

النشاط البدني

يمكن أن تساعدك المداومة على ممارسة النشاط البدني أثناء الحمل على:

- تحضير جسمك للمخاض والولادة
- الحفاظ على وزن صحي
- تحسين مزاجك ومستوى طاقتك
- تخفيف آلام الظهر والإمساك
- تقليل خطورة الإصابة بسكري الحمل
- النوم بشكل أفضل

جربي هذه الرياضات:

- ✓ السير
- ✓ ركوب الدراجة الثابتة
- ✓ السباحة أو رياضات الماء (الأكوافيت)
- ✓ التمارين الرياضية الهوائية غير المجهدّة أو دروس اللياقة البدنية السائقة للولادة
- ✓ دروس اليوجا للحوامل
- ✓ التجديف
- ✓ الصيد

الخلاصات الهامة

اختاري الأنشطة التي تستمتعين بها والتي تكون آمنة أثناء الحمل. استهدفي على الأقل ساعتين ونصف ساعة من النشاط البدني المتوسط أسبوعيًا. وزعي النشاط الرياضي على مدار 3 أيام على الأقل، أو -الأفضل من ذلك- مارسي القليل كل يوم.

لا تحاولي أداء الأنشطة الآتية:

- ✗ الأنشطة التي تتضمن القفز أو التغيير المفاجئ في الاتجاه -مثل الاسكواش وكرة المضرب- والتي يمكن أن تسبب إصابات في الأربطة بسهولة أكبر عندما تكونين حاملًا
- ✗ الرياضات الخشنة -مثل الكاراتيه- وأي رياضة يُحتمل أن تسقطي على الأرض أثناء ممارستها -مثل التزلج- لأن التوازن يصبح أكثر صعوبة في أثناء الحمل
- ✗ الأنشطة التي سترفع درجة حرارتك، مثل اليوجا الساخنة أو السباحة في حمامات السباحة التي تزيد درجة حرارتها عن 28 درجة مئوية (82 فهرنهايت)
- ✗ رياضة الغوص

هل تعلمين



إن المداومة على النشاط البدني لا تعتمد بالضرورة على الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. يمكنك الاستمرار في تحريك جسمك من خلال الأنشطة اليومية، مثل صعود السلالم أو جمع أوراق الشجر أو النزول من الحافلة قبل محطة الوصول بمحطة واحدة والمشى بقية الطريق إلى العمل.

الشريك

ما يمكنك فعله



ابحث عن الأنشطة التي يُمكنك ممارستها مع شريكة حياتك، ومع طفلك الجديد أيضًا بعد الولادة.

هل تعلمين



يجب أن تكوني قادرةً على إجراء محادثة في أثناء ممارسة التمرين. إذا لم يكن الأمر كذلك، فتمهلي قليلًا.

حافظي على سلامتك عند ممارسة الرياضة

- ✗ لا تستلقي على ظهرك بشكل مُستوٍ إذا كان ذلك يجعلك تشعرين بالدوار أو الغثيان.
- ✗ لا تحبسي أنفاسك. أخرجي الزفير عند بذل الجهد وخذِي الشهيق عند الاسترخاء.
- ✓ استخدمي أوزانًا خفيفة وتكرارًا عاليًا (12 إلى 15) في أثناء ممارسة تمارين القوة. قللي الأوزان مع تقدم حملك.
- ✓ اشربي الماء قبل ممارسة الرياضة وأثناءها وبعدها.
- ✓ مارسي تمارين الإطالة بصورة مُريحة، وقومي بإجراء روتين الإحماء والتهدئة بطريقة لطيفة قبل التمرين وبعده.

اطلبي الرعاية



توقفي عن النشاط الرياضي واجلسي واشربي الماء إن شعرتِ بالآتي:

- ضيق شديد في التنفس
- ألم الصدر
- أكثر من 6 إلى 8 انقباضات مؤلمة خلال ساعة واحدة
- نزيف أو تدفق سائل من المهبل

إذا لم تشعرِي بالتحسن بعد الراحة، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية أو هيلث لينك بريتش كولومبيا على الرقم 1-8-

قصص عائلية



لقد اكتشفت أن أعظم مهدئات التوتر هي تعلّم أن أقول لا، إلى جانب اليوجا قبل الولادة! حرري حياتك من التوتر الزائد، وابحثي عن منفذ للتخلص من المشكلات التي لا يمكنك التخلص منها.

