

التمارين الرياضية قبل وبعد الولادة

EXERCISES BEFORE and AFTER BIRTH

August 2000

State Health Publication No. (HPA) 000087

التمارين الرياضية قبل وبعد الولادة

تعريف

من المهم لك ممارسة الرياضة خلال فترة حملك وبعد إنجاب طفلك. ولمساعدتك على تعلم ممارسة التمارين الرياضية بشكل صحيح، يمكنك الحصول على المشورة من أخصائيي العلاج الطبيعي ذوي المهارات الخاصة والتدريب في معالجة المشاكل البدنية للحمل وفترة ما بعد الولادة. ويمكنك إيجاد أقرب أخصائي علاج طبيعي للصحة النسائية عن طريق الاتصال بفرع جمعية العلاج الطبيعي الأسترالية في ولاية نيوساوث ويلز (NSW Branch of the Australian Physiotherapy Association). فإذا كنت بحاجة للمساعدة في إجراء هذه المكالمات، إتصلي بخدمة الترجمة الكتابية والشفهية (Translating & Interpreting Service) على الرقم الهاتفي 131450 أو أطلبي مترجماً شفهياً تابعاً للرعاية الصحية في المستشفى.

وسوف تساعدك التمارين الرياضية التالية على تقوية العضلات والمحافظة عليها. وهي مفيدة أيضاً في تخفيف ألم الظهر والوقاية منه.

ومن الممكن القيام بهذه التمرينات الرياضية طيلة الوقت خلال فترة حملك وفترة ما بعد الولادة، طالما تشعرين بالارتياح. وكوني على معرفة بطرق تنفسك أثناء هذه التمارين الرياضية. لا تمسكي نفسك - تنفسي بصورة طبيعية. وإن عدد مرات تكرار كل تمرين تقومين به يعتمد كثيراً جداً على كيفية شعورك. وإن إجراء تمارين رياضية قليلة بشكل صحيح وبوعي تام أفضل من استهداف عدد كبير من التمارين الرياضية. ويوصى بإجراء من ثمانية إلى اثنتي عشرة عملية تكرار للتمارين الرياضية إذا كنت تشعرين بالارتياح. أما إذا كنت تعانيين من أي ألم أو ضغط عصبي، خصوصاً من ظهرك أو بطنك أو مناطق حوضك، عليك إما تعديل التمرين الرياضي أو اجتنابه كلياً.



الصورة A: واقفة

التمارين الرياضية البطنية (ثني البطن)

يمكنك القيام بهذه التمارين الرياضية (A) واقفة أو (B) على اليدين والركبتين.

قومي بإجراء هذه التمارين الرياضية مراراً كثيرة خلال النهار، مثلاً أثناء قيامك بالأعمال المنزلية أو أثناء تحميم الطفل. حاولي ثني البطن إلى الداخل كلما تحركت، وسوف يساعد ذلك في دعم ظهرك.

سوف تحافظ هذه التمارين على لياقة عضلات البطن أو تحسينها.

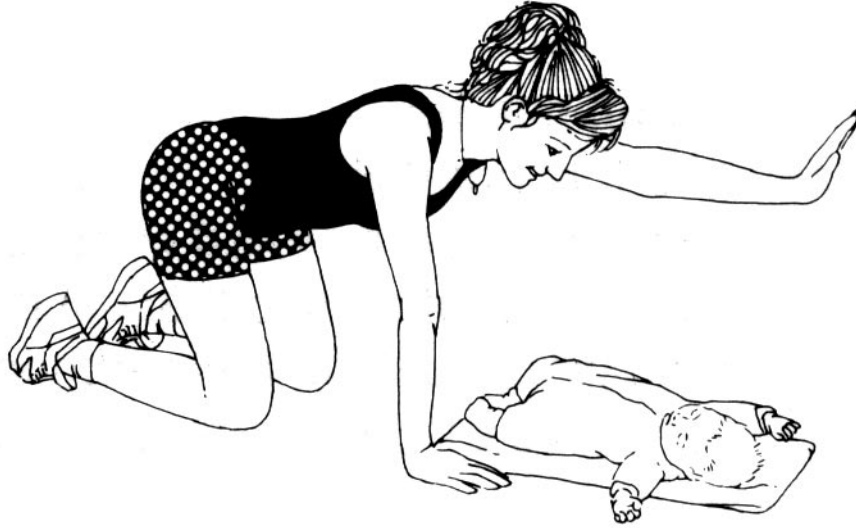
تذكري: لا تمسكي نفسك أثناء إجراء هذه التمارين الرياضية

✓ قفي وقدمك كل على حدة وركبتك منحنيتان قليلاً. (أنظري الصورة A)

✓ ضعي أصابعك على أوسع جزء من معدتك، تحت صرتك

✓ أشفطي بطنك بعيداً عن أصابعك - إبقي على هذا الوضع لعدة ثوانٍ ثم استريحي.

