



كل ما تحتاج معرفته عن

تمارين ما قبل الولادة

للإستفسار وحجز المواعيد
يرجى الإتصال على 1826666 داخلي 1704



-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666

 (965) 5082 6666

 www.newmowasat.com

 Download on the AppStore  Download from Google play newmowasat

تمارين ما قبل الولادة:

تمارين ما قبل الولادة تمنع الضغط الذي يؤدي إلى نزول البول (وذلك عندما نضحك, نسعل, نعطس أو عند رفع شيء ما وبممارسة هذه التمارين لن ينزل أي براز أو بول) وأيضا يمنع سقوط الأعضاء (عندما ينزلق الرحم في المهبل)

تمارين عضلات قاع الحوض خلال فترة الحمل تكون مفيدة جداً عند الولادة كما أن العضلات المنقبض ستصبح أكثر مرونة و مريحة وسيسهل والتحكم فيهم

حاول القيام بالتمارين التالية وسترى كيف سيكون اتزانك الأساسي:

• اجلسي على يدك والرقبتين حتى يصبح ظهرك مستقيم الوضع

• تنفسي شهيق ثم زفير مع القيام بتمارين الحوض على الأرض مع القيام بشد وإرخاء البطن, ثم قومي بالاستمرار في التقلص لمدة (10) ثواني مع التنفس وبدون تحريك الظهر . القيام باسترخاء العضلات في نهاية التمرين

• إذا قامت الحامل بممارسة هذا التمرين كثيراً، ستعمل كلا من عضلات قاع الحوض وعضلات البطن السفلية بشكل جيد. وهذا التمرين آمن في كل مراحل الحمل

هناك بعض التمارين التي يجب أن تتجنبها الحامل :

ليست كل الأنشطة مناسبة للحمل وينصح بتجنب عدد من التمرين وهي كالتالي :

• الغطس

• التزلق على المياه

• ألعاب الجمباز

• كرة اليد

• الهوكي

• ركوب الخيول

• ركوب الدراجات

• تسلق الجبال

والتمارين التالية هي التمارين المثالية والأمنة للأم الحامل ، علما بأن بعض من هذه التمارين لن تكون مناسبة لبعض الحوامل خلل فترات الحمل الأخيرة . وحتى تصبح حالتك آمنة يجب استشارة الطبيب قبل ممارسة أي من هذه التمارين

بعض التمارين المقترح أن يتم ممارستها أثناء الحمل :

1. نشاط المشي: يعتبر نشاط المشي واحد من أفضل التمارين للسيدة الحامل . والمشي يحافظ على رشاقة الحامل مع عدم وجود في الرقبة أو الكاحل . وهذا التمرين آمن في جميع شهور الحمل التسعة ويمكن أن تقومي بها بشكل يومي .

2. السباحة: خبراء الرشاقة يصفون السباحة كأفضل وأمن تمرين للمرأة الحامل. وهذا التمرين مثالي لمجموعة كبيرة من العضلات مثل (الرجل والذراع) تعمل . وتكون كذلك مفيدة للقلب ولا تشعر المرأة الحامل بوزنها بالرغم من زيادة وزن الحامل أثناء فترة الحمل

3. اليوجا والتمدد: السيدة الحامل يمكنها أن تحافظ على استرخاء كلا من العضلات المنقبضة وكذلك تجعلك في حالة راحة وذلك بالضغط قليل على المفاصل . يجب الأخذ في الاعتبار أن لا تبالغ في التمدد "اليوجا" ولا يجب أن لا تمارس رياضة اليوجا لفترة زمنية طويلة أو محاولة تحسين مرونتك أكثر من اللازم .

