

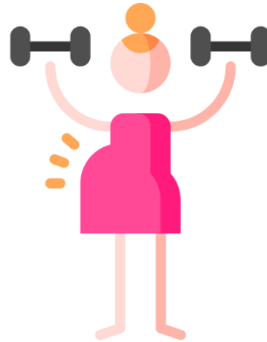


جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# الرياضة أثناء الحمل

## Exercise During Pregnancy



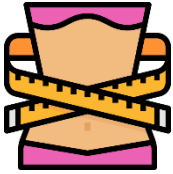
## ما هي فوائد اللياقة البدنية للمرأة الحامل؟



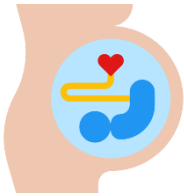
- تخفيف آلام الحمل.



- زيادة مرونة أعضاء الجسم، لتصبح هذه الأعضاء أكثر مرونة وقوة استعداداً للولادة.



- المحافظة على الوزن المثالي.



- تنشيط الدورة الدموية الذي يساعد بدوره على نمو الجنين بشكل طبيعي.



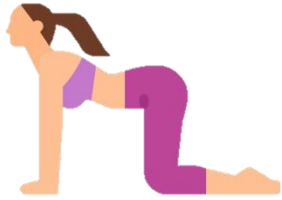
- زيادة الثقة بالنفس.

## ما هي التمارين المناسبة للحامل؟



يمكنك أن تزاولي جميع أنواع الرياضة الخفيفة دون أن يحدث لك أي إجهاض أو نزيف مثل المشي أو السباحة.

### التمرين الأول:



١. قومي بالاسترخاء في وضعية الحبو كما هو مبين في الشكل.

٢. ثم قومي بقبض عضلات الفرج لمدة ١ ثواني ثم عودي

لوضع الاسترخاء.



٣. كرري التمرين ١ مرات.

## التمرين الثاني (القرفصاء):

١. قفي في وضعية الاستعداد ويداك ممدودتان على الجانبين.



٢. إنزلي للأسفل باستخدام المؤخرة، وكأَنَّك تجلسين على كُرسي مُنخفض مع مد يديك إلى الأمام ثم عودي لوضعية الاستعداد.



٣. يمكنك تكرار هذا التمرين ٨ مرات.

## التمرين الثالث:

١. اجلسي في وضعية الاستعداد كما في الصورة.



٢. قومي بضغط الفخذين للأسفل بالمرفقين والثبات على ذلك لمدة ١ ثواني، ثم توقفي عن الضغط لتعودي لوضعية الاستعداد.



٣. يمكنك تكرار التمرين ١ مرات.

## التمرين الرابع:

١. استلقي على ظهرك على الأرض.



٢. انهضي لوضعية الجلوس بمساعدة يديك.

ثم استلقي مرة أخرى.



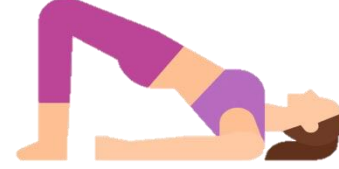
٣. كرري هذا التمرين ٨ مرات.

## التمرين الخامس:

١. استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين.



٢. ارفعي حوضك للأعلى، ثم عودي لوضعية الاستلقاء.



٣. يمكنك تكرار هذا التمرين ٨ مرات.

## التمرين السادس (المشي):

يعتبر المشي من أفضل أنواع الرياضة بالنسبة للجميع إلى جانب التمارين الرياضية. لذلك ينبغي عليك أن تحرصي على المشي في الهواء الطلق لمدة نصف ساعة تقريبًا.





## ما هي فوائد المشي؟



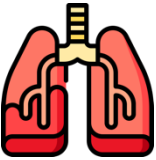
تخفيف الإمساك



تسهيل عملية التنفس



تنقية الدم



تحسين وظيفة الرئتين



تحسين وظيفة الأمعاء

## التمرين السابع (تمرين كيجل):



لعمل هذه التمارين يمكنك سؤال طبيب النساء والولادة أو سؤال المثقفة الصحية.

نصيحة أخيرة لك:



استشيري الطبيب المختص قبل ممارسة التمارين الرياضية أو المشي، لكي تحدد لك التمارين التي تناسب مع حالتك الصحية.



## المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين  
قسم النساء والولادة بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التوعية الصحية

قسم النساء والولادة

IAU-20-20



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University