



نصائح للحركة الآمنة أثناء الحمل



اشربي كمية
كافية من الماء.



ارتدي ملابس وأحذية
مريحة ومناسبة للحركة.



ابدئي تدريجياً وزيدي
النشاط حسب قدرتك.



تجنبي الحركات التي تسبب
الألم أو عدم الراحة.



استخدمي كرسيّاً أو
وسيلة دعم عند الحاجة.



استمعي إلى جسمك
ولا تجهدي نفسك.



تذكر دائماً

الحركة المنتظمة أثناء الحمل قد تساعد على:

- ✓ تخفيف آلام الظهر والحوض.
- ✓ تحسين النوم والمزاج.
- ✓ المحافظة على القوة والمرونة.
- ✓ تحسين القدرة على أداء الأنشطة اليومية.
- ✓ الاستعداد بشكل أفضل للولادة والتعافي بعدها.



متى تتوقفين عن التمرين؟

توقفي عن التمرين وراجعي الطبيب/ة عند حدوث:

- نزيف أو نزول سوائل.
- ألم شديد أو مستمر.
- دوخة أو ضيق نفس غير معتاد.
- تقلصات مؤلمة أو منتظمة.
- أي أعراض مقلقة أو غير معتادة.



استشري أخصائية العلاج الطبيعي
قبل البدء بأي برنامج تمارين.



اليوم العالمي للعلاج الطبيعي

8 سبتمبر

حمل صحي... حركة آمنة



النشاط البدني المنتظم أثناء الحمل
خطوة نحو حمل أسهل،
وصحة أفضل لك ولطفلك.



تمارين آمنة ومناسبة
لمراحل الحمل



الهدف ليس التمرين الأقوي...
بل الحركة الآمنة والمناسبة لك.



مجمع ناصر الطبي
قسم العلاج الطبيعي



مجمع ناصر الطبي
قسم العلاج الطبيعي



الثالث الأول

(الأسبوع 1 - 13)



الأهداف

- المحافظة على النشاط والحركة.
- تقليل التعب وتحسين المزاج.
- المحافظة على اللياقة والمرونة.
- التكيف التدريجي مع تغيرات الجسم.

تمارين مقترحة

1 المشي

20-15 دقيقة حسب القدرة.
بوتيرة مريحة.

2 Cat - Camel

على اليدين والركبتين.
مع تحريك الظهر بلطف.
10 تكرارات ببطء.

3 إطالة عضلات الفخذ الخلفية

جلوس مريح مع المحافظة
على استقامة الظهر.

4 تمارين التنفس والاسترخاء

تنفس بطيء وعميق
مع إرخاء التكلين.



الثالث الثاني

(الأسبوع 14 - 27)



الأهداف

- تعزيز القوة والمرونة بشكل آمن.
- المحافظة على وضعية الجسم.
- الوقابة من آلام الظهر والحوض.
- دعم القدرة على الحركة والأنشطة اليومية.

تمارين مقترحة

1 المشي

30-20 دقيقة حسب القدرة.

2 الجلوس والنهوض من الكرسي

مع الاستعانة بالكرسي عند الحاجة.
15-10 تكراراً.

3 تمرين ميلان الحوض (Pelvic Tilt)

رفع الحوض/تقبيل عضلات البطن بلطف.
10 تكرارات.

4 إطالة لطيفة للظهر والحوض

ضمن مدى مريح ودون ألم.

5 تمرين فتح الورك الجانبي

بحركة بطيئة وبتحكم بها.

الاستمرار بالحركة المنتظمة يساعدك على الشعور
بنشاط وراحة خلال هذه المرحلة المهمة.



الثالث الثالث

(الأسبوع 28 - الولادة)



الأهداف

- المحافظة على النشاط والمرونة.
- تخفيف آلام الظهر والحوض.
- تحسين الراحة والحركة.
- الاستعداد للولادة والتعافي بعدها.

تمارين مقترحة

1 المشي

30-15 دقيقة حسب
القدرة والراحة.

2 إمالة الحوض على كرة التمارين

حركات دائرية للحوض
لتخفيف الانزعاج.

3 تمرين فتح الحوض

وضعية جانبية مريحة
مع دعم الجسم.

4 التنفس العميق

تنفس بطيء وعميق
مع الاسترخاء.

5 الاسترخاء والوضعية الجانبية

استخدمي وسائد للدعم والحفاظ
على الراحة.

لا يوجد برنامج واحد مناسب لجميع الحوامل.
اخترى التمارين المناسبة لحالتك ومرحلة الحمل.
واستشيري الطبيبة أو أخصائية العلاج الطبيعي عند
وجود أي مشكلة أو حمل عالي الخطورة.



تحركي يومياً... جسمك يتغير.
والحركة تساعدك على التأقلم.