4. تمارين عضلات قاع الحوض: عضلات قاع الحوض تمثل قاعدة الحوض. عندما تكون قوية وتعمل بشكل جيد فعليه سيكون لهم دور هام

تمارين قبل الولادة:

كونك حامل لا يعني أن تتوقف عن التمارين، على العكس ، التمارين تصنع لك المعجزات خلال فترة الحمل . وتساعدك للاستعداد للولادة. التمارين تساعد على الاستعداد للولادة وذلك عن طريق تقوي عضلات الجسم وتعلم الجلد "الصبر". وكذلك المساعدة على يصبح الظهر في صورة مستقيمة وبمجرد أن يولد الطفل لن تكون كل رياضة مناسبة للممارسة و لكن بعضهم فقط . الكثير من النساء يمكن أن تستفيد من الرياضة ألا إذا كان هناك تحذير من الطبيب بعدم ممارسة الرياضة " بسبب ظروف طبية "

فوائد التمارين قبل الولادة :

1. تحسين الدورة الدموية للام والجنين

2. تقليل الألم والوجع في فترة الحمل مثل وجع الظهر والتشنجات ... الخ

3. تحسين قدرة التحمل على الحمل وأعطاك الكثير من الطاقة للتماشي مع النمو المطلوب في فترة الحمل

4. تحسين طريقة الجلوس والاهتمام بالجسم

5. التحكم الشديد في زيادة الوزن

6. تحسن طرق النوم

7. تقليل أمراض الضعيفة التي قد تحدث أثناء الحمل مثل : تصلد العضلات والتوتر والإمساك والشعور الدائم بالنوم

8. تحسين الدورة الدموية وتقليل دوالي الأوردة الدموية والانتفاخ

9. تحسين الصحة النفسية

10. تأثير فعال عند الولادة

يجب أن يأخذ في الاعتبار كلا من النقاط التالية قبل البدء بممارسة الرياضة:

1. إذا كنت في حالة نشاط دائم سيكون من السهل الاستمرار في ممارسة التمارين أثناء فترة الحمل وعملية الحمل لان تكون خطير جدا

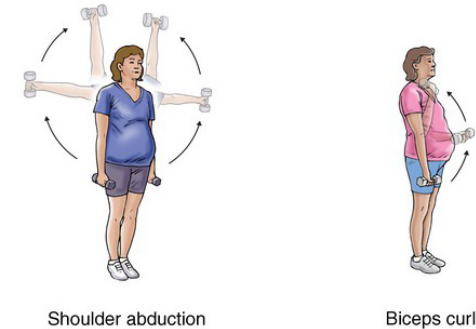
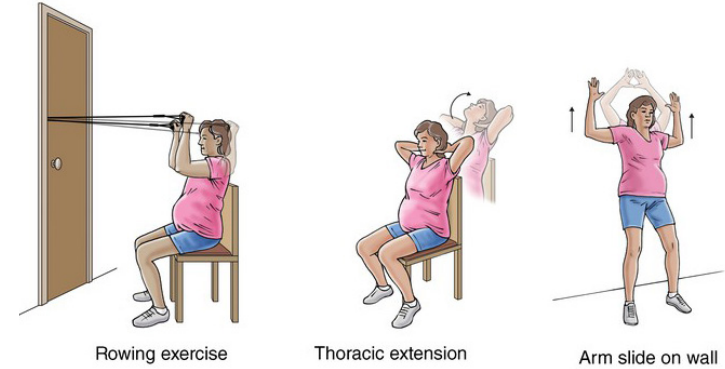
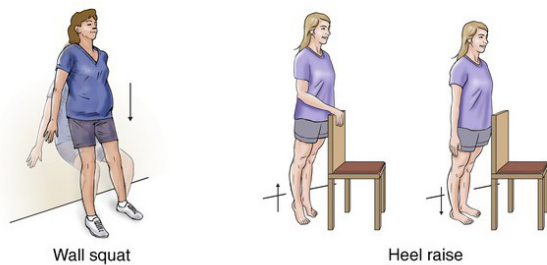
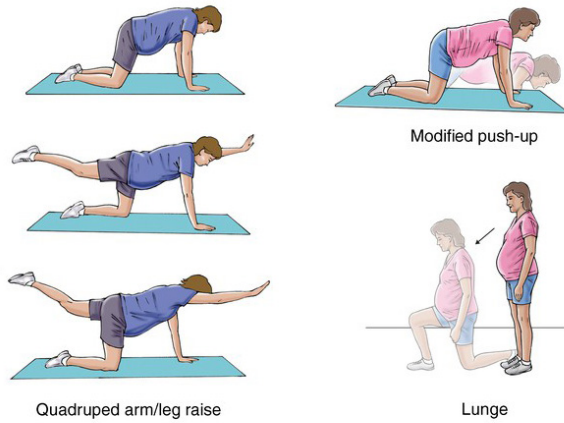
2. يجب المتابعة مع الطبيب بخصوص ممارسة الأنشطة التي قد تشارك فيها السيدة الحامل . وإذا كانت الحامل غير رياضية على الاطلاق سيكون على الطبيب إعطاء بعض الارشادات المساعدة للبدء في ممارسة الرياضة

