

معلومات للمرضى حول

# العناية بالجسم أثناء الحمل

(Information for patients about Care of your body in pregnancy – Arabic)



العلاج الطبيعي بأقسام الحمل والولادة المحلية:

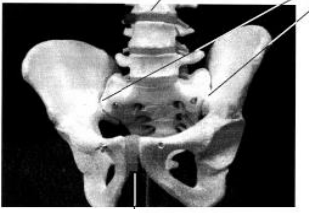
01475504373  
01412013432  
01412012324  
01413146765  
01389817531  
01698366420

مستشفى انفر كلايد الملكي  
مستشفى الأميرة الملكي للولادة  
مستشفى الملكة أليزابيث الجامعي  
مستشفى ألكسندرا الملكي  
مستشفى فاين أوف ليفين  
مستشفى ويشاو العام

تم تصميم هذا المنشور لمساعدتك على تقليل الضغط الواقع على جسمك أثناء الحمل وتوفير راحة أكبر لك. وهو يتضمن بعض التمارين الخفيفة وطرق الاسترخاء التي يمكنك ممارستها منذ الأشهر الأولى من الحمل.

أسفل الظهر

المفصل العجزي  
الحرقي



الارتفاق العاني

## العناية بظهرك أثناء الحمل:

تصاب العديد من النساء اللواتي يتمتعن بظهر سليم بألم في الظهر أثناء الحمل. ويرجع هذا إلى التغيرات الهرمونية ووضعية الظهر.

يتكون حوضك من ثلاثة عظام وثلاثة مفاصل. يوجد أحد هذه المفاصل في الأمام وأثنان في الظهر. تشكل العظام تجويفا أو حوضا واقيا لمثانتك ورحمك وللأمعاء. يتكون عمودك الفقري من عدة عظام صغيرة (فقرات). تدعم الأربطة والعضلات مفاصل العمود الفقري والحوض من أجل منحك الاستقرار ومساعدتك في الحفاظ على وضعية جيدة للظهر. تعمل التغيرات الهرمونية أثناء الحمل على تليين هذه الأربطة، مما قد يتسبب في زيادة حركة المفاصل التي يمكن أن تؤدي إلى أوجاع وآلام في الظهر والحوض. يمكن أن يؤدي وزن طفلك المستمر في النمو والتغيرات في وضعية جسمك إلى زيادة الضغط على ظهرك. الوضعية الجيدة في الوقوف والجلوس مهمة لأنها تقلل من الضغط على أجسامنا.



هل تعاني من آلام الظهر أو الحوض؟  
إذا كنت تعاني من آلام الظهر أو الحوض، يمكنك إحالة نفسك إلى  
أخصائي في العلاج الطبيعي بالقرب منك.

## الاستلقاء على ظهرك أثناء الحمل

يجب أن تطمئن النساء، في الأسابيع الأولى من الحمل الصحي الطبيعي، إلى أن  
الراحة والنوم وممارسة الرياضة في أي وضع تجدهن مريحاً هو أمر آمن لهن  
ولأطفالهن.  
بعد 19 أسبوعاً من الحمل، ينبغي ألا تستلقي على ظهرك إلا لفترة قصيرة وينبغي  
أن تفكري في وضعيات بديلة، خاصة إذا تم إخبارك بأي مضاعفات في الحمل.

## ما يجب فعله وما لا يجب

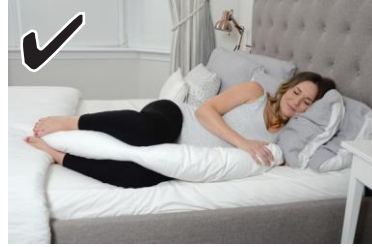
تظهر الصور التالية أمثلة للوضعيات الجيدة والسيئة.

