

أداء التمارين الرياضية أثناء الحمل

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.

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. تحدثي مع طبيبك حول نوع التمارين التي عليك ممارستها. حيث توجد بعض الشروط الصحية قد تحدد نوع هذه التمارين.

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.

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.
- تجنبني الشعور بسخونة زائدة أثناء التمارين. لا تمارسي التمارين في الأيام الحارة جدًا أو الباردة جدًا.
- تجنبني 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.

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.
- 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.

ممارسة التمارين بأمان

- يجب الاحماء قبل كل تمرين والإنهاء بالتدريج.
- ابدئي ببطء.
- انتبه لجسدك. 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.
- ابق قدميك على الأرض أثناء تمارين الوقوف، لا تقومي بحركات سريعة. قد يؤدي هذا إلى اختلال توازنك.
- لا تقومي أبدًا بكتم تنفسك.
- تعتبر مفاصلك لينة لذا لا تقومي بمد مفرط لمفاصلك أو ثنيهاً 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 تشعرني 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.

Types of exercise not to do

- 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.

أنواع التمارين التي لا يجب القيام بها

- لا تمارسي أي تمارين عند نومك على ظهرك في الثلاث شهور الأولى من الحمل.
- لا تستخدم أوزان الكاحل، قومي برفع ساقيك أو قفي بالكامل. فهذا يؤثر على ظهرك.
- لا تقومي بأي أنشطة قد تؤدي إلى الاهتزاز أو النشاط أو الحركات العنيفة.
- لا تمارسي التزحلق على الماء أو الجليد أو الغطس.

يرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.