



The Royal Women's Hospital Women's Health Information

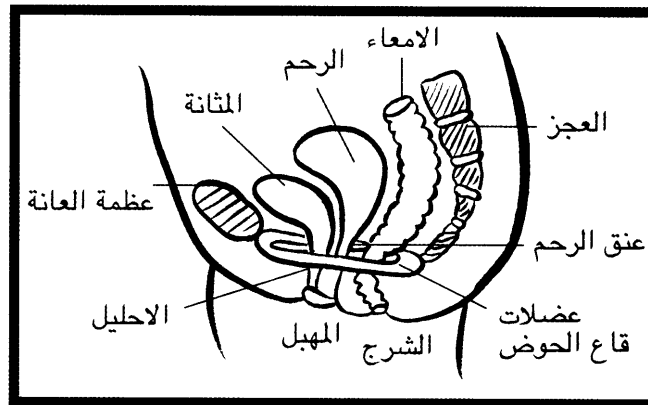
تمارين ما بعد الولادة للأمهات الجدد

تمارين ما بعد الولادة للأمهات الجدد (Post natal exercises for new mothers)

- تمارين ما بعد الولادة يمكن أن تبدأ بعد ٢-٣ أيام من ولادة طفلك
- يجب أن لا تسبب هذه التمارين أي ألم أو إجهاد
- يجب القيام بها ببطء
- إستشيري اخصائى العلاج الطبيعي إذا لم تكوني متأكدة من أي تمرين

قاع الحوض

إن قاع الحوض هو عضلة مدلاة وغطاء ليفي يدعم محتويات الحوض، ويساعد في السيطرة على التحكم بالبول. وخلال الحمل، قد تكون لهرمونات الحمل، ووزن الطفل تأثيرات في إضعاف قاع الحوض حيث تتمدد الولادة المهبلية، ويضعف قاع الحوض. لذا فإن شفاء هذه العضلة هام للتحكم بالبول، ودعم الأعضاء الحوضية.



التمارين

هناك نوعان من تمارين قاع الحوض.

ابدأ بالتمدد على ظهرك مع ثني ركبتيك، وإبعاد ساقيك عن بعضهما قليلاً.

(أ) إضغطي وارفعي العضلات المحيطة بشرجك، ومهبلك، و مجرى بولك بأكبر قوة ممكنة. حاولي الإبقاء على هذا الضغط والرفع لمدة ٢ - ٣ ثواني، واسترخي تماماً بعد ذلك. كرري التمرين لثلاث الى خمس مرّات، و ست مرّات يومياً على الأقل.

زيدي تدريجياً قوة عضلة قاع الحوض عن طريق الاستمرار بالضغط والرفع لفترة أطول. وللتقدم في تمارينك، حافظي على كل تقلص بقوة لأطول مدة ممكنة، وزيدي هذه المدة لتصل الى ١٠ ثواني. استرخي بين كل تقلص وكرري ذلك لأكبر عدد ممكن من المرات بهدف تحقيق ١٠ تقلصات. توقفي دائماً عندما تشعرين بالتعب في العضلات. ويمكن القيام بهذه التمارين وأنت جالسة أو واقفة أو ممتدة.

(ب) ومن المهم أيضاً تضمين تقلصات سريعة وقوية لقاع الحوض مع القيام بكل تمرين لمدة ثانية واحدة فقط. إن هذا العمل ضروري لإعادة تمرين العضلة على التقلص بسرعة عندما تسعلين، أو تضحكين أو تعطسين.

حاولي الآن القيام بخمسة الى عشرة تمارين سريعة وقوية. ولا تنسي الاستراحة بين كل تمرين. حاولي القيام بأربع مجموعات من التمارين في البيت يومياً.

من أجل المساعدة السريعة في عملية التعافي:

- استرخي في وضع أفقي (١٥ - ٣٠ دقيقة مرتين على الأقل يومياً) أو على بطنك أو ظهرك قدر الإمكان.
- إدعي شرجك عند فتح مجرى الأمعاء للبراز.
- لا ترفعي أي شئ أثقل من طفلك.

اثني عشر (١٢) أسبوعاً بعد ولادة طفلك

تحققي من قوة قاع حوضك بواسطة:

- (١) وقف تدفق بولك في منتصف المسار.
- (٢) السعال بمثانة مليئة.
- (٣) قبل البدء بالتمارين الصعبة تأكدي من قوة القاع الحوضي من خلال القفز عندما تكون المثانة مملئة.

وإذا لم يكن هناك تسرّب في البول يمكنك تقليص تمارين قاع الحوض الى مجموعة واحدة كحد أقصى. ويجب أن تتضمن هذه المجموعة التوقفات الطويلة والضغط السريع.

إذا عانيت من تسرّب للبول إذهبي لرؤية اخصائي العلاج الطبيعي للنساء.

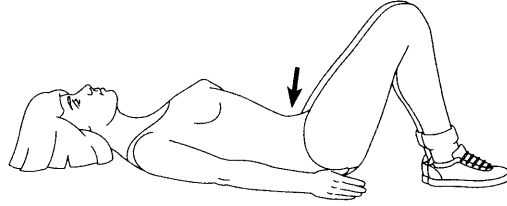
عضلات البطن

إن تمديد عضلات البطن خلال الحمل قد تخفض من فعالية الحفاظ على وضع جلوس ووقوف صحي، ودعم لظهرك. لذا فإنه من الضروري ممارسة تمرين هذه العضلات بانتظام بعد انجابك للطفل، وذلك من أجل استعادة قوتك والعودة الى الشكل الذي كنت فيه قبل الحمل.