هل أنت حزينة، أو مرهقة، أو متقلبة المزاج، أو قلقة، أو تبيكين كثيرًا؟

يؤثر الاكتئاب والقلق في فترة الحمل عليك وعلى شريك حياتك. المساعدة متوفرة راجعي صحتك العاطفية.

الشريك ما يُمكنك فعله



احضرا دروس ما قبل الولادة معًا. ناقشا رغبات الولادة والإجازات الوالدية والأمور المالية. استمع إلى مخاوف شريكة حياتك، واسأل عما يمكنك فعله للمساعدة. وتذكر، قد تشعر بالعبء أيضًا. خذ وقتًا لإدارة ضغوطك الخاصة وتحدث مع مقدم الرعاية الصحية إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الدعم.

التوتر

بعض التوتر مُتوقع، ولكن الكثير منه قد يكون غير صحي لك ولطفلك.

للمساعدة في موازنة توترك، جربي الآتي:

✓ تحدثي مع شخص متخصص أو أي شخص آخر تثقين به

✓ ارفضى المسؤوليات الإضافية

✓ خصصي وقتًا لنفسك

✓ تناولي الطعام الصحي

✓ داومي على النشاط البدني

✓ اجعلي النوم أولوية

✓ مارسي تقنيات التنفس للاسترخاء

✓ كوّني نظام مُساندة ودعم، وشكلي صداقات مع الآباء والأمهات الآخرين

✓ احضري دروس ما قبل الولادة

إذا حدثت لك أزمة مفاجئة، تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-

هل تعلمين



يمكن أن يجعلك الحمل تشعرين بالحساسية والعاطفية أكثر من المعتاد. وإن كنت قد تعرضت لصدمة نفسية في مرحلة الطفولة، فقد يؤدي الحمل والولادة إلى إثارة الذكريات والمشاعر السلبية. ضع خطة واضحة للولادة (راجعى الاستعداد للولادة) وتحدثي إلى الفريق المعنى بتقديم الدعم لك حول سبل مساعدتك لتشعري بالأمان. واعتني بنفسك بأخذ القسط الكافي من الراحة والتأمل والتغذية الصحية والمداومة على النشاط.

جربي ذلك



إذا كنت تمارسين النشاط الرياضي قبل الحمل، فاستمري في روتينك الرياضي، ولكن استمعي إلى جسدك. أما إن لم يكن لديك روتين رياضي، فابدئي تدريجيًا، لمدة 15 دقيقة (مُشملة على فترات الراحة)، 3 مرات في الأسبوع.

النشاط البدني بعد الولادة

سيساعدك النشاط البدني على شد جسمك وتعزيز طاقتك وضبط وزنك وتقوية قلبك وورثتك وعضلاتك وعظامك. إذا كنت قد خضعت لولادة قيصرية، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول متى يمكنك بدء نشاطك الرياضي. إذا كنت قد حظيت بحمل صحي وولدت ولادة مهبلية طبيعية، فابدئي في ممارسة النشاط مرة أخرى بمجرد أن تشعري بالراحة. مهما كان النشاط الذي تقومين به، ابدأي ببطء.

النشاط البدني والرضاعة الطبيعية

في حالات نادرة، يمكن أن يؤدي التمرين المكثف إلى تغيير طعم حليب الثدي. إذا كانت طفلتك لا ترضع جيدًا بعد التمرين، فأرضعها قبل التمرين. أو ضخّي الحليب قبل التمرين.

وضعية الجسم

قد تتأثر وضعية جسمك مع تقدم الحمل. وستشعرين بألم أقل في ظهرك وكتفيك ووركك إذا انتبهت لوضعية جسمك ووقفتك.

جربِي ذلك



اشفطي معدتك إلى الداخل (تخيلي أنك تُحاولين إيصال "السرة إلى العمود الفقري")، وشدي كتفيك للوراء، وافردى عمودك الفقري وامشي بكبرياء.

