



مشروع - نييتو (Niitty) 2018 - 2020

[/https://projects.tuni.fi/niitty/](https://projects.tuni.fi/niitty/)

[/www.facebook.com/niittyhanke/](http://www.facebook.com/niittyhanke/)

رئيسة المشروع إرميلي نيمينين (Irmeli Nieminen).

البريد الإلكتروني: irmeli.nieminen@tuni.fi

الخيرة أنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).

البريد الإلكتروني: anna.aikasalo@tuni.fi

الخيرة ياسمين كاليادين (Jasmin Kaljadin).

البريد الإلكتروني: jasmin.kaljadin@tampere.fi

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

الرياضة أثناء فترة الحمل والرضاعة

Liikunta raskaus- ja imetysaikana

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



لماذا الرياضة

أثناء فترة الحمل

- تُحافظ على أن يكون ارتفاع الوزن متزنًا وتعمل على الوقاية من الإمساك
- تقوي من مرض السكري أثناء الحمل ومن مضاعفات الحمل الأخرى
- تقوي 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



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



تجنبي أشكال الحركة التي تتضمن الكثير من القفز والارتجاج وخطر الإصابة بصدمات أو خطر الوقوع.

إذا شعرتِ بأحاسيس شاذة ناتجة عن الحركة، فأوقفي الحركة وتواصلي مع استشارات الأمومة والطفولة.



ملاحظات بشأن الرياضة أثناء فترة الحمل

- تحدثي عن أطباءك 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، فابدأي بهدوء.

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



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.

