



برنامج التأهيل بعد الولادة الطبيعية

قسم العلاج الطبيعي بالصحة الأولية
إعداد أخصائية العلاج الطبيعي هيا المعيلي
إشراف . فريق الإصدارات و أدلة العمل



Primary Healthcare Centres
مراكز الرعاية الصحية الأولية

كيف أبدأ في أداء تمارين عضلات قاع الحوض؟

- بعد الولادة قد يكون لديك غرز أو كدمات في منطقة قاع الحوض، لا تدعي هذا يمنعك من القيام بالتمارين فالحركة الخفيفة تقلل من التورم وتساعد في عملية الشفاء.
- ابدئي في تمرين عضلات قاع الحوض خلال 24 ساعة من الولادة (متى ما أمكنك تفريغ مثانتك كالمعتاد).
- يمكنك تمرين عضلات قاع حوضك في أي وضعية (الاستلقاء، الجلوس أو الوقوف).

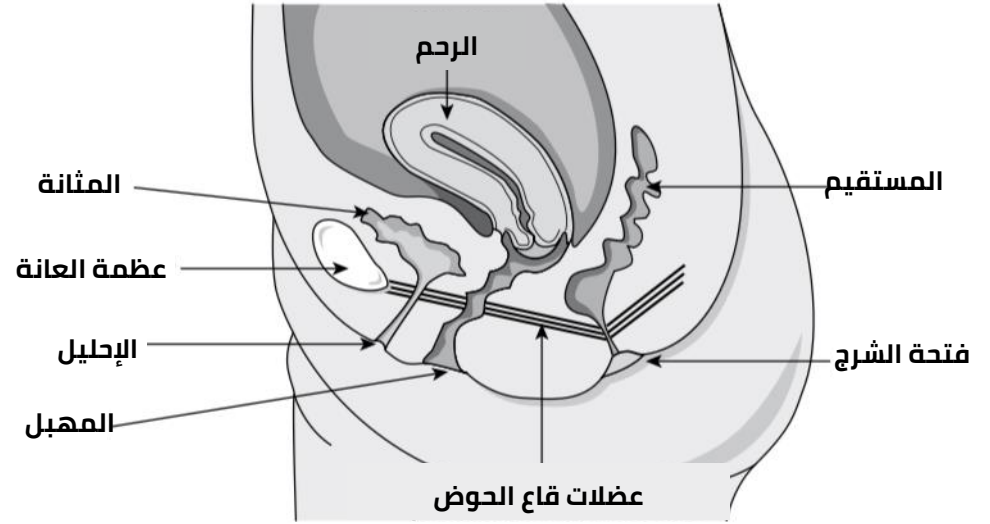
تمرين عضلات قاع الحوض:

- شدي العضلات المحيطة بفتحة الشرج وكأنك توقفين خروج ربح من الأمعاء وشدي عضلات قاع الحوض كأنك تمنعين خروج البول. ستشعرين بالشد والارتفاع في المهبل وفتحة الشرج ثم أرخي العضلات ، كرري التمرين حتى 10 مرات
- عندما تتمكنين من القيام بذلك بشكل مريح ، حاولي الضغط لمدة 5 ثوان ، مع التنفس برفق. كرري التمرين 5 تكرارات بمعدل 5 مرات في اليوم.
- إذا تحسنت في أداء التمرين ، قومي بالضغط لفترة أطول تصل إلى 10 ثوانٍ ، كرري التمرين 10 تكرارات بمعدل 5 مرات في اليوم.

يمر جسمك بالعديد من التغييرات أثناء الحمل. حيث تتغير وضعية جسمك ، وتكسبين مزيداً من الوزن ، وتصبح الأربطة مسترخية مما يزيد فرصة التعرض للإصابة. وقد تكونين قد عانيت من آلام في الظهر أو الحوض أثناء الحمل. بعد الولادة ، تعود هذه التغييرات تدريجياً إلى طبيعتها. ومن المهم أن تتبعي النصائح والتمارين لمساعدة جسمك على التعافي.

