



تمارين ونصائح لما بعد الولادة

(Post-Natal Exercise and Advice – Arabic)



قسم العلاج الطبيعي

مستشفى الأميرة الملكي للولادة: 01412013432

مستشفى الملكة إليزابيث الجامعي: 01412012324

مستشفى ألكسندرا الملكي: 0141 314 6765

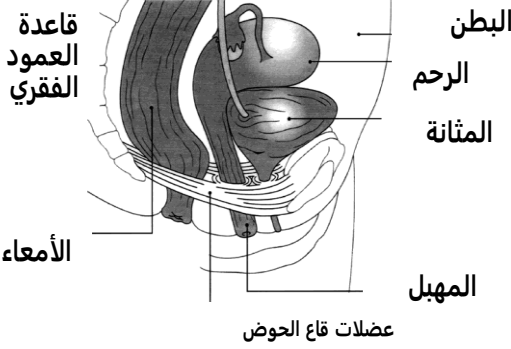
www.nhsggc.org.uk/obstetricsphysiotherapy

تم تصميم برنامج التمارين والنصائح هذا لمساعدتك على:

- تعزيز الشفاء وتوفير الراحة
- منع آلام وأوجاع الظهر أو الحوض
- منع هبوط المثانة وتدلي الأمعاء والمشاكل الأخرى ذات الصلة
- تحسين لياقتك وتعزيز رفاحك

ستنشرح لك أخصائية العلاج الطبيعي التمارين بشكل أكمل، وسيشكل هذا المنشور تذكيرًا عند عودتك إلى البيت. بمجرد أن تتعلمي هذا البرنامج سيكون من السهل القيام بالتمارين المتضمنة فيها، وهو لا يستغرق إلا القليل من الوقت كل يوم. حاولي تخصيص الوقت للقيام بالتمارين كل يوم وابدئي الآن.

عضلات قاع الحوض



عضلات قاع الحوض

أين توجد؟

توجد عضلات قاع الحوض أسفل المثانة والأمعاء والرحم. وهي مربوطة بين عظام الحوض مثل أرجوحة.

ما هو دورها؟

يمكن أن تساعد عضلات قاع الحوض القوية والمتمتعة بالصحة على:

- منع التسرب من المثانة والأمعاء
- الحماية من تدليهما
- زيادة المتعة أثناء العلاقة الحميمة
- تقليل التورم والشعور بعدم الراحة
- تعزيز الشفاء

ما بعد الحمل والولادة

- قد يصبح قاع الحوض أضعف وغير قادر على تأدية وظيفته كما هو موضح أعلاه.
- لاستعادة القوة والقدرة على التحمل، ابدئي تمارين قاع الحوض بعد التبول 3 أو 4 مرات بعد ولادة طفلك أو 3 أو 4 مرات بعد إزالة القسطة.
- تعتبر ممارسة تمارين قاع الحوض آمنة إذا كان لديك غرز، ابدئي بتمارين خفيفة.

تمارين قاع الحوض

استلقي أو اجلسي أو قفي مع المباشرة بين ركبتيك قليلاً.

تخيلي أنك تحاولين منع نفسك من إخراج الريح وفي الوقت نفسه إيقاف تدفق البول. ستشعرين كما لو أنك 'تضغطين وترفعين'، أي إغلاق ورفع عضلات الشرج والمهبل، وهذا ما يسمى بـ'تقليص عضلات قاع الحوض'.

لا تقومي بـ:

- كتم أنفاسك
- ضغط ساقيك معاً
- شد عضلات الأرداف
- ممارسة هذا التمرين أثناء التبول

لتوفير الراحة، شدي عضلات قاع الحوض قبل السعال أو العطس أو الحركة.

صممي برنامج تمارين قاع الحوض الخاص بك

ارفعي بالتدريج من مستوى:

- القوة
- قدرة التحمل
- التناسق

أولاً، اعثري على "كتلة الانطلاق" أو نقطة البداية الخاصة بك

شدي عضلات قاع حوضك كما هو موضح سابقاً واستمري في الشدّ لأكبر عدد ممكن من الثواني (10 ثوان كحد أقصى).

كم ثانية يمكنك الاستمرار في شدّ هذه العضلات؟

استرخي واسترخي لمدة أربع ثوان، ثم كرري ذلك قدر المستطاع (10 مرات كحد أقصى).

