



Quality Accredited
by JCI, USA



Quality Accredited
by JCI, USA

التمرينات والأوضاع خلال فترة الحمل



Exercises & Postures During Pregnancy



نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات

Patient and Family Educational Brochures



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٤ ٢٦٧٨٨٦٦
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٦ ٥٦٥٨٨٦٦
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital
Your Health Matters LLC

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

Exercises and postures during pregnancy

During pregnancy, it is very important to have correct postures while standing, walking and sitting. It has been observed that bad postures lead to certain problems in the smooth course of pregnancy and delivery.



1 Avoid leaning backward while standing (as it is a perceived tendency to balance the body weight by leaning backward). The correct standing posture is to stand straight, keeping the feet apart.

2 The correct sitting posture on a chair is by resting the back erect against the chair.



3 While lifting an object, avoid bending forward. Keeping the back straight, bend from the knees and then lift.



4 While sleeping on your sides during late pregnancy, a cushion between the legs will give comfort.



5 Lying on the floor in this posture will tone up the abdominal muscles.



6 Exercising in this posture will relax the muscles around the arms, vagina and urethra.



7

Sitting in a position with back reclining / leaning backwards on a support will relax pelvic floor and thigh muscles.



10

Sit straight, fold your feet inside and hold with hands. Gently move knees up and down to relax smaller back tension.



8

This posture (squatting) prevents backache and constipation. Start with legs wide apart in standing position and slowly bend knees to sitting position on heels.



9

A back massage is always helpful during labour and will relieve backache and contraction if any.



Although, it is not a time to do strenuous exercises, some light exercises enhance freshness in day-to-day life.

A minimum of half an hour walk at fairly brisk pace is a good exercise.

Post-Natal Exercises

When can I start exercising after delivery?

Always start your exercises after consulting with your doctor and physiotherapist. One can start post natal exercises as early as 3-4 days after normal delivery and after six weeks following caesarean section.

What are the benefits of these exercises?

- Speedier healing and recovery.
- Faster return to your pre-pregnancy level of fitness.
- Reduces chances of upper and lower back pain.
- Reduces chances of hernia and weakening of abdominal wall.
- Reduces chances of inability to control urination.
- Improves posture and confidence.

What will the post natal exercise classes include?

- Mild exercises that will have to be started from very first day after delivery to reduce chances of blood clotting and swelling.
- Wound care and support in case of caesarean section.
- Advice on good posture, correct baby lifting techniques and back care.
- Gentle tummy exercises.
- Lower abdominal strengthening.
- Back exercises.
- Upper neck and back stretches.
- Pelvic floor exercises.

إجلسي بشكل مستقيم، إثني قدميك للداخل بمساعدة يديك، ثم أضغطي برفق على رجليك للأسفل بمساعدة مرفقيك.



الجلوس بوضعية يكون فيها ظهرك مسنوداً قليلاً على شيء للخلف سيريح منطقة الأوراك وعضلات الحوض.



بالرغم من أن الوقت لا يزال غير مناسب لمزاولة التمارين الرياضية لفترة طويلة ولكن لا بأس بقليل من الرياضة لرفع معدل النشاط والحيوية خلال الحياة اليومية. ومن الرياضات المفيدة التي يمكنك ممارستها رياضة المشي لمدة نصف ساعة كل يوم أو ركوب الدراجة.

تمارين ما بعد الولادة

متى يمكنني البدء بمزاولة الرياضة عقب الولادة؟

يمكنك البدء بمزاولة الرياضة بعد إستشارة الطبيب المختص. وفي الغالب يمكن للمرأة البدء بمزاولة الرياضة بعد ٣-٤ أيام من الولادة الطبيعية، أو بعد ٦ أسابيع من الولادة القيصرية.

ما هي الفائدة المرجوة من التمارين الرياضية؟

- تسرع من عملية الشفاء وإستعادة العافية.
- تخولك العودة لنفس مستوى النشاط الذي كنت عليه قبل الحمل.
- تخفف من آلام أعلى وأسفل الظهر.
- تخفف من فرص ضعف حاجز المعدة أو حدوث الإفتاء.
- تخفف من فرص عدم التحكم في البول.
- تعزز من الثقة بالنفس.

ما هي التمارين الخاصة عقب الولادة؟

- تمارين بسيطة تبدأ عقب اليوم الأول من الولادة مما يقلل من فرص تجلط الدم ويخفف من الورم.
- معالجة الجروح والعناية بها في حالة الولادة القيصرية.
- إرشاد المرأة بالوضعيات السليمة، وطريقة العناية بالطفل وحمله والإهتمام بالظهر.
- البداية بتمارين لطيفة للمعدة.
- تمارين لتقوية العضلات السفلية للمعدة.
- تمارين للظهر.
- تمارين إسترخاء لأعلى الرقبة والظهر.
- تمارين لمنطقة الحوض.

هذه الوضعية (القرفصاء)، بدايةً بالوقوف متباعدة الأرجل ثم النزول تدريجياً على الأقدام تمنع ألم الظهر وتمنع الإمساك.



المساج (التدليك) لمنطقة الظهر سيساعدك خلال الولادة ويخفف من آلام الظهر والتقلصات المصاحبة للولادة.



التمارين والأوضاع خلال فترة الحمل

إنه في غاية الأهمية خلال فترة الحمل أن تحافظي على الأوضاع السليمة أثناء المشي، الجلوس، والوقوف. حيث أنه ثبت بعد الدراسة أن الوضعيات الخاطئة تؤثر على كل من عملية الحمل والولادة.

عندما تستلقي على جانبك في الأشهر الأخيرة للحمل، إستعيني بوضع وسادة بين رجليك فهي حركة ستمنحك المزيد من الراحة.



تجنبي محاولة الميلان للخلف أثناء الوقوف حيث تقومين بهذه العملية للموازنة. فالوضعية الصحيحة للوقوف هي أن تحرصي على جعل ظهرك مستقيماً وتباعدي قليلاً ما بين قدميك للموازنة.



إستلقي على الأرض بهذه الوضعية، فهي ستساعد على تنشيط عضلات المعدة.



عند جلوسك على الكرسي إحرصي على جعل ظهرك مفروداً بشكل مستقيم للخلف.

الجلوس بهذه الوضعية يساعد على إرتخاء العضلات حول الأذرع، والمهبل، والمثانة.



عندما تريدين أن ترفعي حملاً من الأرض لا تتحني بجسمك للأمام وتتناولييه من على الأرض، ولكن إنزلي بجسمك للأسفل مع إبقاء ظهرك مفروداً بشكل مستقيم وإرفعي الشيء من على الأرض ثم قفي ببطء.