3. ارتداء الملابس الواسعة والمناسبة والتي تسهل عملية التنفس والأحذية الجيدة : تجنبي زيادة ارتفاع درجات الحرارة أثناء ممارسة التدريبات . يجب ارتداء طبقة خفيف من الملابس حتي تكون حركة الحامل سهلة ويجب ارتداء الملابس المخصصة للحوامل أثناء ممارسة التمارين . سيتطلب أن تحصل على حذاء رياضي الذي يكون مريح للقدمين . علما بأنه سيتوجب عليك شراء حذاء أوسع في حالة أن حدث انتفاخ أو تضخم في القدمين بسبب الحمل

4. الإحماء "التسخين" قبل ممارسة التمارين يجب أن يقوم ممارسي الرياضة بإحماء العضلات والمفاصل لكي يستعد الجسم للتدريب . وفي حالة أن ممارسي الرياضة تخطى عملية الإحماء وقام مباشرة بأنشطة شاقة قبل أن يكون الجسم مستعد فالنتيجة ستكون إجهاد الأربطة وسيصاب الممارس

5. الاستمرار في الحركة : الوقوف بدون حركة لمدة طويلة يمكن أن يقلل تدفق الدم إلى الرحم وأوردة الساق وسيشعر الشخص بالدوار "دوخة". لذلك يجب أن يستمر الشخص في الحركة وتغيير المكان والسير في نفس المكان

6. يجب عدم الافراط في التمارين الرياضية: لا يجب على الفرد أن يفرض في التدريب أو الممارسة الشديدة حتي الإنهاك



- If you can easily perform this exercise a lot, then your pelvic floor and the lower abdominal muscles are working well. This exercise is safe at all stages of pregnancy

Exercises to avoid:

Not everything is ideal for pregnancy and you are advised to avoid several forms of exercises, including the following:

- Diving
- Water skiing
- Gymnastics
- Netball
- Hockey
- Horse riding
- Cycling
- Rock climbing
- Scuba diving etc.

7. عندما تشعر بعدم الراحة أو الشعور بألم يجب أن تتوقف مباشرة: يجب أن تلبي رغبة جسمك, عندما يؤلمك عضو من الأعضاء أو الشعور بشيء خطأ يحدث فيجب عليك أن تتوقف مباشرة . يجب الانتباه عندما يقوم الجسم بعمل أي تدريبات رياضية . والاستمرار يعد بمثابة عقاب للجسم

8. يجب شرب الكثير من المياه قبل و بعد ممارسة التدريبات الرياضية : في حالة عدم شرب المزيد من المياه سينتج عن ذلك عملية جفاف بالجسم . يجب شرب كوبين من المياه قبل البدء في التدريب بساعتين وشرب كوب أو اثنين آخرين كل (20-15) دقيقة خلال فترة التدريبات

9. يجب أن تقف " تنهض " من الأرض ببط و بحرص : مركز جاذبية الجسم يتغير في فترة الحمل . وبسبب ذلك يجب أن يأخذ في الاعتبار وبقدر كبير جدا من الاهتمام عندما تتحرك من وضع إلى وضع أخرى. والنهوض بسرعة يمكن أن يصيب الفرد بالدوار "الدوخة" وقد يسبب فقدان السيطرة على الاقدام ومن ثم الوقوع