كم مرة يمكنك تكرار هذا المارين؟

قومي الآن بممارسة تمارين قاع الحوض الأساسي، لكن مع ضغط ورفع عضلاته بسرعة وارتخائها على الفور واسترخي. يسمى هذا التمرين بالانقباض السريع وسيساعد عضلاتك على الاستجابة بسرعة عند الضحك أو السعال أو العطس أو ممارسة الرياضة أو رفع الأثقال.

كم عدد الانقباضات السريعة التي تستطيعين القيام بها؟

(10 انقباضات كحد أقصى)

هذه هي "نقطة بدايتك".

بعد ذلك:

- كرري "نقطة البداية" أربع إلى ست مرات كل يوم
- اربطي التمرين بإطعام طفلك أو بأنشطة أخرى لمساعدتك على التذكر.
- سوف تتغير "نقطة البداية" تدريجيًا وستطول مدة التمرين الواحد ويزداد عدد المرات.
- استمري في إدراج تمارين قاع الحوض كجزء من الروتين اليومي على مدى الحياة.

في حال وجود مشاكل

تحدثي إلى طبيبك العام أو أخصائية العلاج الطبيعي أو القابلة الخاصة بك إذا كنت قلقة.

الوضعية المريحة لتفريغ الأمعاء (التبرز)

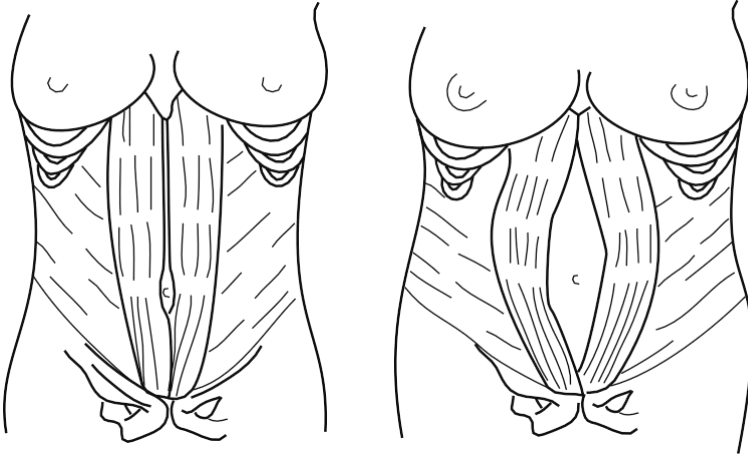
- عند جلوسك على المراض، تأكدي من وضع قدميك على الأرض أو على مسند للقدمين. استرخي وامنحي نفسك متسعاً من الوقت.
- قد تجدين عند تفريغ أمعائك أن إضافة قدر من الدعم سيوفر لك راحة أكثر.
- حاولي الإمساك جيداً بفوطاة صحية على الشرج مع الضغط بالتساوي.
- قد يساعدك دعم الجرح بفوطاة مطوية أيضاً.
- لا تجهدي نفسك.
- قد يساعد الزفير أثناء إخراجك للبراز أو البول.
- يوضح الرسم أدناه الوضع المثالي لتفريغ الأمعاء.



عضلات البطن

ما فائدة التمارين الرياضية؟

- تتمدد العضلات نتيجة الحمل.
- تساهم هذه العضلات في دعم وحماية ظهرك.
- قد يتسبب الحمل عند بعض النساء في توسيع عضلات البطن، وهي الحالة المعروفة بانفصال عضلات البطن.
- قد يحدث ذلك نتيجة زيادة حجم البطن وتأثير الهرمونات التي يفرزها الجسم أثناء الحمل.



يتسبب توسع عضلات البطن في إضعاف جدار البطن، وقد يساهم في حدوث آلام الحوض وأسفل الظهر.

يعدّ توسع عضلات البطن بمقدار ثلاثة أصابع أمرًا شائعًا بعد أغلب حالات الحمل وهو لا يطرح مشكلة، غير أنه إذا:

- كانت الفجوة أوسع من مقدار أربعة أصابع، أو
- ظهر نتوء صغير بارز في منتصف البطن
- كانت أصابعك تغطس عميقًا داخل بطنك

فعليك اتخاذ بعض التدابير الوقائية خلال القيام بالتمارين الرياضية وغيرها من الأنشطة.