ما هي عضلات قاع الحوض ؟

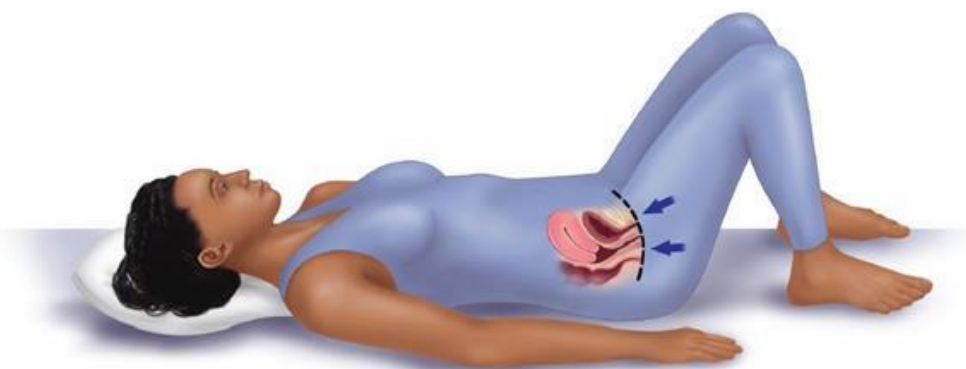
هي مجموعة من العضلات التي تغطي المنطقة ما بين عظمة العانة من الأمام وعظمة العجز من الخلف. تعمل هذه العضلات على دعم محتويات الحوض (المثانة / الرحم / المستقيم)، وتعمل على التحكم بخروج البول والغائط والغازات وكما تلعب دوراً في العملية الجنسية.



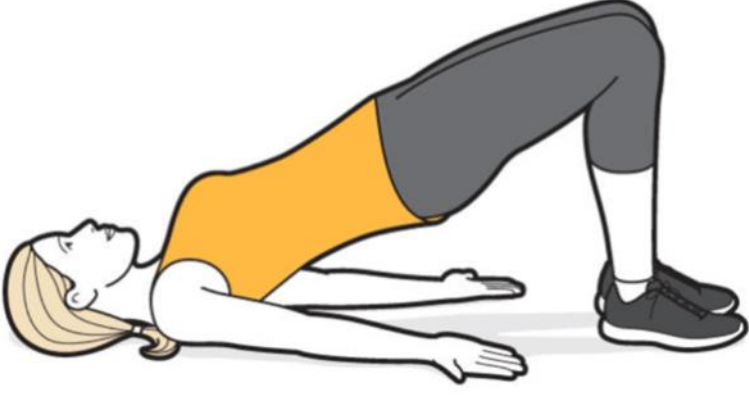
أهمية تمارين عضلات قاع الحوض بعد الحمل:

- منع مشاكل سلس البول.
- منع هبوط أعضاء الحوض.
- منع آلام الظهر والحوض.
- زيادة الإحساس أثناء الجماع.

من الآمن القيام بتمارين محددة لعضلات قاع الحوض و عضلات البطن العميقة في الأيام القليلة الأولى من الولادة عندما تشعرين بأنك قادرة على ذلك.

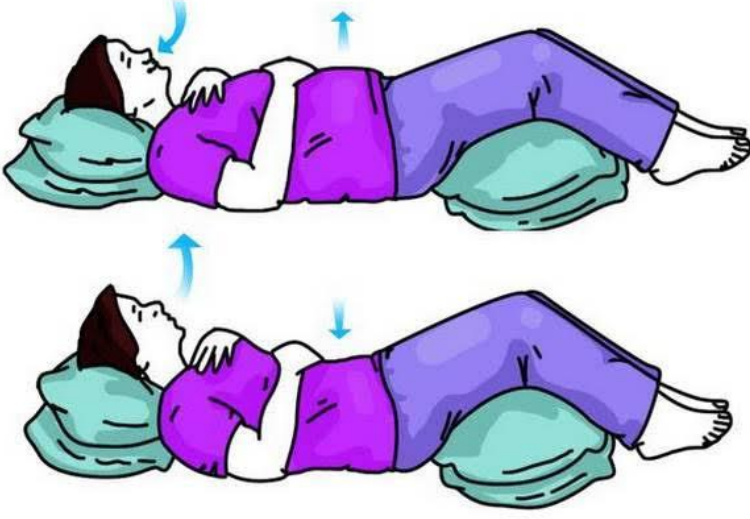


تمرين الجسر:



- استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين .
- شدي عضلات قاع الحوض و ارفعي الحوض للأعلى مع الثبات لمدة 5-10 ثوان ثم استرخي.
- لا تحبسي نفسك أثناء التمرين بل حافظي على معدل نفس طبيعي.
- كرري التمرين 10 تكرارات 2 بمعدل 2-3 مرات في اليوم.

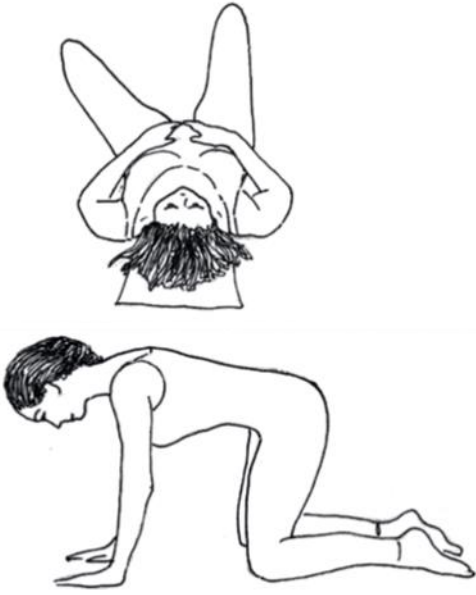
التنفس البطني:



- اجلسي في وضع مريح أو استلقي على ظهرك وارخي كتفيك.
- ضعي يديك على صدرك والأخرى على بطنك.
- تنفسي من خلال أنفك لمدة ثابنتين تقريبًا، يجب أن تشعر أن الهواء يتحرك من خلال أنفك إلى بطنك ، مما يجعل معدتك تتمدد للخارج بينما يظل صدرك ثابتًا نسبيًا.
- أخرجي الهواء ببطء من شفتيك مع الضغط برفق على معدتك.
- كرري هذه الخطوات عدة مرات للحصول على أفضل النتائج.

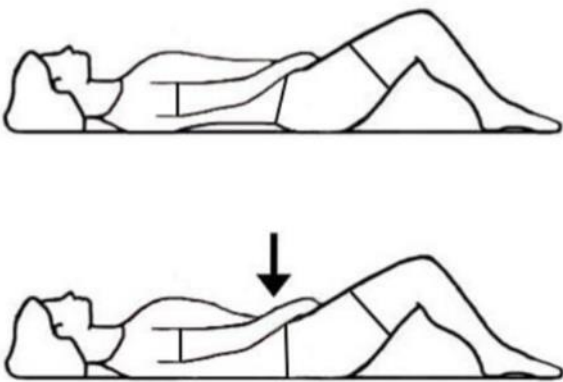
ستساعد التمارين التالية على تقوية عضلات البطن للمساعدة في حماية عمودك الفقري والحفاظ على وضعية جيدة. كرري كل تمرين 10 تكرارات , 3 مرات في اليوم.

