

دليل تمارين ما قبل الولادة



نصائح وموارد إضافية

الأسئلة والمخاوف الشائعة

سؤال: هل من الآمن ممارسة الرياضة في الثلث الثالث من الحمل؟

جواب: نعم ، إذا وافق مقدم الرعاية الصحية الخاص بك ، مع الانتباه إلى جسمك .

سؤال: ما هي التمارين التي يجب أن أتجنبها؟

جواب: تجنبي التمارين المجهدة ، والاستلقاء على ظهرك بعد الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، وأي حركات تتسبب في عدم الراحة .

الاتصال والموارد الإضافية

لمزيد من المعلومات والمشورة المهنية ، اتصل بقسم العلاج الطبيعي في مركز صحة المرأة والأبحاث:

الموقع: الطابق الأول بمركز صحة المرأة والأبحاث

هاتف: +97433578413



مقدمة

يعد الحفاظ على النشاط أثناء الحمل أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لجسمك وطفلك. التمارين المنتظمة قبل الولادة تساعد على تحسين الدورة الدموية وتعزيز الحالة المزاجية وتقوية قاع الحوض وإعدادك للمخاض.

فوائد تمارين ما قبل الولادة:

- يحسن من وضعية الجسم ويقلل من آلام الظهر.
- يقوي العضلات لتتحمل ميزان طفلك الذي ينمو.
- يعزز المرونة ويساعدك على البقاء مرتاحة.
- يعد جسمك للمتطلبات الجسدية أثناء المخاض والولادة.
- يعزز التعافي بشكل أسرع بعد الولادة.

التنفس، الدورة الدموية و الاسترخاء

تمارين التنفس:

يساعد التنفس العميق والمتحكم فيه على تقليل التوتر وتحسين تدفق الأكسجين لك ولطفلك. تأخذين نفساً عميقاً عن طريق الاستنشاق من أنفك، مما يوسع قفصك الصدري، ثم الزفير ببطء عن طريق فمك.

تمارين الدورة الدموية

لتقليل التورم والوقاية من الدوالي، قومي بهذه التمارين يومياً:

- الحركات الدائرية للكاحل:

قومي بتطبيق حركات دائرية للكاحل 10 مرات لكل من الاتجاهين.

- تمدد القدم:

قومي بتوجيه أصابع قدميك للأمام والخلف وثنيهما لمدة 30 ثانية مع كل حركة.

تقوية عضلات قاع الحوض و عضلات البطن

- تمارين قاع الحوض : يساعد تمارين تقوية قاع الحوض على تقادي سلس البول وعلى دعم أعضاء الحوض.

كيف لك أن تحددى عضلات قاع الحوض؟ لتحددى عضلات قاع الحوض، حاولي أن تمنعي تسرب البول أو خروج الغازات.

هذه هي العضلات التي تستعملينها أثناء القيام بتمارين كيجل.

جربي هذه التمارين:

- القبض البطيء: تخيلي أنك تقومين بالشد لمنع نزول البول. قومي بشد العضلة واستمري في عملية القبض لمدة 10 ثوانٍ، ثم قومي بإرخائها. كرري هذا التمرين 10 مرات متتالية.
- القبض السريع: قومي بالشد والاسترخاء بسرعة. كما لو كنت تحاولي إيقاف تدفق البول. كرري هذا التمرين 10 مرات متتالية.
- التمارين الأساسية:

استلقي على ظهرك أو اجلسي في وضعية مريحة.قومي بشد عضلات الحوض.

- تقوية عضلات البطن

تدعم عضلاتك الأساسية بوسط جسمك ظهرك وحوضك. لتحافظي على قوة هذه

العضلات تدريبي على تمارين إمالة الحوض و التمارين البسيطة لعضلات البطن.تخيلي

أنك تسحين بطنك نحو العمود الفقري أثناء قيامك بهذه التمارين.

الوقوف والعناية بالظهر

الحفاظ على الوضعية الجيدة

تساعد الوضعية الجيدة أثناء الوقوف من تخفيف آلام الظهر وتحسين الرفاهية.

عند الوقوف، حافظي على اتجاه الكتفين للخلف وركبتك مسترختين، وشدي عضلات الحوض إلى الداخل.