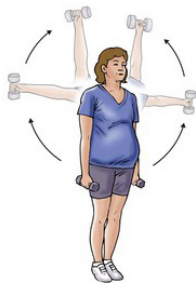
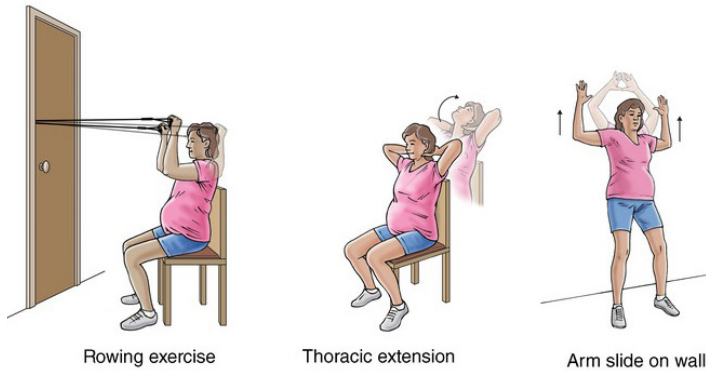
10. يجب تجنب ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المنزل وذلك عند ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة : رفقاً على نفسك من حرارة الجو . خصوص في الأيام التي يكون الجو شديد الحرارة والرطوبة يجب أن تأخذ راحة في هذه الفترة ويمكن ممارسة الرياضة داخل البيت في مكان جيد التهوية

11. التبريد : ويمكن تبريد الجسم بعد ممارسة التمارين بالمشي أو التمدد في مكان لبضعة دقائق . وهذا سيعطي فرصة للقلب للرجوع تدريجياً لمعدله الطبيعي

Recommended exercises during pregnancy:

The following exercises are fairly safe for expectant mothers, although some of them may not work for you during the last few months of your pregnancy. To be safe, consult your doctor before embarking on any of these activities

1. Walking: it is one of the best exercises for the pregnant women. Walking keeps you fit without jarring your knees and ankles. It is safe through out the nine months and can be built into your day to day schedule
2. Swimming: fitness experts hail swimming as the best and the safest exercise for the pregnant women. It is ideal because it exercises both large muscle groups (arms and legs), provides good cardiovascular benefits, and allows pregnant women to feel weightless despite the extra weight of pregnancy
3. Yoga: and stretches: they can help maintaining muscle tone and keep you flexible with little if any impact on your joints. Be careful not to overdo the stretching. Don't hold the stretches for too long or try to develop your flexibility too much



Shoulder abduction



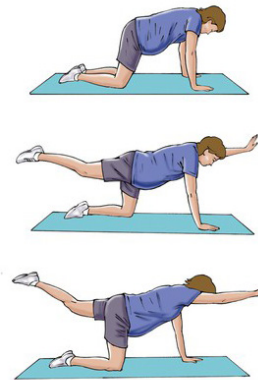
Biceps curl

4. Pelvic floor exercise: the pelvic floor muscles forms the base of the pelvis. When strong and working properly they play an important role in helping prevent stress incontinence, (so when we laugh, cough, sneeze or lift something up no urine or stool accidentally escapes), and in preventing prolapse, (where the uterus slips down into the vagina)

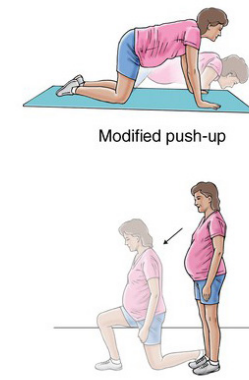
Exercising your pelvic floor muscles during the pregnancy is beneficial when you're giving birth, as toned muscles will be easier to relax and control

Try the following exercises to see how your core stability is:

- Sit down on your hands and knees then level your back so that it is roughly flat
- Breathe in and then as you breathe out, perform a pelvic floor exercise and at the same time pull your belly button in and up. Try to hold this contraction for 10 seconds without holding your breath and without moving your back. Relax the muscle in the end of the exercise



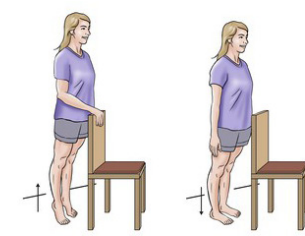
Quadrupedal arm/leg raise



Lunge



Wall squat



Heel raise

Antenatal Exercises

Being pregnant doesn't mean stopping exercises. On the contrary, exercises do wonders for you during pregnancy. It helps to prepare you for childbirth by strengthening your muscles and building endurance. Moreover, it helps getting your body back in shape, once the baby is born. Of course, not every form of sport or exercise is safe to do, but many forms are. Most women will benefit, as long as they are not advised against exercise (e.g. due to medical condition) by the doctor)

Benefits of antenatal exercises:

Regular exercises can be beneficial as it helps you to relax and makes you feel better. The main benefits include:

1. Improved circulation for mother and baby
2. Reduction in aches and pains of pregnancy e.g. backache, cramps etc
3. Improved stamina, giving you more energy to cope with growing demands of pregnancy
4. Improved posture and body awareness
5. More controlled weight gain
6. Improved sleeping patterns
7. Reduction in minor ailments of pregnancy such as: stiffness, tension, constipation, sleeplessness
8. Increased circulation minimizing varicose veins and swelling
9. Enhanced psychological wellbeing
10. A beneficial effect on the course and outcome of labor

Some points to keep in mind before starting with exercises:

1. If you have always been active, you can probably continue your exercise regime while you're pregnant, providing your pregnancy isn't considered high risk.
2. Check with your doctor to make sure the activities you participate in are right for you. Also, if you've never been an athlete, your doctor can give you some helpful tips for getting started
3. Wear loose fitting, breathable clothing and supportive shoes: avoid overheating your

body while you are exercising. Just layer your clothes so that they are easy to remove or wear outfits specially designed for exercise. You'll also need athletic shoes that fit your feet properly. If your shoe size has changed because of mild swelling, buy a new comfortable pair

4. Warm up before exercising: always warm up your muscles and joints to prepare your body for exercise. If you skip the warm up and jump into strenuous activity before your body is ready, you could strain your ligaments and can hurt yourself
5. Keep moving: standing motionless for long stretches can decrease blood flow to the uterus and blood pools in your legs, making you feel dizzy. So keep moving- change positions or walk in place
6. Avoid overdoing it: don't "go for the burn" and don't exercise to the exhaustion. A good rule of thumb is to slow down if you can't comfortably carry on the conversation
7. If you feel uncomfortable or have pain, stop immediately: listen to your body. When something hurts, something's wrong, so stop. You should feel like you are working your body, not punishing it
8. Drink lots of water before, during, and after exercising: if you don't drink plenty of fluids, you can get dehydrated. Try drinking two glasses of water two hours before you begin exercising Drink another glass or two of water every 15-20 minutes during your workout
9. Get up from the floor slowly and carefully: your centre of gravity shifts during pregnancy. That's why you should take great care when you shift positions. Getting up quickly can make you dizzy, and cause you to lose your footing and fall
10. Avoid outdoor activities when it's hot and humid: take it easy when it's too hot. On particular hot and humid days, give your workout a miss or exercise indoor in a well ventilated room
11. Cool down: walk in place for few minutes or stretch. It gives your heart a chance to return gradually to its normal rate

The following exercises are fairly safe for expectant mothers, although some of them may not work for you during the last few months of your pregnancy. To be safe, consult your doctor before embarking on any of these activities



Everything you need to know about

Antenatal Exercises

For more information or an Appointment


Please call 1826666 Ext. 1704




-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666

 (965) 5082 6666

 www.newmowasat.com

 Download on the AppStore  Download from Google play [newmowasat](http://newmowasat.com)