بطنك

تمتد عضلات بطنك من الصدر إلى عظم العانة، وتتحمل معظم الضغط في أثناء الحمل. بينما ينمو طفلك، تلين العضلات وتضعف تحت الضغط.

نصائح يومية:

- انهضي من السرير عن طريق الانقلاب على جانبك والدفع بكلتا الذراعين.
- لا تحبسي أنفاسك عند رفع الأشياء أو حملها.
- لا تمارسي تمارين تقوية عضلات البطن أو حركات الانحناء الأخرى.

هل تعلمين



إذا لاحظت انتفاخًا على طول منتصف البطن عند الخروج من حوض الاستحمام أو السرير، فقد تكون عضلات بطنك قد انفصلت، مثل السحاب عندما يفتح تحت الضغط. لكن معظم الفتحات الصغيرة ستشفى من تلقاء نفسها. استشيرِي إخصائي العلاج الطبيعي إذا كنت تشعرين بالقلق، وتجنبي تمارين الجلوس ولف الوركين.

ظهرك

نصائح يومية:

- ارتدي أحذية مريحة وداعمة وملابس فضفاضة.
- اثني ركبتيك قليلًا أثناء الوقوف، ولا تجعليهما مُقفلتين. ضعِي إحدى قدميك على كرسي إذا كنت ستقفين لفترة طويلة.
- نامي على جانبك وضعي وسادة بين ركبتيك. للنهوض، انقلبي على جانبك وادفعي بكلتا ذراعيك.
- لحمل الأشياء، اثني ركبتيك وارفعي باستخدام ساقيك بدلًا من ظهرك، واحملي الشيء قريبًا من جسمك ولا تلتفي. لا تحاولي رفع الأشياء الثقيلة أو تحريكها.

قاع الحوض

تمتد عضلات قاع الحوض من عظم العانة إلى العُصعص، وتعمل كحاملة لدعم العمود الفقري والحوض وأعضائك الداخلية بما فيها الرحم، وطفلك أيضًا. قوّة العضلات الجيدة هي المفتاح لولادة يسيرة وتعافي أسرع. كما أن لها دورًا في الوظيفة الجنسية والتحكم في تدفق البول.

يمكن أن يؤدي الحمل والولادة إلى إضعاف قاع الحوض ويسبب ألم "حزام الحوض" في أسفل الظهر والمؤخرة وجانبي الوركين والمغبن والفخذين من الداخل. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية إذا استمر الألم بعد الولادة.

كيف يُمكنك

تقوية قاع الحوض بتمارين كيجل

1. اعثري على وضعية مريحة (واقفة أو جالسة أو مُستلقية أو حتى ماشية). لا تَلقي وركيك تحت جسمك أو تشدي ظهرك إلى الخلف.
2. شدي العضلات حول المهبل والمستقيم (فوق فتحة الشرج) بلطف وارفعيها، كما لو كنت تحبس البول وغازات البطن. يجب أن يكون الجزء العلوي من البطن، والفخذين والمؤخرة في حالة استرخاء. لا تمارسي تمارين كيجل عند استخدام المراض، فقد يؤدي ذلك إلى الإصابة بالعدوى.
3. شدي العضلات وُعدي حتى 5 (أو 10، حينما تصبح العضلات أقوى). استمري بالتنفس.
4. ابسطي العضلات. توقفي مؤقتًا لمدة 10 ثوانٍ. كرري التمرين حتى 10 مرات، لعدة مرات في اليوم.

جربِي ذلك



امنعي نزول البول عن طريق شد عضلات قاع الحوض في أثناء السعال أو العطس أو رفع الأشياء.

كيف يُمكنك

تقوية ظهرك بتمارين إمالة الحوض

1. اجلسي على ركبتيك وضعي يديك على الأرض مع ثني مرفقك قليلًا.
2. حافظي على استواء ظهرك، ويجب أن يكون رأسك ورقبتك على الخط نفسه مع عمودك الفقري.
3. قوّسي أسفل ظهرك مع شد عضلات بطنك ومؤخرتك.
4. استرخي ببطء وأعيدي ظهرك إلى الوضع المسطح.





