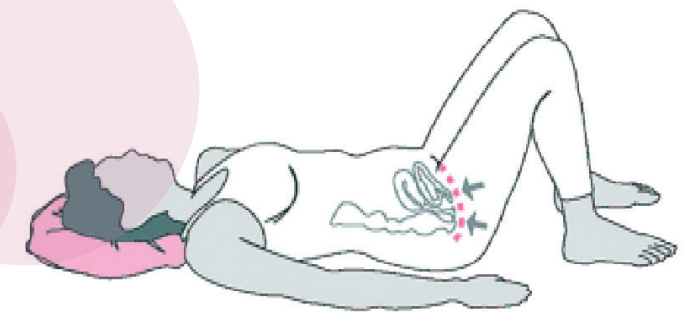
## تقوية عضلات الحوض تمارين كيجل (Kegel)

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 تقومي بها، فابدئي الآن. لتحديد عضلات حوضك، أدخل إصبعك في المهبل، وحاولي الضغط على العضلات المحيطة به. أو يمكنك ممارسة وقف تدفق البول عند التبول. حين تحددين موقعها، قومي بشد هذه العضلات لمدة 10-5 ثوان،

## تقوية عضلات بطنك

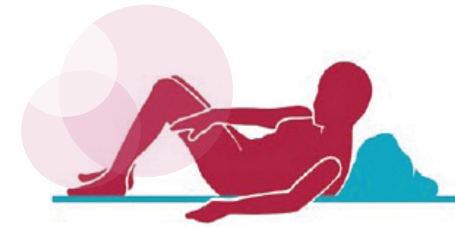
ثم استرخي، وكرري ذلك 10-20 مرة. قومي بذلك ثلاث مرات على الأقل يومياً. يمكن القيام بتمارين كيجل في أي مكان، في السيارة مثلاً، في المكتب أو في المنزل. قومي بها في وضعيات مختلفة مثل الجلوس والوقوف، أو الاستلقاء، لتشغيل الأجزاء المختلفة للعضلات. يمكنك البدء في القيام بتمارين كيجل في اليوم الأول بعد الولادة.

- قومي بالاستلقاء على الأرض مع وضع وسادة صغيرة تحت رأسك
- اثني ركبتيك، ميلي حوضك إلى الوراء وارفعي قاع حوضك
- قومي برفير
- قومي بشد بطنك وارفعي رأسك
- قربي يديك إلى الأمام للمس ركبتيك
- ثبتي الوضعية لبضع ثوان ثم اخفضي جسدك ببطء
- قومي بأخذ نفس (شهيق)
- استرخي ثم كرري هذا التمرين عشرين مرة



## التمرين الثاني:

- قومي برفير
- قومي بشد بطنك وارفعي رأسك
- قربي يدك للمس كاحل قدمك في الجهة المعاكسة
- ثبتي الوضعية لبضع ثوان ثم اخفضي جسدك
- قومي بأخذ نفس (شهيق)
- استرخي ثم كرري هذا التمرين عشرين مرة
- كرري التمرين في الجهة الثانية

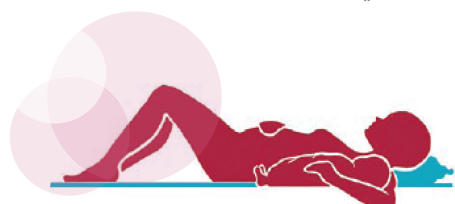


## تحسين الدورة الدموية:

تساعد تمارين الدورة الدموية على تخفيف ورم الكاحل وتوسع الأوردة، وغالباً ما تشتكي الأمهات الجدد من ذلك. وفيما يلي تمرينان 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.
- تنفسي بعمق عن طريق الأنف، قومي برفير.
- كرري ذلك 5 مرات.



تمارين التنفس تساعد على تحسين الدورة الدموية

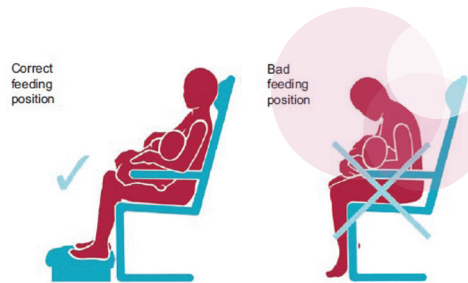
## تمارين القدمين والكاحل

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



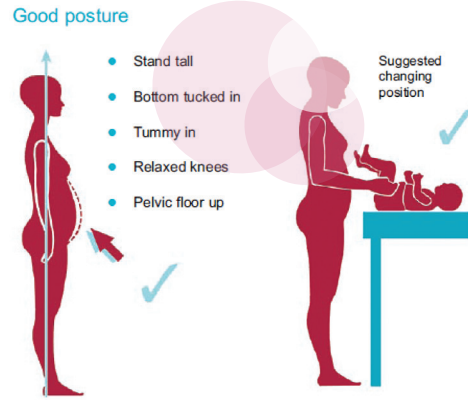
## منع آلام الظهر

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 صحيحة للرضاعة الطبيعية. عادة، سيساعدك المشي والقيام بالتمارين المذكورة أعلاه على تخفيف ذلك. لتحسين وضعية الترضيع، قومي باختيار كرسي مريح يسند منتصف ظهرك - يمكنك وضع منشفة ملفوفة وراء خصرك. يجب أن يكون ظهر الكرسي عالياً بما يكفي لسند رأسك. ضعي كرسيّاً صغيراً تحت قدميك.



## نصائح أخرى لمنع آلام الظهر

- قومي بالحفاظ على وضعية جيدة، مستقيمة 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 وتجنبتي التواء أو انحنائه.
- أخفضي جانبي السرير حين ترفعين طفلك منه.



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

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

## قسم الأمومة

مستشفى ومركز بلفو الطبي  
منصورية المتن - لبنان

ص.ب. ٢٩٥

هاتف ٠١-٦٩٨٣٣٤ (خط مباشر)

٢١١٠ مقسم ٠١-٦٨٢٦٦٦

البريد الإلكتروني: info@bmc.com.lb

موقع الكتروني: www.bmc.com.lb