

العناية قبل الولادة

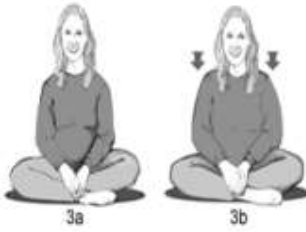


لعاية بالظهر

من المهم أن تحافظ المرأة على سلامتها وخاصة سلامة ظهرها خلال فترة الحمل وذلك لتجنب آلام المخاض والولادة وذلك باتباع الآتي :



- الوقوف بشكل صحيح مع شد البطن والمؤخرة للداخل.
- الجلوس على كرسي مريح وإسناد الظهر على ظهر الكرسي لدعم تقوس فقرات الظهر القطنية.
- وضع وسادة بين الرجلين وتحت المؤخرة أثناء النوم.
- الاستلقاء على جنب ثم النهوض من على السرير.
- عند حمل الأشياء من الأرض إثنى الركبتين، بحث يكون القدمين متباعدتين مع شد عضلات البطن وعضلات قاع الحوض والنزول للأسفل مع المحافظة على الظهر مستقيماً مع مراعاة حمل الأشياء بالقرب من جسمك .
- عدم الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة مع مراعاة تغيير الوضعيات بين فترة و أخرى .
- العناية بالظهر عند القيام بالأنشطة المنزلية مثل التنظيف وأثناء التسوق .



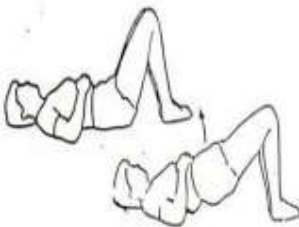
تمرين الجلوس: الجلوس مع ثني الركبتين والكاحلين، ثم الميل قليلا إلى الأمام، مع الحفاظ على ظهرك مستقيما ولكن بشكل مريح.



تمرين إطالة الأربطة: الجلوس بفتح الفخذين مع لصق القدمين مع بعض، اضغطي بلطف إلى الأسفل لزيادة امتداد الأربطة وهذا سيساعدك على مرونة الفخذين أثناء الولادة.



تمرين قاع الحوض: استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين و اضغطي بظهرك إلى الأسفل بحيث يكون الظهر مستقيما مع شد عضلات البطن للداخل، اثبتي على هذا الوضعية لمدة 5 ثواني.



تمرين رفع الحوض: استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين ، شدي عضلات البطن للداخل وارفعي ببطء الحوض بقدر المستطاع اثبتي على هذا الوضع لمدة 5 ثواني ثم استرخي .

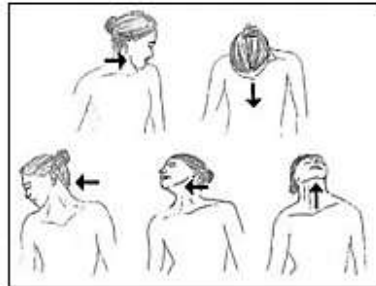
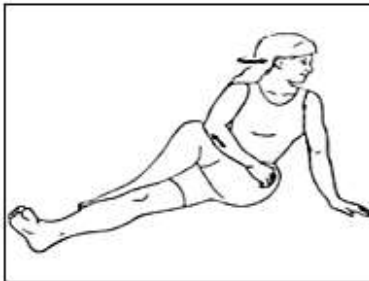
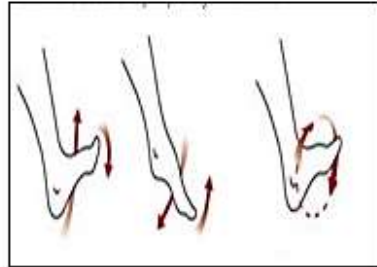
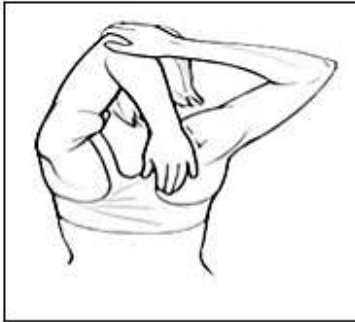
ممارسة التمارين قبل الولادة لها دور مهم خلال فترة الحمل الأخيرة والتحضير للولادة.

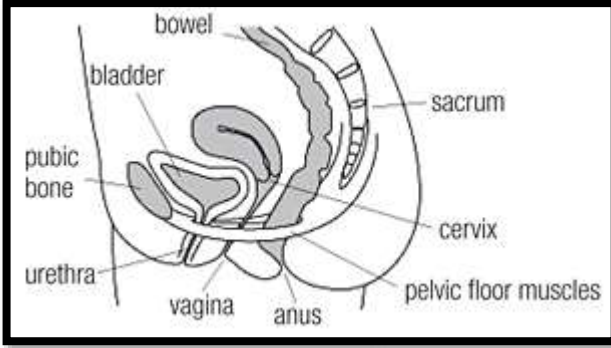
أهمية التمارين:

- الحد من الإجهاد المتزايد للعضلات والمفاصل وأوتار العضلات خلال فترة الحمل.
- الحفاظ على القوام الجيد .
- رفع كفاءة الحوض والبطن.
- تحسين الدورة الدموية وزيادة القدرة والتحمل .
- الشعور بالرضي والراحة.
- تقوية عضلات الحوض والبطن والظهر التي تصبح مرتخية خلال فترة الحمل.

تمارين التحمية:

يمكنك القيام بالتمارين التالية في المنزل بشكل يومي





تمارين عضلات قاع الحوض



تمارين البطن: استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين , اسحب عضلات بطنك للداخل ويداك ممدودتان نحو الركبتين مع رفع الرأس والكتفين إلى أعلى .



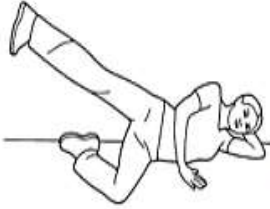
من نفس الوضعية، مدي يدك اليمنى لجهة الركبة اليسرى وأرفعي رأسك و كتفك للأعلى وذلك بالتبادل مع اليد اليسرى .



تمرين حركة الجمل والقطة : ثبتي

نفسك على الأرض بأطرافك
الأربعة بحيث تكون اليدين
والقدمين كما هو موضح في
الصورة، خذي نفساً وأبدئي بشد
عضلات البطن وتقويس ظهرك

إلى أعلى وسحب ذقنك إلى الداخل واثبتي على هذا الوضعية
لمدة 10-15 ثانية بعدها اخرجي النفس وأرفعي رأسك
وصدرك إلى فوق واثبتي على هذا الوضعية لمدة 10-15
ثانية .



تمرين تقوية عضلات الساق:

استلقي على جنبك اليمين وإرفعي
رجلك للأعلى، أثبتي على هذا
الوضعية لمدة 5 ثواني ثم استرخي
، ثم كرري التمرين لجنبك اليسار .

Contact us:



APPOINTMENT: (+973) 1775 7600

SWITCHBOARD: (+973) 1775 3333



WHATSAPP: (+973) 3687 7600

INSTAGRAM: awalihospital

FACEBOOK: Awali Hospital

E-MAIL: awali.hospital@bapcoenergies.com

WEBSITE: <https://www.awalihospital.com>

LOCATION: Bldg. 115, Road 4504, Block 945,
Awali Kingdom of Bahrain