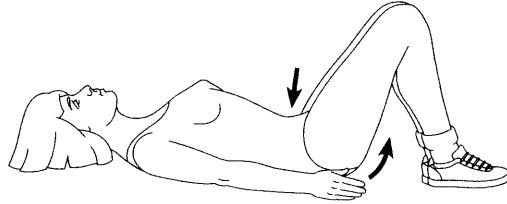
تمارين البطن

تمددي على ظهرك مع ثني ركبتيك -

(أ) شدّي عضلات بطنك عن طريق شدّ "صرتك" ورفعها لفرق باتجاه عمودك الفقري. ابقِي على هذا الوضع لمدة ٣ - ٥ ثواني. حاولي التنفس بصورة طبيعية. استريحي وكرري ذلك ٥ مرات. ويمكن القيام بهذا التمرين في أوضاع مختلفة وأنت ممددة على بطنك، أو على جانبك، أو على يدك، وركبتيك، أو وأنت جالسة، أو واقفة. يجب القيام بذلك مرات عديدة قدر الامكان.



(ب) شدّي عضلات بطنك كما هو وارد أعلاه، ومن ثمّ اجعلي أسفل ظهرك مسطحاً، مع تثبيت مؤخرتك وثني حوضك باتجاه قفصك الصدري. كرري هذا التمرين ٥ مرات، مع الحفاظ على هذا الوضع لمدة ثانيتين الى ثلاث ثواني فيما تتنفسين بشكل طبيعي. زيدي تدريجياً عدد التمارين الى ١٠ مكررة مع الحفاظ على هذا الوضع لمدة ١٠ ثواني.

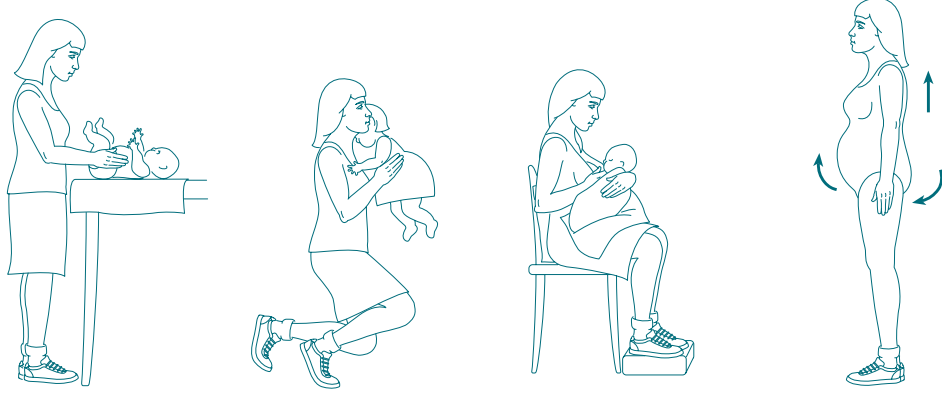


ملاحظة: لا ننصح بالقيام بتمارين الاستلقاء ثم الجلوس لشدّ البطن خلال الأسابيع الستة الأولى من ولادة الطفل.

العناية بالظهر

عندما تعتنين بطفلك قومي أيضاً بالعناية بظهرك بـ:

- الوقوف منتصبه مع شد عضلات بطنك وتثبيت مؤخرتك نحو الداخل.
- الجلوس على كرسي مريح مع دعم لظهرك لاسيما وأنت ترضعين طفلك.
- رفع الأشياء بشكل صحيح عن طريق ثني ركبتيك والمحافظة على انتصاب ظهرك، وشد معدتك وعضلات قاع حوضك، والإمساك بالأشياء بمتانة وتقريبها من جسمك.
- تجنب الانحناء والالتواء المفاجئ والمتكرر.
- التأكد من أن المسطحات التي تعملين فيها هي بنفس علو وسطك أو رديك.
- حاولي التنقل بين وضعي الجلوس والوقوف وانت تعملين.



تذكري

- للمزيد من تمارين اللياقة البدنية ابدئي برنامجاً للمشي أو إنضمي الى تمارين ما بعد الولادة الذي تشرف عليه اخصائية العلاج الطبيعي.
- تستطيع اخصائية العلاج الطبيعي مساعدتك إذا كنت تشعرين بآلام أو لديك مشاكل بولية بعد الولادة. فلا تترددي بطلب المشورة.

العلاج الطبيعي بعد الولادة القيصرية

الروتين الفوري المتبّع بعد العملية

بعد الجراحة

إن الألم قد يسبب ضيقاً بالتنفس، وبالتالي يقلل دخول الهواء الى قاعدة الرئتين. وتكون هناك مخاطر لاحتمال حدوث تخثر دم في الساقين.

لهذه الأسباب فإن التنفس العميق وحركات الساقين يجب أن تؤدي بانتظام. ويمكن القيام بها وانت ممددة فوق سريرك، أو جالسة في سريرك أو على كرسي.

إذا أردت السعال: شدّي ركبتيك واضغطي على جرحك بيدك أو بواسطة وسادة.

نصائح مساعدة

(أ) إذا أردت النزول من سريرك، اثني ركبتيك، وتدحرجي على جانبك، واستعملي يديك لكي تكوني بوضع نصف جلوس. وقومي بنفس الوقت بتحريك ساقيك الى جانب السرير.

(ب) لتخفيف ألم الرياح في البطن أو ألم الظهر. جرّبي تمرين البطن (ب)

رقم الهاتف

قسم العلاج الطبيعي 9344 2069 (03)

أوقات الدوام من الاثنين الى الجمعة من الساعة ٩ صباحاً الى ٥ مساءً

Website: <http://wellwomens.rwh.org.au>