

[Fysisk aktivitet etter fødsel]

الأنشطة البدنية بعد الولادة

بإمكان النشاط البدني أثناء فترة النفاس أن يوفر طاقة إضافية ويعطي شعوراً جيداً لكل من الجسم والروح على حد سواء. لا تنسي بأنك انتهيت للتو من الحمل والولادة على حد سواء! وبالإضافة إلى ذلك فقد أصبح عندك مولود جديد أنت ستحتاجين لإنفاق الوقت حتى تتعرفي عليه. أنت بحاجة في الأسابيع الأولى بعد الولادة إلى كثير من النوم والراحة والوقت لكي تتكيفي مع الوضع الحياتي الجديد.

من المهم أن يبدأ المرء بممارسة الأنشطة البدنية بحذر وبصورة تدريجية. وإذا لم تكوني ناشطة بدنياً خلال فترة الحمل فيكون من المهم جداً أن تعطي جسمك وقتاً لكي يستعيد لياقته من جديد. إن كل من قاع الحوض وعضلات المعدة قد تعرضت للتمدد بعد الحمل والولادة. إضافة إلى ذلك تتأثر أربطة المفاصل بالهرمونات بحيث أنك ستشعرين بأن مفاصلك لا تزال غير مستقرة/ثابتة.

[De første dagene etter fødsel]

الأيام الأولى بعد الولادة

إبدأي بتمارين قاع الحوض وحبذا لو تفعلين ذلك وأنت مستلقية على السرير. قد يكون الصعب الاتصال مجدداً بعضلات قاع الحوض بعد الولادة إما بسبب التورم أو الغرزات أو الأوجاع أو التتميل. ابدأي بشد المنطقة المحيطة بفتحة الشرج، وبعد ذلك حاولي أن تتصلي بعضلات المنطقة المحيطة بالمهبل. من الطبيعي أن يكون القيام بذلك أمراً صعباً في الأيام الأولى و لكن لا يوجد أي سبب لكي تؤجلي ذلك.

يمكنك قراءة المزيد عن تمارين قاع الحوض على الموقع التالي على الانترنت:

<http://nhi.no/graviditetsoraklet/svangerskap-og-fodselse/livsstil/trening-av-bekkenbunn-1404.html>

استمري في تمارين قاع الحوض وابدأي أيضاً بتمارين عضلات البطن/المعدة بحذر، ويمكنك أن تفعلي ذلك من خلال شد عضلات البطن العميقة عندما تكونين مستلقية على السرير (حبذا لو تقومي بطي ركبتيكي ووضع قدميك على الفراش) وأن تقومي بالضغط على أسفل ظهرك إلى تحت باتجاه الفراش لعدة ثواني. كرري هذه التمارين عدة مرات وزيدي من طول مدتها شيئاً فشيئاً.

[Frem til ca 6 uker (8-10 etter keisersnitt)]

لغاية الاسبوع 6 بعد الولادة تقريباً (لغاية 8 – 10 أسابيع بعد الولادة في حالات الولادة القيصرية)

لا يزال من المهم في هذه الفترة أخذ أقساط وافرة من النوم والراحة. إن القيام بنزهات مع الطفل بالعربة هو لأمر جيد. استمري في ممارسة تمارين قاع الحوض والبطن كما هو مذكور في الفقرة أعلاه. لا تقومي بتمارين قاسية للمعدة والبطن خلال هذه الفترة.

[Fra ca 6 uker (8-10 etter keisersnitt)]

اعتباراً من 6 أسابيع بعد الولادة (بعد 8 – 10 أسابيع في حالات الولادة القيصرية)

الآن يكون الرحم عادة قد استعاد حجمه الطبيعي وعملية التطهير على الأغلب قد خفت، ويكون الجسم عادة قد أصبح مستعداً لمواجهة المزيد من التحديات. فكري ببساطة فيما يتعلق بالتمارين وبأنك لست مضطرة لكي تتمرني في ناد للرياضة!

استمري في تمارين قاع الحوض. تأكدي من أنك مسيطرة على هذه العضلات عندما تكوني منتصبه القامة وأثناء الحركة قبل أن تبدأي بأي تمارين أخرى. جربي بحذر تمارين رياضية كالركض والقفز، ربما لأن حوضك لم يستقر وضعه بعد ولأن عضلات حوضك ربما لا تزال ضعيفة بحيث أنك ستشعرين بسلس البول أثناء ممارسة مثل هذه النشاطات والتمارين.

زيدي من تمارين اللياقة البدنية بشكل تدريجي ويمكنك أيضاً أن تقومي بنزهات أطول بحاجة الى مجهود أكبر وأن تسيري صعوداً على المنحدرات.

قبل أن تبدأي بتمارين المعدة ينبغي أن تكون عضلات المعدة قد عادت وتجمعت في مكانها عند خط الوسط. يمكنك أن تتأكدي من ذلك من خلال شد عضلات المعدة وأن تتحسسي ما إذا كانت المسافة الفاصلة بين هذه العضلات لا تزال كبيرة. ففي هذه الحالة ينبغي عليك الانتظار قبل البدء بممارسة تمارين قاسية للمعدة.

بإمكانك أن تبدأي بتمارين القوى العامة، وحبذا لو تمارسيها في صالون البيت وطفلك بجانبك.

إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية وتتمرين بشدة لدرجة أن عضلاتك تبدأ بإنتاج الحمض اللبني، تزيد في هذه الحالة أيضاً نسبة الحمض اللبني في الحليب الذي سيرضعه الطفل. قد يعطي ذلك مذاقاً وطعماً مختلفاً للحليب بحيث أن بعض الأطفال يرفضون تناوله. في معظم الحالات يمكنك شفط وسحب ما بين 2 إلى 5 ميليلترات من الحليب قبل أن ترضعي طفلك. أما إذا تمرنت بشكل معتدل فإنك تتجنبين القيام بمثل هذا الأمر.

احذري من استعمال حمالات الصدر الضيقة إذا كنت ترضعين طفلك حليباً طبيعياً، لأن من شأن هذه الحمالات أن تضغط على قنوات الحليب في الثدي كما أنها قد تعطي إشارات الى الثدي بأنه ممتلئ بالحليب ما يقلل من إنتاج الحليب لديك.