



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



نصائح وتمارين ما بعد الولادة

Postnatal Tips and Exercises

يتعرض جسم الحامل إلى الكثير من التغيرات الهرمونية والميكانيكية التي تسمح لنمو الجنين. لذا إذا تمت الولادة دون أي مضاعفات، فاتبعي برنامج تمارين علاجية من اليوم الأول لتقوية عضلاتك و استعادة قوامك

ماهي أهداف وفوائد ممارسة التمارين بعد الولادة؟

تحسين أو منع مشاكل السلس البولي واضطرابات الإخراج عن طريق تقوية عضلات قاع الحوض	تقوية عضلات البطن والظهر	تسريع عملية شفاء عضلات قاع الحوض	تحسين وضعية وقامة الجسم و منع آلام العمود الفقري	
تحقيق التوازن في منطقة الحوض	التخلص من الوزن الزائد	إعادة مرونة العضلات والمدى الحركي الكامل للمفاصل	الحد من شعور بالاكئاب مابعد الولادة	تحسين الدورة الدموية

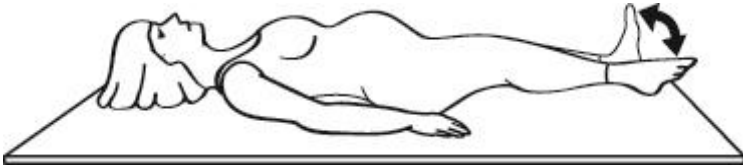
ما التمارين التي ينصح بها؟

تمارين الدورة الدموية و المشي

لتفادي الجلطات الدموية في الأطراف السفلية التي يحتمل حدوثها نتيجة قلة الحركة.
بعد انتهاء مفعول التخدير، ابدئي بالمشي تدريجياً مسافات قصيرة في فترات متعددة باليوم. وزيدي مسافات ومدة المشي تدريجياً مع الأيام.

التمرين الأول:

حركي القدم إلى الأمام والخلف، **١٠ مرات** كل ساعة إلى ساعتين.



تمارين التنفس

قد يتجمع البلغم في مجرى التنفس وبقائه قد يسبب التهابات رئوية. بعض التمارين التنفسية تستطيعين تفادي هذه المضاعفات.

التمرين الأول:



خذي نفساً عميقاً من الأنف واخرجه من الفم ببطء مع ضم الشفاه، كرريه ١٠ مرات.

التمرين الثاني:

ضعي يديك على أسفل الصدر وابطئي خذي نفساً عميقاً وشدي عضلات بطنك السفلية ثم اخرجي النفس مع استرخاء عضلات البطن، كرريه ١٠ مرات.



تمارين تقوية قاع الحوض

تتعرض عضلات قاع الحوض للضعف والارتخاء بسبب وزن الطفل أثناء فترة الحمل والتي تلعب دور كبير في التحكم بالبول والبراز وثبات أسفل الظهر.

التمرين الأول:

اقبضي فتحة المهبل والشرج (عضلات قاع الحوض) كأنك تحاولين منع البول أو الريح من الخروج، حافظي على الشد لمدة ١٠ ثواني ثم استرخي ه ١٠ ثواني وكرري التمرين ١٠ مرات.

التمرين الثاني:

اقبضي عضلات قاع الحوض ثم استرخي مع تكرارها ١٠ مرات على شكل قبضات سريعة.



تمارين تقوية عضلات البطن والظهر

عضلات البطن هي الحزام الطبيعي الذي يحافظ على ثبات الظهر إذ يجب تقويتها لحماية الظهر من الإصابة.

التمرين الأول:

اقبضي عضلات أسفل البطن إلى الداخل بدون إيقاف التنفس وحافظي على هذه الوضعية لمدة ١٠ ثواني ثم استرخي مع تكرار التمرين ١٠ مرات.



التمرين الثاني:

اضغطي أسفل الظهر على السرير مع شد عضلات أسفل البطن دون إيقاف النفس، حافظي على الوضع لمدة ١٠ ثواني وكرري التمرين ١٠ مرات.



يفضل تكرار جميع التمارين من ٣ إلى ٥ مرات يومياً

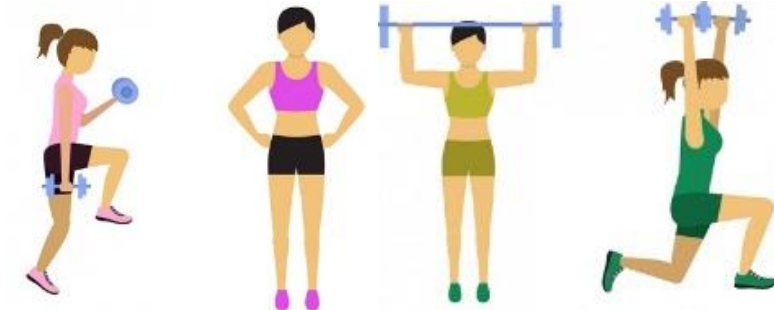
تمارين متقدمة لتقوية عضلات البطن والظهر:

يمكنك ممارسة التمارين المتقدمة عندما تصبح التمارين

السابقة سهلة بالنسبة إليك بعد ٨ أسابيع ويفضل

استشارة طبيبك المختص وتحويلك إلى أخصائية العلاج

الطبيعي قبل البدء بها.