ضعي حزام الخصر أسفل بطنك وحزام الكتف على صدرك.

جربي ذلك

فكري بزيارة عيادة طب السفر قبل المغادرة إذا كنتِ تستطيعين تحمل الأجر.

هل تعلمين

يمكنك العثور على الملاحظات الصحية الحالية المتعلقة بالسفر على travel.gc.ca/travelling/health-safety/travel-health-notice

السفر

بالسيارة

- ارتدي حزام الأمان.
- حرك المقعد إلى الخلف قدر الإمكان لإفساح المجال للوسادة الهوائية.
- لا تفردي المقعد إلى الخلف.
- قللي من وقت السفر.
- خذي فترات راحة للتمدد والتحرك.
- دعي الآخرين يقودون السيارة قدر الإمكان.

السفر بالطائرة

- قبل شراء التذكرة، تحقق مع شركة الطيران؛ فبعضها لا يسمح بالطيران بعد 36 أسبوعًا من الحمل.
- احجزي مقعدًا بجانب الممر لسهولة الوصول إلى الحمام.
- مرني ساقيك في مقعدك وامشي في الممر لمنع تكون جلطات الدم.
- اشربي الكثير من الماء ولا تنسي إحضار وجبات خفيفة صحية.

إذا كنت ستسافرين لمسافة طويلة

- اشترى بوليصة تأمين على السفر تُغطي الحمل والولادة.
- خذي نسخة من سجل الحمل.
- ابحثي عن الرعاية الصحية المحلية وموقع أقرب مستشفى.
- راجعي تحذيرات السفر. تنتشر الأمراض في بعض المناطق، مثل الملاريا أو زيكا، وهي خطيرة بصفة خاصة في أثناء الحمل.
- تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية قبل مغادرتك بستة أسابيع على الأقل حول التطعيمات والاحتياطات الأخرى التي يجب عليك اتخاذها، مثل شرب المياه المعبأة.

الجنس

قد يؤثر الحمل والأمومة على علاقتك الجنسية، لكن ليس بالضرورة أن تنتهي الحميمة بينكما.

أثناء الحمل

عادة ما تكون ممارسة الجنس لا بأس بها حتى مرحلة المخاض. إذا طلب منك طبيبك تجنب الجماع المهبطي، فلا يزال بإمكانك التقبيل والاحتضان وممارسة الجنس الفموي. لكن لا تدعي شريكك ينفخ الهواء في مهبلك (الذي يمكن أن يتسبب في دخول فقاعات هوائية إلى الدم)، ولا تدعي شريكك يمارس الجنس الفموي إذا كان لديه قرحة برد، فقد تُصيبك بعدوى الهربس.

يمكن أن تؤدي الجنسية إلى تقلص الرحم لفترة وجيزة، لكن ذلك لن يؤثر على الطفل. إذا كنتِ معرضة لخطر الولادة المبكرة، فاسأل طبيبك ما إذا كان لا مشكلة من النشوة الجنسية.

الألعاب الجنسية الاصطناعية والهزاة لا مشكلة منها، ما دام مقدم الرعاية الصحية لم يطلب منك تجنب الجماع المهبطي. تأكدي من أنها نظيفة، ولا تُدخلها المهبل بقوة.

يُساعد الواقي الذكري على حمايتك وطفلك من العدوى المنقولة جنسيًا (STI). استخدميه إذا كان لديك شريك جنسي جديد، أو كان لديك أكثر من شريك جنسي، أو إذا كنتِ أنتِ أو شريكك الجنسي مصابين بالعدوى المنقولة جنسيًا. تجنب الواقي الذكري الذي يحتوي على مادة النونوكسينول-9.

بعد الولادة

يمكنك العودة إلى ممارسة الجنس حالما تشفين وتشعرين أنك جاهزة. يستغرق الأمر حوالي 4 إلى 6 أسابيع بالنسبة إلى معظم النساء. إذا كنتِ تشعرين أن الجنس غير مريح، فجربي استخدام مزلق قابل للذوبان في الماء، والكثير من المداعية. وقد يساعدك أيضًا الاستمتاع بحمام دافئ، وذلك إذا أعطاك مقدم الرعاية الصحية الضوء الأخضر.