التمرين 1: عضلات البطن العميقة



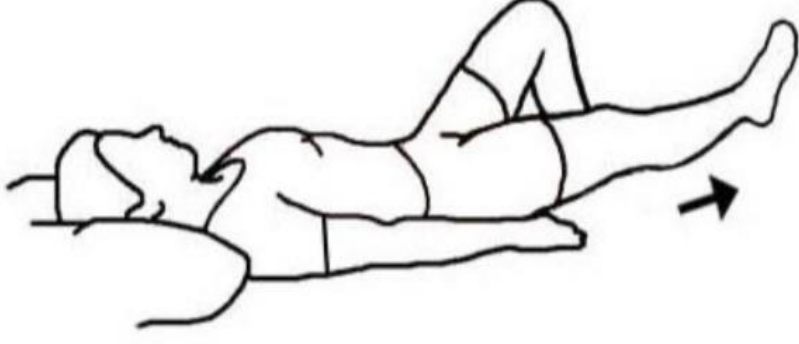
- استلقي على ظهرك مع ثني ركبتك ودعم رأسك.
- ضعي يديك على بطنك أسفل السرة. تنفسي من خلال أنفك ، ثم ازفري برفق من فمك مع سحب معدتك برفق بعيدًا عن يديك باتجاه ظهرك.
- حافظي على معدتك مشدودة، الهدف هو الاستمرار لمدة 10 ثوان.
- تطوري في هذا التمرين من خلال أدائه أثناء الجلوس، الوقوف أو على أربع (اليدين والركبتين).
- استخدم عضلات البطن العميقة هذه عند القيام بأنشطة تتطلب مجهودًا مثل رفع طفلك.
- يشكل هذا التمرين الأساس للتمارين التالية.

التمرين 2: إمالة الحوض



- استلقي على ظهرك مع ثني ركبتك.
- اسحبي بطنك للداخل و شدي عضلات قاع الحوض ثم قومي بإمالة حوضك للأسفل عن طريق تسطيح ظهرك برفق على السرير. اثبتي لمدة 3-5 ثوان مع التنفس بشكل طبيعي ، ثم استرخي.
- تطوري في هذا التمرين من خلال أدائه أوضاع مختلفة مثل الجلوس والوقوف والاستلقاء على الجانب.

التمرين 3: تمرين زحقة الساق



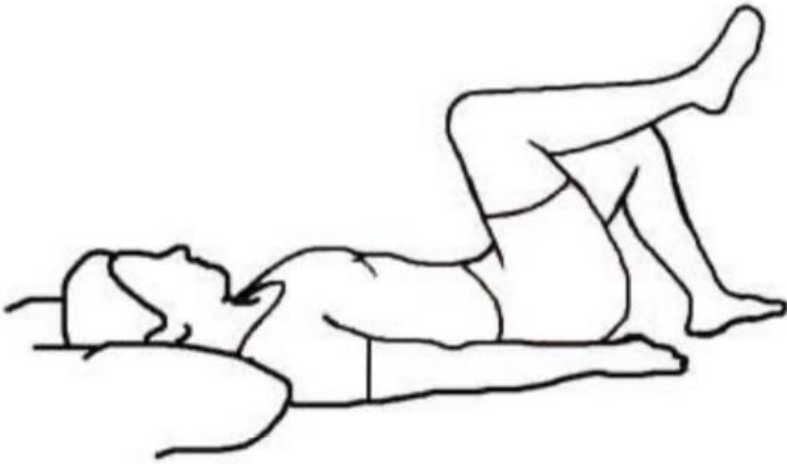
- استلقي على ظهرك مع ثني ركبتيك , اسحب بطنك وشدي عضلات قاع الحوض.
- قومي بمد ساق واحدة برفق بشكل مستقيم ثم اثنها مجدداً.
- كرري التمرين مع الرجل الأخرى.

التمرين 4: سقوط ركبة واحدة



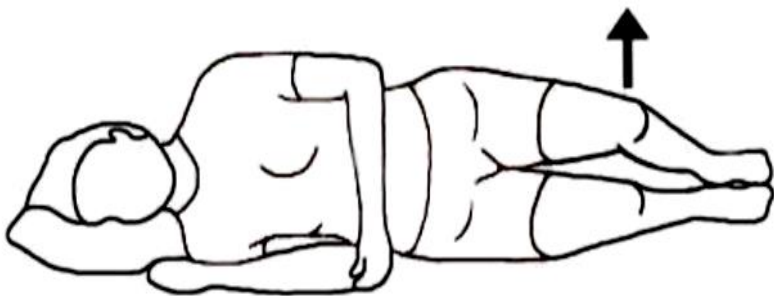
- استلقي على ظهرك مع ثني ركبتيك , اسحب بطنك وشدي عضلات قاع الحوض.
- قومي بتحريك ركبة واحدة برفق إلى الجانب ثم أعيدها إلى المنتصف.
- كرري التمرين مع الرجل الأخرى.

