



نييٰ (Niitty) - نموذج التدريب العائلي الموجه من
خلال دعم الأقران للمهاجرين

الرياضة أثناء فترة الحمل والرضاعة

Liikunta raskaus- ja imetysaikana



لماذا الرياضة

أثناء فترة الحمل

- تُحافظ على أن يكون ارتفاع الوزن متزنًا وتعمل على الوقاية من الإمساك
- تُقي من مرض السكري أثناء الحمل ومن مضاعفات الحمل الأخرى
- تُقي من آلام الظهر
- تقلل من تورم الرجلين ومن حدوث دوالي الأوردة
- تُسرع من التعافي من الولادة
- تزيد من النشاط والرفاهية وكذلك تُحسن من جودة النوم
- تُقلل من خطر إصابة الأم والطفل الرضيع فيما بعد أثناء حياته



ما هي نوعية الرياضة



- من الممكن التجول في الخارج على مدار السنة
- أشكال الرياضة الجيدة هي الرقص والسباحة واللعب مع الأطفال في الخارج وكذلك المشي بنشاط.



الرياضة المفيدة أي الرياضة اليومية -
الأفعال اليومية لتحسين الرفاهية الشخصية

- تجول يومياً في الخارج
- استعمل الأدراج دائماً إذا كان ذلك ممكناً
- اذهب أثناء طريقك إلى المحلات التجارية والعمل
- مشياً.
- استعمال وسائل النقل العامة يزيد من الحركة أيضاً.





يوصى بالحركة النشطة على الأقل ساعتين و 30 دقيقة في
الأسبوع مُقسمة إلى عدة أيام.



ملاحظات بشأن الرياضة أثناء فترة الحمل

- تحدثي عن أطياحك بخصوص ممارسة الرياضة في استشارات الأمومة والطفولة.
- من الممكن ممارسة العديد من أصناف الرياضة أثناء فترة الحمل.
- تُعتبر ممارسة الرياضة آمنة عندما تكون الحامل سليمة من الناحية الصحية وسار الحمل بدون مشاكل.
- إذا لم تمارسي الرياضة قبل الحمل، فإنبدأي بهدوء.

يُفضل البدء في تمارين عضلات قاع الحوض في موعد أقصاه أثناء فترة الحمل!



تجنبِي التمارين التي يتم القيام بها من خلال الاستلقاء على البطن، وبعد أسبوع الحمل 16 تجنبِي أيضًا الحركة التي يتم القيام بها أثناء الاستلقاء على الظهر.



تجنبِي أشكال الحركة التي تتضمن الكثير من القفز والإرتجاج وخطر الإصابة بصدمات أو خطر الوقوع.

إذا شعرت بأحساس شاذة ناتجة عن الحركة، فأوقفِي الحركة وتواصلِي مع استشارات الأمومة والطفولة.



مشروع - نييتو (Niitty)
<https://projects.tuni.fi/niitty/>
www.facebook.com/niittyhanke/

رئيسة المشروع إرميلي نيمينين (Irmeli Nieminen).
البريد الإلكتروني: irmeli.nieminen@tuni.fi
الخبيرة آنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).
البريد الإلكتروني: anna.aikasalo@tuni.fi
الخبيرة ياسمين كالجادين (Jasmin Kaljadin).
البريد الإلكتروني: jasmin.kaljadin@tampere.fi

المصادر ومعلومات إضافية:

مؤسسة الصحة والرفاهية (THL) 2013
دليل استشارات الأمومة للنساء الحوامل. التوصيات بشأن فعالية استشارات الأمومة للنساء الحوامل. دليل 29.
الصور: www.pixabay.com