من العوامل التي قد تساهم في الرفع من خطر حدوث انفصال عضلات البطن:

- الحمل بتوأم أو كبير حجم الأجنة.
- صغر حجم الأم.
- وضعية الجسم غير الصحيحة.
- تمديد العضلات أثناء فترات حمل سابقة.
- ضعف عضلات البطن.

كيف تتأكدين مما إن كان لديك انفصال في عضلات البطن.

- استلقي على ظهرك مع طيّ ركبتيك وبسط القدمين على السرير.
- ضعي 4 أصابع على بطنك فوق السرة.
- ارفعي رأسك وكتفيك قليلاً من على المخدة.
- استشعري بعضلي البطن تلتقيان عند أصابعك، هذا هو حجم الفجوة لديك.
- عند تقلص الفجوة فلن يكون هناك فراغ واضح وسترتد أصابعك إلى الخارج عند الفحص.

نصائح

- انهضي دائماً من السرير عبر طيّ ركبتيك وشدّ عضلات بطنك قليلاً عند الانقلاب على جنبك.
- ضعي ساقيك فوقحافة السرير مع الدفع إلى الأعلى بذراعيك. اتّبعي عكس هذه الخطوات عند دخولك إلى الفراش. تجنبي الجلوس منتصبه كما في حركة 'سيت أب'.
- تجنبي الأنشطة التي تنطوي على ليّ الجسم.
- اسحبي عضلات بطنك إلى الداخل واستمري في سحبها عند رفع طفلتك.
- تجنبي رفع الأغراض الثقيلة من غير داعٍ.
- قد تحتاجين إلى ضمادات الضغط الأنبوبية (tubigrip) التي ستزودك بها أخصائية العلاج الطبيعي. كما أن ارتداء الملابس الداخلية الداعمة سيسند بطنك.

التمارين الرياضية

تمارين عضلات البطن العميقة

- استلقي على جنبك كما هو مبين في الصورة.



- ضعي يدك على أسفل بطنك بين السرة وعظمة العانة وتنفسي بشكل طبيعي ودعي بطنك يرتخي.
- استنشقي بهدوء للاستعداد. وعند الزفير اسحبي أسفل بطنك نحو الظهر، ثم استرخي.
- أعيدي التمرين مع الاستمرار في سحب عضلات بطنك نحو الداخل بينما تستمرين في التنفس. حاولي الاستمرار في السحب لمدة 6 ثوان. اشعري بأسفل بطنك تحت يدك وهو ينسحب نحو الداخل.

التقدم في التمارين

- حاولي القيام بهذا التمرين عند الجلوس وعند الوقوف.
- ارفعي بالتدرج من مدة سحب العضلات ومن عدد المرات (10 ثوان، 10 مرات).
- اسحبي بطنك عند المشي والوقوف وعند رفع وحمل طفلتك.

رفع الحوض

- استلقي على ظهرك مع طيّ ركبتيك. ضعي يدك على أسفل بطنك.
- شدّي عضلات بطنك العميقة كما هو موضح في التمرين السابق.
- استمري في سحب عضلات بطنك العميقة نحو الداخل وارفعي عظمة العانة نحو الصدر وابسطي أسفل ظهرك في السرير، لمدة 6 ثوان ثم استرخي ببطء.
- استمري في التنفس بشكل طبيعي خلال التمرين.



ملاحظة:

- إذا نتأ البطن إلى الخارج من تحت يدك، توقفي عن التمرين. قومي فقط بتمارين تقوية عضلات البطن العميقة لبضعة أيام، ثم جربي تمرين رفع الحوض مرة أخرى.
- جربي أوضاعاً أخرى مثل الجلوس أو الوقوف أو الاستلقاء على جنبك.
- قد يساعد هذا التمرين على التخفيف من وجع الظهر الناتج عن الآلام والريح المحبوس.
- لا تجربي تمارين مثل 'سيت أب' أو رفع ساقيك معاً بينما أنت مستلقية على ظهرك.
- اطلبي المشورة من أخصائية العلاج الطبيعي الخاصة بك حول تطوير تمارين عضلات بطنك، أو ابحثي على الموقع الإلكتروني.

الاعتناء بظهرك

يتعرض ظهرك لإجهاد متزايد لمدة 5 إلى 6 أشهر بعد الولادة.