التمرين 5: ثني الركبة



- استلقي على ظهرك مع ثني ركبتيك , اسحب بطنك وشدي عضلات قاع الحوض.
- ارفعي إحدى رجليك برفق عن السرير مع ثني ركبتيك. اثبتي لمدة 10 ثوانٍ , ثم عودي برفق إلى وضع البداية.
- كرري التمرين مع الرجل الأخرى.

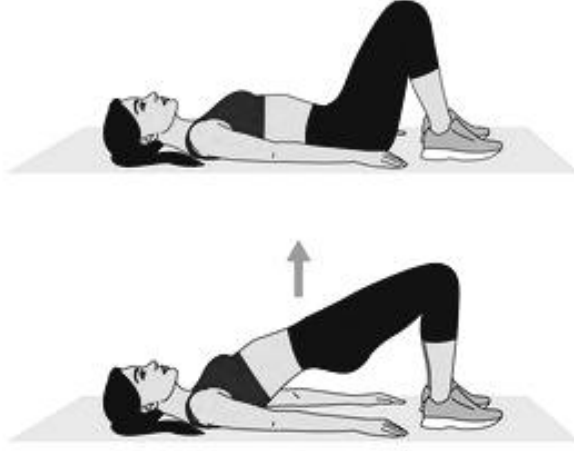
التمرين 6: تمرين الصدفة



- استلقي على جانبك مع ثني الركبتين والقدمين معاً , اسحب معدتك وشدي عضلات قاع الحوض.
- ارفعي ساقك العلوية مع تحريك ركبتيك بعيداً عن بعضهما البعض مع إبقاء قدميك معاً , حافظي على حوضك ثابتاً طوال الوقت.
- اثبتي لمدة 5 ثوانٍ ثم عودي ببطء إلى وضعية البداية.
- كرري التمرين مع الرجل الأخرى.

قومي بأداء هذه التمارين بعد 6-8 أسابيع. كرري كل تمرين 10 مرات على 3 جولات مع أخذ راحة 30 دقيقة بين كل جولة.
قللي عدد مرات التكرار إذا واجهتي أي صعوبة.

التمرين 1: تمرين الجسر



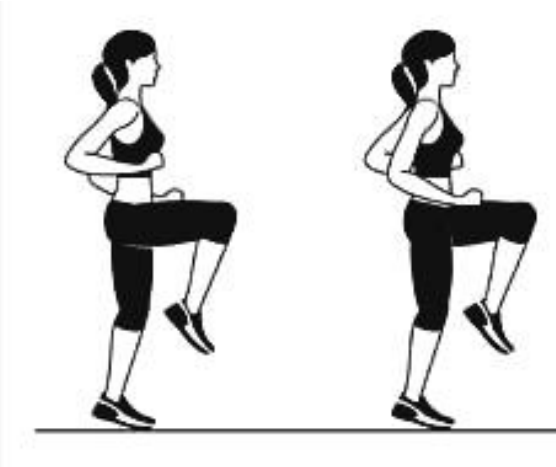
- استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين .
- اسحبي بطنك وشدي عضلات قاع الحوض ثم ارفعي الحوض للأعلى بهدوء وتأكدي أن يكون ظهرك مستقيماً.
- اثبتي لمدة 5 ثواني ثم عودي للأسفل بهدوء.