على جميع الأربعة - اليدين والركبتين



الصورة (B) على جميع الأربعة

تذكري: لا تحركي حوضك أو ظهرك بأية طريقة عندما تقومين بهذا التمرين الرياضي

✓ ضعي يديك على الأرض (إبقيهما بعيدتين عن إحداهما الأخرى بقدر مسافة الكتفين)، مع ثني ركبتك تحت وركيك (أنظري الصورة B)

✓ أشفطي بطنك دون الإمساك بنفسك - إبقي على هذا الوضع لعدة ثوانٍ ثم استريحي.

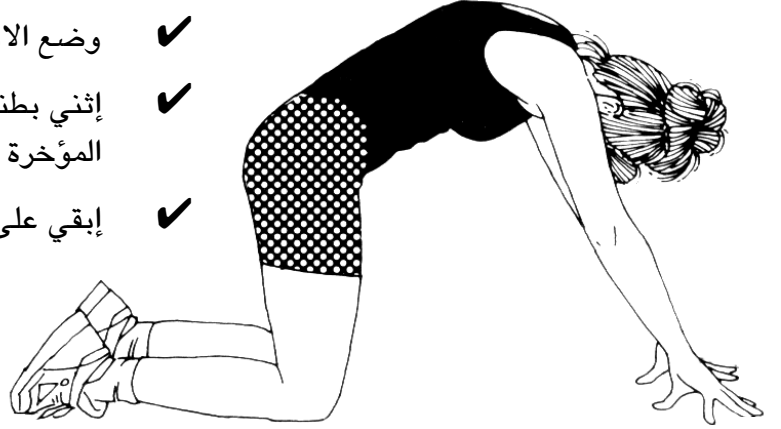
✓ للتعلم بهذا التمرين على اليدين والركبتين، إثني البطن إلى الداخل، ثم إرفعي ذراعاً واحداً إلى أعلى على مستوى كتفك، مع إبقاء جسمك ساكناً بقدر الإمكان.

✓ إبقي على هذا الوضع لعدة ثوانٍ ثم أنزلي ذراعك.

✓ أعيدي هذا التمرين بالذراع الآخر.

تمارين مط الظهر: لمساعدتك على تخفيف ألم الظهر والمحافظة على الحركة

- ✓ وضع الابداء: إركعي على جميع الأربعة (أنظري الصورة C)
- ✓ إثني بطنك إلى الداخل وارفعي ظهرك إلى أعلى، مع ثني عظم المؤخرة إلى الداخل وإنزال الرأس بلطف بين الذراعين.
- ✓ إبقي على هذا الوضع لعدة ثواني، ثم استريحي.

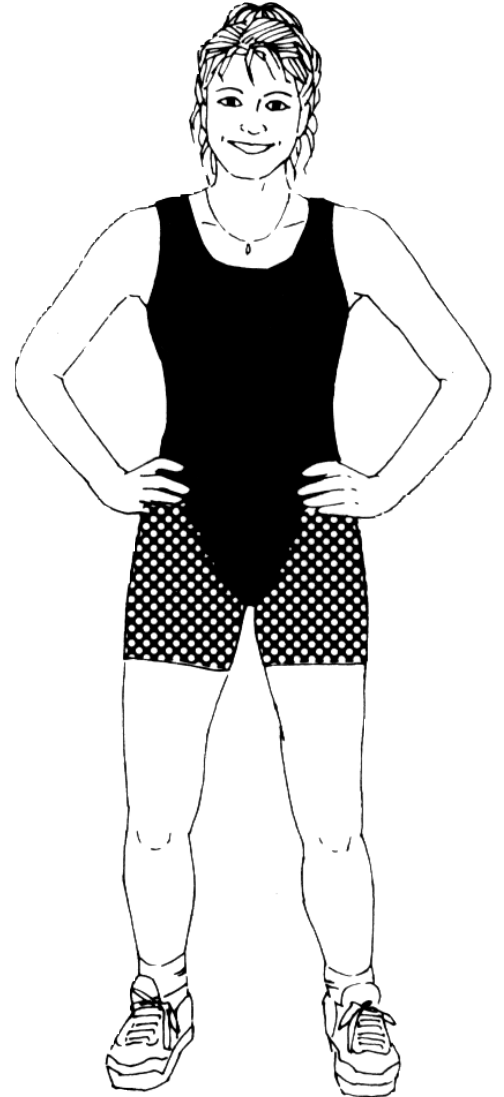


الصورة C: مط الظهر

سوف تساعدك هذه التمارين الرياضية على المحافظة على الحركة في عمودك الفقري

الدوران الحوضي

- ✓ وضع الابداء: قفي وقدماك كل على حدة بصورة مريحة.
- ✓ إثني ركبتك قليلاً. ضعي يديك على وركيك. (أنظري الصورة D)
- ✓ أديري حوضك باتجاه مدار الساعة (كما في رقص هز البطن).
- ✓ كرري هذا التمرين بعكس اتجاه مدار الساعة.



