



Joint Commission International
Quality Approval



Joint Commission International
Quality Approval

تمريبات مفيدة للأم البكر



Exercises for New Mother



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ - ٤
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ - ٦
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 For New Mother

Childbirth places tremendous psychological and physical strain on the mother's body even though the pregnancy period was uneventful. Regular exercise after child birth offers a range of health benefits to mothers. Exercises can be started as early as five days in case of normal delivery and after 45 days for ladies who have had a caesarean section. However, one should always consult her gynaecologist before starting any exercise. The physiotherapist will formulate an exercise regime depending on individual factors.

Benefits Of Post Natal Exercises Include:

- Speedier healing and recovery from rigors of the delivery process.
- Faster return to your pre-pregnancy shape and level of fitness.
- Reduces chance of hernia.
- Reduces chance of diastasis-recti (splitting of abdominal wall in the middle).
- Reduces the chances of incontinence.
- Reduces the chances of upper and lower back pain common after delivery.
- Improves posture and confidence.

Post Natal Exercises Will Include:

- Mild exercises that have to be started from the 1st day after delivery to reduce swelling and chances of blood clotting.
- Wound support and care in case of caesarean section.
- Advice on good posture, correct baby lifting techniques.
- Gentle tummy exercises to begin with.
- Lower abdominal strengthening.
- Back exercises.
- Upper neck and back stretches.
- Pelvic floor exercises.

Back Care While carrying your baby take care of your back by:

- Standing tall with tummy pulled in with correct posture.
- Sitting in a comfortable chair with good support particularly while feeding the baby.
- Lifting correctly by bending knees and keeping back straight.
- To get out of the bed always turn to one side, first bend the knees and use your hands to push into sitting position.
- Avoiding sudden repetitive bending and twisting movements.
- Alternating sitting and standing jobs.

Back Care



Posture to stand.



Posture to feed.



Lifting correctly.



Alternative sitting and standing jobs.

Extra Care For Caesarian Birth:

Immediately after surgery-

- Do ankle toe movements to avoid blood clotting.
- Pain at the site of operation may cause shallow breathing leading to less air entry into the lungs. Perform deep breathing exercises.
- While coughing, draw your knees up and support the incision with your hands or a pillow.
- To get out of the bed always bend on one side and take support of hands to push to sitting position.

Things To Remember:

- Always start your exercises after consulting with your doctor and physiotherapist.
- It is not true that all new mothers lose weight from breastfeeding alone.
- After caesarean you should avoid lifting heavy weights for 6 weeks.
- Graded abdominal exercises can be started six weeks post caesarean section.

تمريبات مفيدة للأم البكر

تسبب الولادة إجهاداً بدنياً ونفسياً كبيراً لجسم الأم. وحتى وإن كان الحمل مر بهدوء وسلام. لذا فإن التمارين الرياضية عقب الولادة ستعود بفوائد صحية جمة على الجسم. في حالة الولادة الطبيعية يمكن للأم الولادة البدء بمزاولة الرياضة بعد مرور خمس أيام على الولادة. في حين ٤٥ يوماً لحالات الولادة القيصرية. وبالرغم من كل ذلك، فيجب على المرأة إستشارة طبيبتها النسائية قبل البدء بمزاولة الرياضة بكل الأحوال. وسيقوم أخصائي العلاج الطبيعي بوضع جدول للتمارين الرياضية التي تتناسب مع كل حالة مختلفة.

تتمثل الفوائد من التمارين الرياضية عقب الولادة بما يلي:

- تسرع من عملية الشفاء وإستعادة القوة بعد الولادة.
- تساعد على إستعادة اللياقة البدنية بسرعة وشكل الجسم كما كان قبل الحمل.
- تخفف من فرص حدوث الإفتاء.
- تخفف من فرص حدوث انفصال عضلات البطن (إنقسام عضلات جدار المعدة من الوسط)
- تخفف من فرص الإصابة بالسلس.
- تقلل من آلام أعلى وأسفل الظهر التي تشعر بها معظم النساء بعد الولادة.
- تحسن من الوضعية وترفع من معدل الثقة بالنفس.

تشمل التمارين الرياضية عقب الولادة ما يلي:

- تمارين بسيطة تبدأ بعد اليوم الأول من الولادة تساعد في زوال التورم، وتمنع إمكانية تجلط الدم.
- علاج الجروح والعناية بها في حالة الولادة القيصرية.
- إرشادات حول الطريقة السليمة للوقوف بوضعية صحية وطريقة حمل الطفل.
- تمارين بسيطة للمعدة.
- تمارين لتقوية عضلات البطن السفلية.
- تمارين للظهر.
- تمارين إسترخاء لأعلى الرقبة والظهر.
- تمارين أرضية لمنطقة الحوض.

العناية بالظهر: عند حملك للطفل يجب أن تنتبهي لظهرك:

- الوقوف مستقيمة بوضعية سليمة وسحب البطن للداخل.
- الجلوس وظهرك مسنوداً خصوصاً أثناء إرضاعك للطفل.
- حمل الطفل من الأرض وركبتك مثنيتان بوضعية سليمة.
- النهوض من السرير إنتبهي دائماً على أن تكوني ممددة على جنبك ثم إنهضي ليس وأنت مستلقية على ظهرك.
- تجنبني حركات مفاجأة للإنحناء أو الالتفاف.
- مراعاة القيام بالأعمال وأنت بوضعية وقوف أو جلوس صحيحة.

العناية بالظهر



وضعية الرضاعة



وضعية الوقوف



الوضعية السليمة لإنجاز الأعمال أثناء الوقوف



حمل الطفل بالشكل الصحيح

العناية المكثفة لحالة الولادة القيصرية:

بعد الجراحة فوراً -

- قومي بتحريك أصابع قدميك والكاحل لمنع تجلط الدم.
- قد يسبب الألم الناتج عن الجراحة صعوبة في التنفس أو وصول الهواء إلى الرئة، لذا يجب القيام بتمارين تنفس عميقة.
- عند السعال، إثني ركبتيك للأعلى وشدي بيدك على مكان الخياطة أو ضعي عليها وسادة كي لا تنفك الغرز.
- للنهوض من على السرير تمددي على جنبك وإستعيني بيدك للنهوض من على السرير.

تذكري دائماً:

- إبدئي مزاولة التمارين الرياضية بعد إستشارة طبيبتك الخاصة وأخصائي العلاج الطبيعي.
- ليس صحيحاً ما يعتقد أن المرأة ستفقد من وزنها الزائد بعد الولادة فقط خلال الرضاعة الطبيعية.
- بعد الولادة القيصرية تجنبني حمل الأشياء الثقيلة لمدة ٦ أسابيع على الأقل.
- يمكن البدء بتمارين المعدة في الحالة القيصرية بعد مرور ٦ أسابيع من الولادة.