التمرين 2: تمرين القطعة والجمال



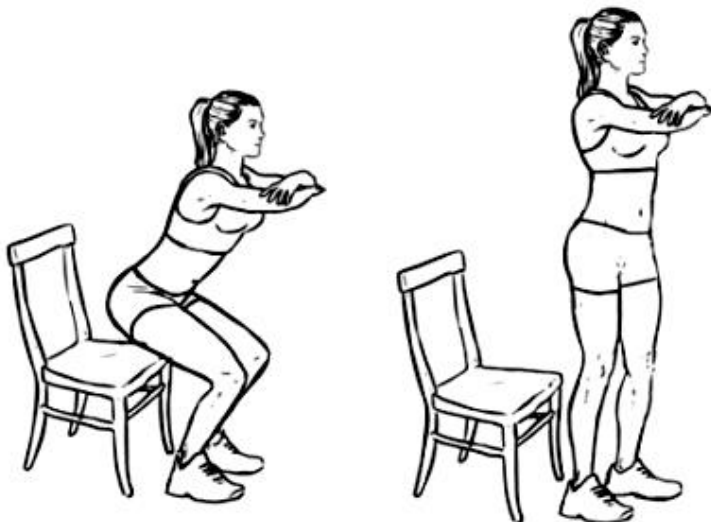
- إبدئي التمرين على أطرافك الأربعة بحيث تكون الركبتين تحت الوركين واليدين تحت الكتفين.
- تنفسي ودعي بطنك ينزل نحو الأرض وأنت تنظرين للأعلى واثبتي لمدة ثانيتين.
- ازفري و قوسي ظهرك للأعلى لأقصى حد تستطيعين مع ثني رقبتك للأسفل واثبتي لمدة ثانيتين.

التمرين 3: تمرين المشي في المكان



- قومي بالمشي في المكان مع الحفاظ على شد البطن أثناء الحركة.
- احرصي على أن تكون سرعة المشي بطيئة.

التمرين 4: تمرين القرفصاء باستخدام الكرسي



- من وضعية الوقوف قومي بشد بطنك ثم قومي بحركة قرفصاء بسيطة دون ملامسة الكرسي.
- يوضع الكرسي للمساعدة على التوازن فقط أثناء التمرين.

العناية بالمثانة

- من المهم التبول في غضون 4 ساعات من الولادة , فهذا سيساعد على منع المثانة من التمدد المفرط أو التلف.
- حاولي التبول بانتظام كل 2-3 ساعات حيث أن المثانة قد لا تشعر بالامتلاء خلال الأسبوع الأول بعد الولادة.

الإمساك

تصاب الكثير من النساء بالإمساك في البداية بعد الولادة, وقد تساعدك النصائح التالية في التعامل مع الإمساك:

- حاولي شرب ما لا يقل عن 1 - 2 لتر من السوائل يوميا.
- حاولي ألا تفوتي وجبات الطعام. تناولي وجبة الإفطار على الفور بعد الاستيقاظ مما يسمح الوقت لعمل جهازك الهضمي قبل مغادرة المنزل.
- لا تتأخري في الذهاب إلى الحمام عندما يكون لديك الرغبة في إفراغ أمعائك.
- لا تتعجلي وامنحي نفسك وقتاً في الحمام.
- تساعد التمارين الرياضية على تحفيز الهضم مثل: المشي.
- اسألي طبيبك عن أي أدوية موصوفة لك, قد يكون البعض منها يسبب الإمساك , لذلك قد تحتاجين إلى أخذ علاجات لذلك.
- تجنبي الاعتماد على المسهلات. استخدمها لفترة قصيرة فقط.
- اجلسي على المرحاض بشكل يدعم التغوط كما هو موضح بالصورة:

1. ضعي قدميك على مسند أو صندوق بارتفاع 10-15 سم.

2. ميلي إلى الأمام.