العمل

إذا كنتِ قد تعرضت لمواد كيميائية أو أبخرة أو ارتفاع درجة الحرارة أو غيرها من المخاطر في العمل، فاخبري مقدم الرعاية الصحية. إذا كنتِ تؤدي عملًا ينطوي على مجهود بدني مثل رفع الأشياء الثقيلة، أو إذا كنتِ تعملين في نوبات ليلية، فتحدثي إلى مشرفك حول إمكانية تعديل مهامك.

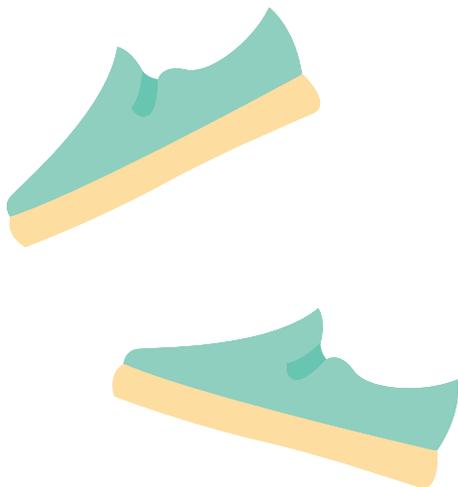
مهما كانت وظيفتك، تناولي وجبات خفيفة صحية واشربي الكثير من الماء وابحثي عن طرق للشعور بالراحة.

إذا كنتِ تقفين لفترات طويلة:

- حوّلي ثقل وزنك من قدم إلى أخرى
- ضعي إحدى القدمين على مسند للقدمين
- ارتدي أحذية مريحة وداعمة
- خذي فترات راحة أقصر بتكرار أكثر، وحاولي إيجاد مكان هادئ للاستلقاء أو رفع قدميك

إذا كنتِ تجلسين لفترات طويلة:

- غيري وضعية جلوسك كثيرًا
- استخدم مسندًا للقدمين
- انهضي وامشي قليلًا



تأكدي من استخدام وسائل تنظيم الحمل (راجعني تنظيم الأسرة). يُمكنك الحمل مرة أخرى على الفور، حتى أثناء الرضاعة الطبيعية.

الشريك ما يُمكنك فعله

تحدثا إلى بعضكما بعضًا. قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يشعر أحدكما أو كلاكما بالراحة لممارسة الجنس مرة أخرى. يُمكنكما البدء عندما تشعران أن كليكما جاهز.

هل تعلمين

إذا كان الحمل صحيًا، لن تؤدي ممارسة الجنس طفلك أو تحفز المخاض. لكنه قد يجعلك مُستعدة إذا كنتِ على وشك الولادة، عن طريق إفراز الهرمونات التي يمكن أن تحفز بدء الانقباضات.

لا تشعرين بالرغبة في الجنس؟

يمكن أن تقوي الحميمة علاقتك بشريك حياتك، وهو أمر جيد لجميع أفراد الأسرة. ولكن قد يتغير اهتمامك واهتمام شريك حياتك. قد تشعرين بالتعب أو الغثبان أو عدم الراحة. وقد يقلق شريك حياتك من أن الجنس قد يضر بالطفل أو يحفز المخاض. وقد يعاني أحدكما من الاكتئاب (راجعني صحتك النفسية).

ولكن تذكري أن الحميمة ليس بالضرورة أن تنطوي على ممارسة الجنس. يمكنكما الحفاظ على دفء العلاقة بالأحضان أو إمساك اليدين أو المشي معًا.

وإذا كنتِ ترغبين في ممارسة الجنس ولكنك تجدين صعوبة في الاستمتاع به، فجربي وضعيات جديدة، واستخدمي الوسائد لجعله أكثر راحة. ارتدي حمالة صدر مبطنة للرضاعة في حالة حدوث تسرب للبن من ثديك. عززي اهتمامك من خلال التمرين. خصص وقتًا للرومانسية كل أسبوع وجربا أوقات اليوم التي تشعران فيها براحة أكثر.