الميلان الحوضي: يساعدك أيضاً في تخفيف ألم الظهر

- ✓ وضع الابداء: قفي وقدماك كل على حدة بصورة مريحة.
- ✓ إثني ركبتك قليلاً.
- ✓ ضعي يداً واحدة على بطنك والأخرى على أسفل ظهرك
- ✓ تخيّلِي أن حوضك طشت وأميليه ببطء إلى الخلف وإلى الأمام.
- ✓ كرري هذا التمرين على جميع الأربعة (على اليدين والركبتين).

تمارين القاع الحوضي الرياضية

من المهم جداً لك التمرن وتقوية عضلات القاع الحوضي خلال فترة حملك، ومواصلة هذه التمارين بعد ولادة طفلك. إن عضلات القاع الحوضي، المحيطة بمهبلك ومبالك (الفتحة الأمامية) وشرجك (الفتحة الخلفية)، تساعد على دعم الأعضاء الحوضية. وهذه العضلات تشكل معلاًقاً يمتد من عظم العانة في المقدمة إلى عظم المؤخرة في الخلف. فإذا كانت هذه العضلات ضعيفة فقد تفقد السيطرّة على مثانتك وحركة أمعائك، وتعانين من إحساس "بشيء نازل" في المهبل، أو قد تعانين من ضعف الإحساس الجنسي. وتساعد هذه التمارين على إبقاء العضلات قوية.

كيفية إجراء التمارين الرياضية لتقوية عضلات القاع الحوضي

- ✓ شدي وارفعي العضلات مرة واحدة. وهذا يجعلك تشعرين بحركة نحو الأعلى ونحو الداخل في منطقة المهبل والشرج.
- ✓ إبقِي على هذا الوضع طالما تشعرين بالارتياح - وقبل ولادة طفلك، قد تستطيعين إبقاء العضلات مشدودة لغاية ١٠ ثوانٍ. وبعد إنجاب طفلك، قد تجدين أنه في الأيام القليلة الأولى يمكنك أن تكوني قادرة على إبقاء العضلات مشدودة لفترة ٢ - ٣ ثوانٍ.
- ✓ أريحي العضلات. ثم شديها وارفعيها إلى أعلى وابقِي على هذا الوضع. عدِّي كم مرة تستطيعين عمل ذلك. ثم في كل مرة تقومين فيها بتمارينك الرياضية هذه، حاولي إجراء نفس عدد تمارين القاع الحوضي في دفعة واحدة.
- ✓ حاولي إجراء تمارينك الرياضية هذه نحو ٦ مرات في اليوم عندما تكون عضلاتك ضعيفة جداً وتتعب بسهولة.
- ✓ بعد أسبوع أو أسبوعين، أنظري ما إذا كنت تستطيعين الصمود لعدد أكبر من الثواني عمّا كنت قد بدأت، وانظري ما إذا كنت تستطيعين عمل المزيد في دفعة واحدة قبل أن تتعب العضلات.
- ✓ إهدفي لإجراء ٨ - ١٢ عملية تكرار، مع الإبقاء على كل منها لفترة ٦ - ١٠ ثوانٍ ثلاث مرات في اليوم كبرنامج محافظة.
- ✓ قومي بهذه التمارين الرياضية أثناء وقوفك وجلسك واضطجاعك. لا تمسكي نفسك.
- ✓ حاولي القيام بهذه التمارين الرياضية كجزء من برنامجك اليومي، وقومي بإجرائها بعد التبول، وأثناء وقوفك في الطوابير، وفي الحمام، وأثناء تنظيف أسنانك، وعند الفطور والغداء والعشاء، وعند تغذيتك للطفل.
- ✓ تذكّري تقليص عضلات القاع الحوضي قبل السعال، أو العطس، أو رفع رضيعك أو طفلك، أو قبل الغسيل أو التسوق، وعندما تحاولين تأجيل الذهاب إلى المراض.
- ✓ عندما تتحسن عضلاتك، سوف تلاحظين أنه في استطاعتك الجري إلى الباص، والسعال والعطس دون تسرب البول، وأنت تستطيعين "الصمود" فترة أطول عندما لا تكونين قرب المراض.
- ✓ إذا كنت تعانين من أية مشاكل - لا يجب عليك تحملها!!!
إن جمعية العلاج الطبيعي الأسترالية "The Australian Physiotherapy Association" (هاتف رقم 02 8748 1555) أو مؤسسة احتباس البول والغائط الأسترالية "Continenence Foundation of Australia" (هاتف رقم 02 9840 4165) تستطيع وصلك مع شخص ذي خبرة بمشاكل القاع الحوضي.

