

# Exercising During Pregnancy

Exercise is safe and encouraged during a normal healthy pregnancy. If you exercised before you became pregnant, you can continue exercising at the same level. If you are just starting an exercise program, talk to your doctor and start slowly. Do not push yourself too hard. Talk to your doctor about what kind of exercises to do. There are some health conditions that may limit your exercise.

## General Guidelines

- Drink plenty of water and eat a healthy snack before exercising.
- Wear clothing that is comfortable.
- It is best to exercise for 30 to 45 minutes 3 to 5 times each week.
- You should be able to carry on a conversation during exercise.
- Avoid getting overheated. Do not exercise on very hot or very cold days.
- Avoid any type of exercise that can cause even mild trauma to your stomach.
- You may need to change the type of exercise you do as your stomach gets bigger and your balance changes.
- It is common to feel some mild cramping during exercise. Drink plenty of water and the cramping should stop after you are done exercising.

## Exercise Safely

- Warm up and cool down with each exercise session.
- Start slowly.
- Listen to your body. Do not try to push yourself too hard. Stop exercising when you get tired. Do not exercise to the point of exhaustion.
- If you have pain or any unusual signs, stop exercising right away. Rest and call your doctor if these signs do not go away.

# أداء التمارين الرياضية أثناء الحمل

يمكن ممارسة التمارين الرياضية الآمنة خاصة عندما يكون الحمل طبيعيًا وصحيًا. إذا قمتي بممارسة التمارين الرياضية قبل الحمل، يمكنك متابعة التمارين بنفس المستوى. إذا بدأت الآن في برنامج تمارين رياضية، اتصلي بطبيبك الخاص وابدأ التمارين بهدوء. لا تمارسي التمارين بقسوة. اتصلي بطبيبك عن نوع التمارين التي تمارسيها. توجد بعض الشروط الصحية قد تحدد نوع هذه التمارين.

## إرشادات عامة

- اشربي الكثير من الماء وتناولي وجبات خفيفة صحية قبل التمارين.
- ارتدي ملابس مريحة.
- يفضل أن يكون زمن التمارين من 30 إلى 45 دقيقة وذلك من 3 إلى 5 مرات أسبوعيًا.
- يجب أن يكون بإمكانك التحدث أثناء التمارين.
- تجنب الشعور بسخونة زائدة أثناء التمارين. لا تمارسي التمارين في الأيام الحارة جدا أو الباردة جدا.
- تجنب أنواع التمارين التي قد تسبب أذى لمعدتك.
- قد يلزمك تغيير نوع التمارين عند كبر حجم معدتك وتغيرات وحدوث في التوازن.
- من الطبيعي الشعور بتشنجات أثناء التمارين. اشربي كمية كبيرة من المياه ويجب أن تتوقف التشنجات بعد ممارسة التمارين.

## التمرن بأمان

- ابدئي ببطء وانهي ببطء كل تمرين.
- ابدئي ببطء.
- انتبهي لجسديك. لا تحاولي ممارسة التمارين بقسوة. اوقفي التمارين عند الشعور بالتعب. لا تستمري في التمارين إلى درجة الإنهاك.
- إذا شعرتي بألم أو أي أعراض غير معتادة، أوقفي التمارين في الحال. استرخي واتصلي بطبيبك إذا لم تنته هذه الأعراض.

- Keep one foot on the floor during all standing exercises, do not over reach and do not do quick, jerky movements. This may throw off your balance.
- **Never hold your breath.**
- Your joints are softer so do not over extend or bend the joints such as deep knee bends or deep squats. Do not do bouncing stretches. Use a longer slow stretch.

## **Types of Exercise to Do**

- Walking is a great exercise. If you were not active before pregnancy, walking may be a good way to start.
- You may use light weights.
- Swimming is a great exercise but do not dive.
- Jog or play tennis only if you did these before your pregnancy.

## **Exercises to Avoid**

- Do not do any exercise where you lie flat on your back after the first 3 months of pregnancy.
- Do not use ankle weights, do double leg lifts or do full sit ups. This strains your back.
- Do not do any activity that may cause jerking, bouncing or high impact movements.
- Do not water ski, snow ski or scuba dive.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- ابق قدميك على الأرض أثناء تمارين الوقوف، لا تقومي بحركات سريعة. قد يؤدي هذا إلى اختلال توازنك.
- لا تقومي أبدًا بكتف نفسك.
- تعتبر مفاصلك لينة لذا لا تقومي بمد مفرد لمفاصلك أو ثنيها مثل ثني الركبة العميق أو الجلوس في وضع القرفصاء. لا تقومي بتمددات أثناء الوثب. استخدم التمددات الطويلة البطيئة.

### أنواع التمارين التي ستمارسيها

- يعتبر المشي تمرين جيد. إذا لم تشعرين بالنشاط قبل الحمل، قد يكون المشي طريقة جيدة لبدء التمارين.
- يمكنك استخدام أوزان خفيفة.
- تعتبر السباحة تمرين جيد ولكن بدون الغطس.
- قومي بالعدو أو ممارسة رياضة التنس إذا كنت تمارسيها قبل الحمل.

### تجنبي هذه التمارين

- لا تمارسي أي تمارين عند نومك على ظهرك في الثلاث شهور الأولى من الحمل.
  - لا تستخدم أوزان الكاحل، قومي برفع ساقيك أو قفي بالكامل. يؤثر هذا على ظهرك.
  - لا تقومي بأي أنشطة قد تؤدي إلى الاهتزاز أو النشاط أو الحركات العنيفة.
  - لا تمارسي التزحلق على الماء أو الجليد أو الغطس.
- تحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أية استفسارات أو تساؤلات تحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أي تساؤلات أو استفسارات.