ما السبب؟

- تؤثر الهرمونات على جسمك أثناء الحمل وبعد الولادة، بحيث تجعل المفاصل أكثر مرونة وتعرضها لمخاطر الإجهاد أو الإصابات.
- تكون عضلات بطنك وقاع الحوض أكثر ضعفًا من المعتاد، ولا توفر القدر نفسه من الدعم لظهرك.
- قد تؤدي العديد من الأنشطة التي تقومين بها للاعتناء بطفلك، مثل حملته وإطعامه وتحميمه، إلى تعريض ظهرك للإجهاد.

المراحل الأولى

الدخول إلى الفراش والنهوض منه:

- اطوي كلا ركبتك.
- انقلي على جنبك.
- ارفعي جذعك للجلوس واتركي ساقيك تتدليان فوق حافة السرير.
- اعكسي الخطوات أعلاه للدخول إلى الفراش، أو ازحفي على يدك وركبتك على السرير.

عند رفع الأغراض

- اثني جسمك عند الركبتين للنزول إلى الأسفل.
- ادعمي عضلات قاع الحوض وعضلات البطن العميقة قبل الوقوف.
- امسكي بالحمولة قريبًا من جسمك.
- أخرجي زفيرًا قبل الرفع.
- دعي رأسك يقود جسمك.





عند إطعام طفلتك

- قبل البدء في الإطعام، اجلسي في وضعية مريحة بوضع مسند لأسفل ظهرك.
- جربي وضع مخدة على حجرك.
- إذا كنت ترضعين رضاعة طبيعية، فقد لا تحتاجين إلى مخدة.
- جربي وضع مقعد صغير تحت قدميك وحاولي ألا تجلسي مع وضع ساق فوق أخرى.



عند التحميم وتغيير الحفاضات

- اشتغلي عند مستوى الخاصة.
- قفي أمام منضدة عمل أو خزانة أدراج.
- ضعي كل الأغراض التي تحتاجين إليها في متناول اليد.
- لا تتركي الطفلة دون مراقبة على سطح عالٍ أبدًا.

مقاعد السيارة

- لا تحاولي حمل الطفلة في مقعد السيارة.
- إذا كان لابد من ذلك، فاستعملي كلا الذراعين وأمسكي جيدًا بالمقعد أمامك.

تمارين إضافية

تذكري

- إصني إلى جسمك.
- لا تحملي جسمك أكثر من طاقته..
- انتظري على الأقل إلى ما بعد فحصك قبل العودة إلى ممارسة الرياضة.
- تجني التمارين الرياضية المجهدة، مثل الجري وتمرين صالة الرياضة وحمل الأثقال، لمدة 3 إلى 6 أشهر.
- حاولي الخروج للمشي كل يوم. زيدي بالتدريج من طول المسافة ووتيرة التمارين لتحسين لياقتك.
- اطلبي المزيد من المشورة من أخصائية العلاج الطبيعي الخاصة بك. قد يفيدك هذا الموقع الإلكتروني للبحث عن تمارين رياضية إضافية www.POGP.csp.org.uk
- وهذا تطبيق علاج طبيعي جيد لدعم تمارين قاع الحوض: www.squeezyapp.com

هل تعانين من مشاكل ما بعد الولادة؟

اتصلي بأخصائية العلاج الطبيعي لصحة المرأة القريبة منك لطلب المشورة:

- آلام الظهر أو الحوض أو انفصال عضلات البطن إلى غاية 6 أسابيع بعد الولادة (بعد مضي 6 أسابيع من الولادة، اتصلي بقسم العلاج الطبيعي العام القريب منك).
- مشاكل المثانة أو الأمعاء إلى غاية 3 أشهر بعد الولادة (بعد مضي 3 أشهر من الولادة، اتصلي بطبيبك العام)

معلومات اتصال أخصائية العلاج الطبيعي لصحة المرأة القريبة منك:

- 01369708340.....المستشفى المجتمعي كوموال
- 01475504373.....مستشفى انفر كلايد الملكي
- 01546703141.....لوخجيلبهاد
- 01631788983.....أوبان
- 01412013432.....مستشفى الأميرة الملكي للولادة
- 01412012324.....مستشفى الملكة أليزابيث الجامعي
- 01413146765.....مستشفى ألكسندرا الملكي
- 01389817528.....مستشفى فاين أوف ليفين