تمارين العناية بالظهر

- عضلات البطن المستعرضة (الحزام الطبيعي للجسم): اسحبي بطنك إلى الداخل وإلى الأعلى باتجاه عمودك الفقري. ابقِي بهذه الوضعية لمدة 3 إلى 4 ثواني. لاتحركي كتفيك أو عمودك الفقري أثناء التمرين. كرري التمرين 5 إلى 10 مرات متتالية بمعدل مرتين باليوم.
- التمدد (وضعية القطة): عند الجلوس على الأطراف الأربعة، قومي بتقويس ظهرك للأعلى ثم أنزليه للأسفل بلطف.
- وضعية الطفل: اجلسي على كعبيك مع تمديد ذراعيك للأمام من أجل تمدد لطيف لعضلاتك.



طرق بسيطة للعناية بجسمك

- إستريحي قدر الإمكان.
- للنهوض من السرير، اسحبي بطنك للداخل وأبقي ركبتيك معاً، إستديري على جنبك وادفعي بذراعيك.
- مارسي بعض التمارين بصفة يومية. إمشي بسرعة مع تحريك الأطراف لمدة 20 إلى 30 دقيقة، إذا استطعتي
- أو إسبحي بوتيرة مريحة.
- لا تقفي أو تجلسي لفترات طويلة.
- لاتتحني عند رفع الأشياء، عند رفع الأشياء، إثني ركبتيك، حافظي على ظهرك مستقيماً وقومي بشد عضلات الحوض.
- لاترفعي أو تحملي أوزان ثقيلة. شجعي أطفالك الصغار على أن يكونوا مستقلين إذا كان وزنهم ثقيلاً جداً بحيث يصعب حملهم.

الإجهاد، التوتر والاسترخاء

يمكن للتوتر أن يسبب التعب،الأوجاع ،ارتفاع في ضغط الدم ومعدل ضربات القلب والتنفس ، مما قد يؤدي إلى الذعر وإجهاد الجسم. تعلم تقنيات الاسترخاء وممارستها بانتظام يساعدك على الوقاية من الضغط النفسي ،التقليل من التوتر و يحسن في صحتك. في الحمل والمخاض ، يساعد الاسترخاء في التحكم بالألم ويمنحك سيطرة أفضل.



الاسترخاء : يمكنك الاسترخاء في وضعية الجلوس أو الاستلقاء. إستخدمي وسادة لدعم رأسك، ذراعيك ورجليك.

استرخاء العضلات التدريجي:

- قومي بشد وإرخاء العضلات من أجل التقليل من التوتر.
- يساعدك التنفس العميق على تهدئة نفسك.

التنفس الإدراكي

- اجلسي أو استلقي في وضع مريح.
- استنشقي بعمق من خلال الأنف ، مما يجعل صدرك يرتفع.
- أخرجي الهواء بكل لطف من فمك ، مما يسمح لجسمك بالإسترخاء.
- إنتهني لأنفاسك وأعيدي التركيز بلطف في حالة إذا شرد ذهنك.

الاستعداد للمخاض

أوضاع مفيدة للمخاض والولادة

أثناء التقلصات حافظي على الوضع المستقيم ، وقومي بتغيير وضعيتك بشكل متكرر. سيتحرك طفلك داخل حوضك بسهولة أكبر إذا بقيت مستقيمة.

التنفس الإدراكي للمخاض.

التنفس الإسترخائي.

- يساعدك على التركيز.
- يقلل من آلامك.
- يساعدك على استرخاء جسمك.

المرحلة المبكرة من المخاض: تنهدي ببطء مع بدء كل انقباضة.تنفسي بعمق وبرفق عن طريق أنفك ثم تنهدي ببطء. كرري حتى تتوقف التقلصات.

المرحلة المتقدمة من المخاض: تنهدي ببطء مع كل انقباضة. عندما تكون الانقباضة مؤلة أكثر، تنفسي بلطف من خلال الصدر.

ركزي على الزفير. العودة للتنفس العميق بمجرد أن يبدأ الألم في التلاشي.

أثناء الولادة: استمعي بعناية إلى القابلة.لا تدفعي أثناء الولادة رأس طفلك. الهثي برفق مع فتح فمك لتحمي قاع الحوض.

تمارين التجهيز للمخاض

تدربي على وضعيات مختلفة للمساعدة في التحكم في الانقباضات. جربي وضعية القرفصاء أو الانحناء إلى الأمام أو استخدام كرة الولادة للحصول على الدعم.