تمارين إضافية لما بعد الولادة القيصرية:

تعامل الولادة القيصرية كأى عملية جراحية فى منطقة

البطن وعلى هذا الأساس يجب عليك مراعاة مايلي:

- عند النهوض من السرير احرصي على ثني الركبتين والأوراك أولاً ثم الالتفاف إلى الجنب سوياً مع الأكتاف،



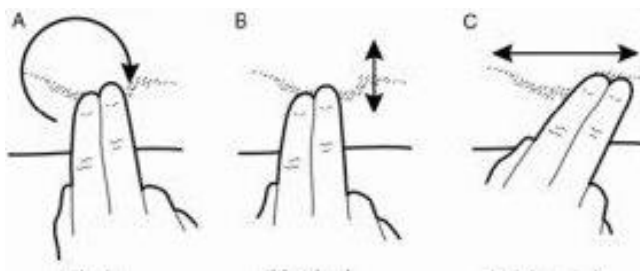
ادفعي السرير باليد العلوية
للنهوض مع إنزال الأقدام
على الأرض فى نفس الوقت.

- عند الكحة أو العطس انحني إلى



الأمام واضغطي على أسفل
البطن باستخدام الوسادة.
ويستحب شد عضلات البطن
وعضلات قاع الحوض معاً عند
العطس أو الكحة.

بعد التئام جرح العملية ما يقارب ٦ أسابيع يمكنك البدء في عمل مساج فوق جرح القيصرية لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق وذلك لزيادة ليونة الأنسجة والتقليل من الالتصاقات الي قد تحدث نتيجة العملية والتقليل من زيادة حساسية المنطقة.



متى يجب التوقف عن أداء التمارين ومراجعة

المختص:



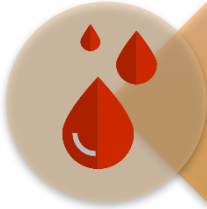
إذا شعرت بمغض شديد
جداً بعد التمرين مباشرة



خروج أي سائل أو دم من
مكان العملية القيصرية



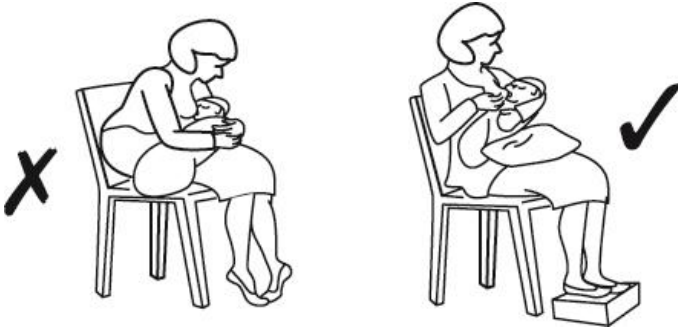
شعور شديد بالتعب
والغثيان مباشرة بعد
التمرين



ازدياد شديد في النزيف
المهبلي

نصائح عامة للمحافظة على سلامة ظهرك:

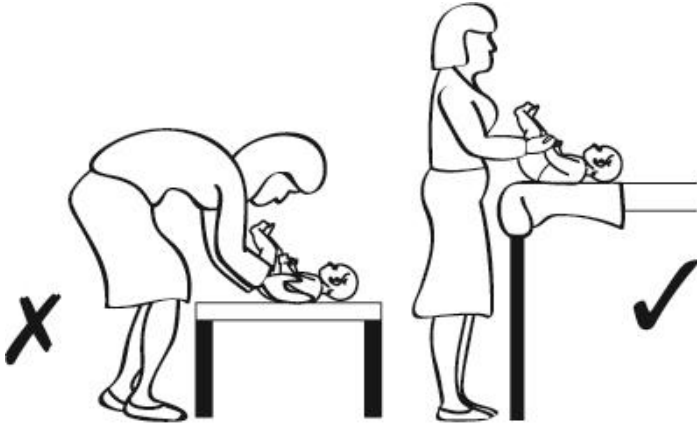
- عند الرضاعة يجب أن تجلسي وظهرك مستقيم ومسنود، ووضعي الطفل على وسادة فوق حرك وتجنبي الانحناء إلى الأمام.



- تجنبي رفع الأثقال وفي حال حاجتك لفعل هذا لا تثني ظهرك عند رفع الأثقال من الأرض بل اثني الركبتين واجعلي الثقل ملاصقا أو قريبا من جسمك.



- عند التغيير لطفلك اجعليه في مستوى حوضك لكي تتجنبي ثني ظهرك.



- إذا اردت تحميم طفلك اجلسي على ركبتك لكي لا تضطري إلى ثني ظهرك إلى الأمام.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم العلاج الطبيعي



@Kfmc_Riyadh



King-fahad-medical-city

You
Tube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM1.19.000692