### وضعيات الجلوس



## الوضعية والأنشطة

ما يجب فعله وما لا يجب



## وضعية الاستلقاء

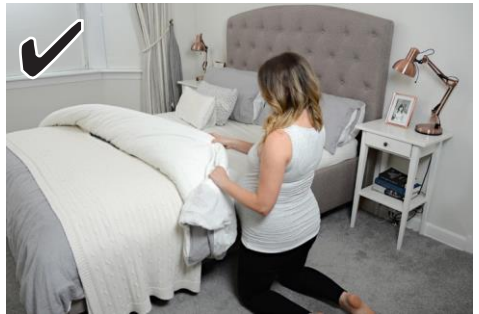


## القيام من السرير



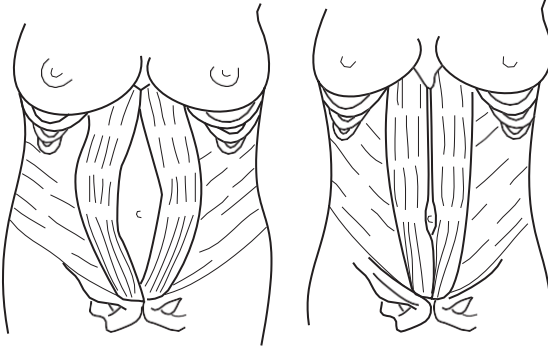
# رفع الأغراض والأعمال المنزلية

ما يجب فعله وما لا يجب



## عضلات البطن

تتمدد هذه العضلات بشكل طبيعي مع نمو الجنين، وبالتالي تصبح أضعف. قد تلاحظين منطقة مرتفعة 'قبة' في منتصف بطنك عند التحرك في السرير أو حوض الحمام حيث تمددت هذه العضلات. من المهم العناية بهذه العضلات من أجل دعم ظهرك وجنينك والحفاظ على وضعية جيدة للجسم. حاولي تجنب أو تقليل الحركات التي تسبب التقيّب. يمكنك التقليل من القبة من خلال اتخاذ وضعية جيدة والتدريج للدخول إلى السرير والنهوض منه. توجد في أجسامنا عضلة بطن معينة تعمل كمشدّ لدعمك ودعم الجنين الذي ينمو، سوف نسميها 'عضلات البطن العميقة'.

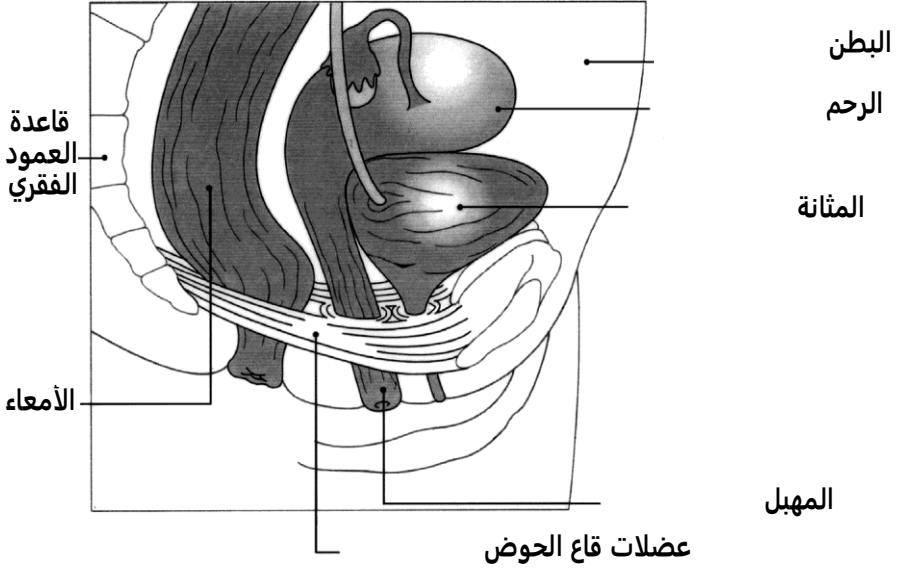


## انفصال عضلات البطن

### تمرين عضلات البطن العميقة

- ضعي يديك تحت بطنك على الجزء السفلي منه.
- تنفسي من خلال أنفك.
- أثناء الزفير، اسحبي عضلات بطنك السفلية إلى الداخل برفق. يجب أن يتعد بطنك عن يديك باتجاه أسفل ظهرك.
- حاولي إمساك النفس لبضع ثوان أثناء التنفس برفق.
- ثم استرخي.
- ابدأي في زيادة وقت إمساك نفسك إلى أن تشعرين أن عضلاتك تزداد قوة حتى تتمكني من إمساك النفس لمدة تصل إلى 10 ثواني. يجب محاولة القيام بذلك إلى غاية 10 مرات بالمجمل.
- كرري التمرين عدة مرات في اليوم.