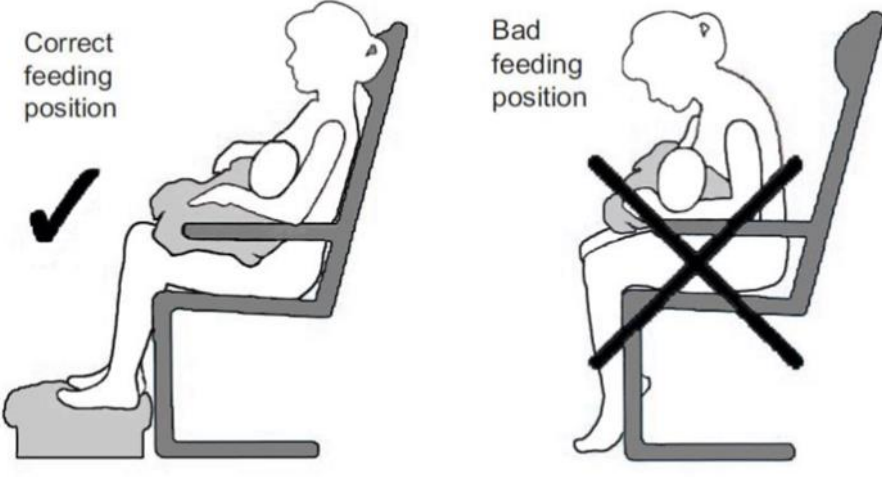
3. ارخي عضلات قاع الحوض , وتنفسي من بطنك مع السماح له بالتحرك إلى الأمام.

4. استندي للوراء, استريحي, ثم انحني إلى الأمام وحاول مرة أخرى.



نصائح للمحافظة على الوضعيات الصحية أثناء الاهتمام بالطفل

الرضاعة



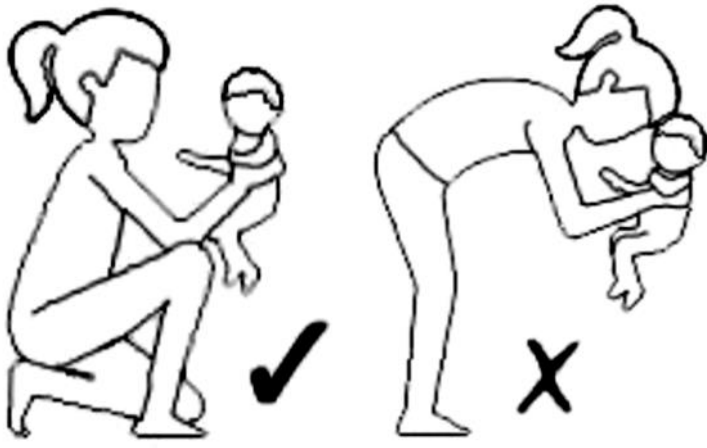
- اجلسي على كرسي مريح مع اسناد ظهرك جيدًا، ويفضل استخدام كرسي بذراعين لتوفير مزيدًا من الدعم. كما يمكنك وضع وسادة رقيقة أو منشفة مطوية خلف ظهرك.
- ضعي وسادة على حضنك لرفع الطفل إلى مستوى ثديك لتجنب إنحناء ظهرك.
- حاولي أن تسترخي عندما ترضعين وأرخي كتفيك.
- يمكن أن يكون الاستلقاء على الجانب وضعًا مريحًا للرضاعة أيضًا.

التغيير والاستحمام



- احرصي على أن تكون اسطح التغيير أو الاستحمام في مستوى الخصر وذلك لمنع الانحناء والتسبب بآلام الظهر، حيث سيكون من السهل عليك رفع طفلك من هذا الارتفاع.

الرفع والحمل



- عند حمل الطفل من الأسفل قومي بشد عضلات بطنك وعضلات قاع الحوض، اثني الركبتين مع الحفاظ على استقامة الظهر واحرصي على أن يكون الطفل قريب من الجسم .
- لا تقومي بحمل طفلك باستخدام مقعد السيارة بل استخدمي عربة أطفال للتنقل.
- تجنبي رفع أطفالك الصغار، بل شجعيهم على الصعود إليك وأنت جالسة.

الأعمال المنزلية



- تجنبي الأنشطة التي تسبب إجهاد عضلات البطن وقاع الحوض خلال الأسابيع الأولى، مثلًا الوقوف لفترات طويلة.
- اطلبي المساعدة للقيام بالأعمال المنزلية.
- في الأسابيع الستة الأولى تجنبي رفع الأشياء الثقيلة، مثلًا سلة من الغسيل الرطب.