

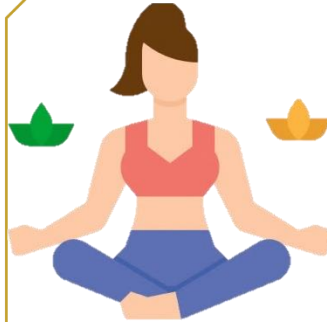


جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

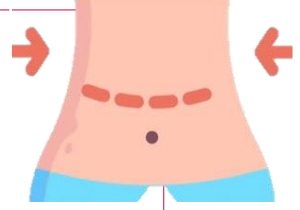
# تمارين ما بعد الولادة

## Postnatal Exercises

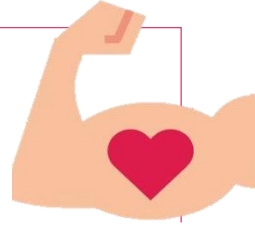


## ماهي فوائد التمارين الرياضية بعد الولادة؟

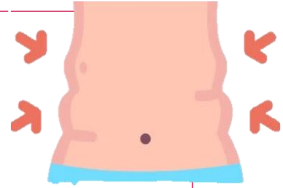
تعيد الرحم والبطن إلى وضعهما  
السابق قبل الحمل



تقوي الجسم



تزيل الشحوم الزائدة  
بسبب الحمل

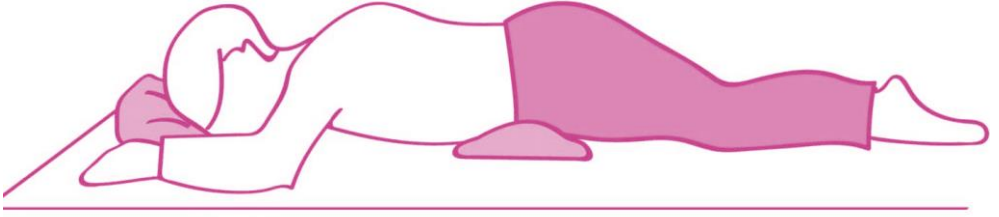


هل يوجد تمارين مخصصة يمكن ممارستها؟

نعم، يوجد العديد من التمارين كما هي موضحة أدناه:

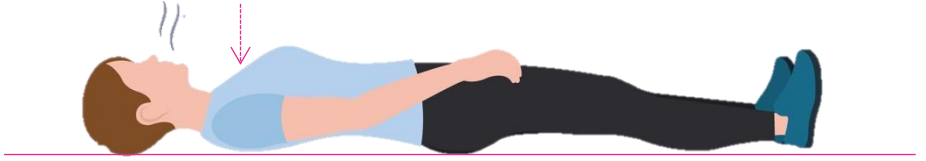
التمرين الأول:

الاستلقاء على البطن مع وضع وسادة تحت البطن.



## التمرين الثاني:

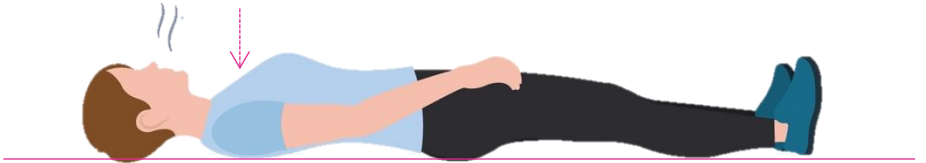
١. الاستلقاء على الأرض مع الشهيق



٢. ارفعي رأسك مع شد القدمين للخلف مع الزفير



٣. عودي إلى الاستلقاء كما في الخطوة الأولى مع الشهيق



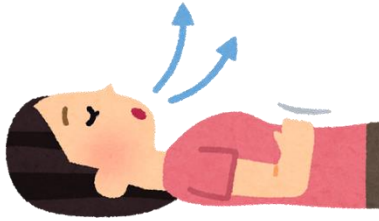
٤. كرري التمرين ٨ مرات

## التمرين الثالث:

١. الاستلقاء على الأرض مع ثني القدمين



٢. وضع اليدين على الحجاب الحاجز مع أخذ شهيق وزفير



## التمرين الرابع:

١. استلقي على الأرض مع مد رجلك اليمنى للأمام وثني  
رجلك اليسرى كما في الشكل الموضح.
٢. ارفعي رجلك اليمنى إلى الأعلى بشكل بطيء مع استمرار  
تحريك القدم للأمام والخلف.
٣. اخفضي رجلك اليمنى مع ثنيها اعلمي نفس التمرين  
برجلك اليسرى



## التمرين الخامس:



١. استلقي على ظهرك مع ثني القدمين



٢. اخفضي الرجلين لليمين حتى تلامس الأرض، حركي رأسك للجهة المعاكسة اليسرى.



٣. اخفضي الرجلين للجهة اليسرى مع تحريك رأسك لليمين.



٤. عودي إلى وضع البداية.

٥. يمكنك تكرار التمرين ٨ مرات.



## تمارين كيجل:

١. شدّي عضلات المهبل كأنك تحاولين منع نزول البول.
٢. قومي بالعدّ من ١ إلى ٤ ثم استرخي، كرري التمرين عشر مرات
٣. كرري التمرين نفسه من ٣ - ٤ مرات ويمكنك تكرار التمرين ٣ مرات في اليوم



## المراجعة والتدقيق:

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

## قسم التوعية الصحية

IAU-20-25



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University