عادات المثانة الجيدة

- ✓ ينبغي عليك شرب ما لا يقل عن ٢ لترين من السوائل في اليوم، وأثناء إرضاعك من الثدي، وزيدي ذلك إلى ٢,٥ لترين على الأقل في اليوم.
- ✓ لا تذهبي إلى المراض "فقط في حالة".
- ✓ إنتبهي لمقدار الكافيين الذي تشربينه، نظراً لأن الكافيين يمكن أن يثير المثانة.
- تذكّري أن مشروبات الكاكاو والشاي والقهوة تحتوي على الكافيين!

عادات حركة الأمعاء الجيدة: إن الضغط لإفراغ أمعائك يمكن أن يؤدي إلى ضعف وضرر عضلات القاع الحوضي، لذلك:

- ✓ تجنبني الإمساك والضغط عندما تفرغين أمعائك.
- ✓ دائماً أفرغي أمعائك عندما تحسّين بالدافع للقيام بذلك.
- ✓ داومي على مأخوذ جيد من السوائل، كأعلاه.
- ✓ كُلي الكثير من الألياف - فواكه وخضروات في كل وجبة، وخبزاً مصنوعاً من الحنطة.
- ✓ إستعملي مقعداً للقدمين لكي تكون ركبتيك أعلى من وركيك عندما تفرغين أمعائك.
- ✓ لا تضغطي - وبدلاً من ذلك، إدفعي بطنك إلى الأمام مثل كرة السلة، لأن ذلك يسمح لقاعك الحوضي بالارتياح.
- من المهم أن تستريح عضلات القاع الحوضي لكي تتمكنين من إفراغ أمعائك بشكل صحيح.

الراحة والاسترخاء

من المهم جداً أن تحسلي على الراحة خلال فترة حملك وفي أول فترة ما بعد الولادة. يكون الوضع الجيد، الذي يجب أن ترتاحي فيه بعد الولادة، هو الاضطجاع ووجهك إلى أسفل، مع وضع الوسائد تحت وركيك.

إن هذا مفيد خصوصاً لظهرك ولقاعك الحوضي. (أنظري الصورة E)



الصورة E: استرخاء

تمارين رياضية أخرى

تتضمن التمارين المأمونة الأخرى السير والسباحة. (أنظر الصورة F)

إهدفي للتمرين ٣ مرات في الأسبوع لفترة ٢٠-٣٠ دقيقة. وتأكدي من استطاعتك التحدث بارتياح أثناء التمرين - وإلا، أبطئي قليلاً. إذا كنت قد أنجبت طفلك توأ، إنتظري إلى أن ينتهي الإفراز المهبلي قبل السباحة.

من المستحسن ارتداء حذاء منبسط مريح ومساعد، مثل حذاء رياضي. إبدأي بالسير على أسطح منبسطة، مع زيادة الوقت والمسافة كلما تقدمت.

إن الألعاب الرياضية أو غيرها من التمارين يمكن مباشرتها ٦-٨ أسابيع بعد الولادة المهبلية، أو ٢-٣ أشهر بعد الولادة القيصرية. إبدأي بشكل خفيف وتقدمي تدريجياً حسب سرعة سيرك ضمن حدود راحتك وتعبك. تفادي التمرين الذي يسبب ألماً أو توتراً في العضلات أو المفاصل. وإن الألعاب الرياضية القليلة التأثير، (عدم القفز)، الألعاب الرياضية المائية (التمارين في الماء)، أو البرنامج المصمم خصيصاً في دروس ما بعد الولادة، تكون هي الأفضل.

حظاً سعيداً!

وتذكّري -

تمرّني، مارسي الأمر بانظام وليس جدياً.



الصورة F: سائرة

- This multilingual resource was developed by NSW Multicultural Health Communication Service in collaboration with the NSW Continence and Women's Health Physiotherapy Group, a special interest group of the Australian Physiotherapy Association (APA)
- Reproduction of illustrations from the pamphlet "Pre and Post Natal Physiotherapy Exercise Programme" has been authorised by the Physiotherapy Department of Westmead Hospital.

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

REVIEWED
July 2001
NSW Multicultural Health Communication Service