## عضلات قاع الحوض



يشكل قاع الحوض حبالاً عريضة من العضلات التي تمتد عبر قاع الحوض، وهي تثبت في مكانها بواسطة الأربطة التي تدعم أعضاء الحوض ومفاصل الظهر والحوض والجنين الذي ينمو. قد تؤدي زيادة وزن الجنين أثناء الحمل، تليها الولادة، إلى إضعاف عضلات قاع حوضك. مما قد يؤدي بدوره إلى بعض مشاكل قاع الحوض مثل:

- انخفاض التحكم في المثانة والأمعاء
- انخفاض الإحساس والمتعة أثناء العلاقة الحميمة
- انخفاض دعم مفاصل الحوض والظهر
- زيادة خطر الإصابة بتدلي المهبل

يمكن أن يساعد تمارين عضلات قاع الحوض أثناء الحمل وبعده على حمايتك من هذه المشاكل، على المدى القصير والطويل.

### تمارين قاع الحوض هي تمارين لمدى الحياة

حاولي تطوير روتين يومي لتمارين عضلات قاع الحوض.

## تمارين قاع الحوض

- استلقي أو اجلسي أو قفي مع المباعدة بين ركبتيك قليلاً.
- تخيلي أنك تحاولين منع نفسك من إطلاق الريح وفي نفس الوقت إيقاف تدفق البول. ستشعرين كما لو أنك 'تضغطين وترفعين'، أي إغلاق ورفع عضلات الشرج والمهبل، وهذا ما يسمى بتقليص عضلات قاع الحوض.
- من المهم أن تركز على المجموعة الصحيحة من العضلات. يجب ألا تستعملي عضلات ساقيك أو تشدي عضلات أردافك أو تحبسي أنفاسك عند أداء تمارين قاع الحوض. الشعور ببعض الشدّ الطفيف في أسفل البطن (خط البيكيني) أمر طبيعي.
- لا تمارسي هذه التمارين عند التبول لأنها قد تتداخل مع عملية إفراغ المثانة الطبيعي.

لتقوية عضلات قاع حوضك، يجب أن تمارسي تمارين بطيئة بالإضافة إلى تمارين سريعة.

## تمارين بطيئة

- شدّي عضلات قاع حوضك، واستمري في شدها، ثم اتركيها تسترخي تماماً. كم من الوقت يمكنك الاستمرار في الضغط؟
- كرري الضغط مع الاستمرار حتى تتعب عضلات قاع الحوض. كم مرة يمكنك تكرار الضغط؟
- حاولي الضغط 10 مرات بشكل بطيء، مع الاستمرار في الضغط لمدة 10 ثواني.

## تمارين سريعة

- شدّي عضلات قاع الحوض بسرعة ثم ارخيها على الفور مرة أخرى. كم مرة يمكنك القيام بتمارين الضغط السريعة هذه قبل أن تتعب عضلاتك؟
- حاولي الضغط 10 مرات بشكل سريع.
- دعي عضلاتك تسترخي تمامًا بعد كل تمرين ضغط.



ينبغي أن تهدف إلى تمرين العضلات حتى تتعب وتقومى بالتمارين بانتظام للمساعدة على تقويتها والمحافظة على صحتها أكثر.  
ينبغي أن تمارسي تمارين قاع الحوض ثلاث مرات في اليوم على الأقل.

يمكنك شد عضلات قاع الحوض قبل العطس والسعال ورفع الأغراض لحمايتها من الإجهاد وتسرب البول.

**جربي تطبيق NHS Squeezy APP للنساء**، فهو مفيد في تذكيرك بالقيام بتمارين قاع الحوض.

### هل تعانيين من مشكلة التحكم في المثانة أو الأمعاء؟

إذا كنت تعانيين من مشكلة التحكم في المثانة أو الأمعاء، يمكنك إحالة نفسك على اختصاصي في العلاج الطبيعي تابع لك.

## ممارسة الرياضة أثناء الحمل

تعتبر التمارين الخفيفة إلى المعتدلة مفيدة لك ولجنينك في طور النمو، وستجد معظم النساء الصحيحات أن التمارين المعتدلة مفيدة أثناء الحمل.

تتمتع كل امرأة بمستوى لياقة مختلف قبل الحمل. إذا كنت معتادة على ممارسة الرياضة، يمكنك الاستمرار في روتينك المعتاد إذا كنت تشعرين بتحسن.

يمكن أن يكون الحمل فرصة جيدة لتحسين لياقتك العامة. إذا لم تكوني معتادة على ممارسة الرياضة، فقد ترغبين في البدء ببعض التمارين أو الأنشطة الخفيفة مثل المشي أو السباحة. قد ترغبين في حضور فصول تمارين حمل محددة مع مدربة متخصصة مؤهلة، على سبيل المثال التمارين الرياضية المائية للحوامل أو اليوغا أو البيلاتيس ما قبل الولادة.

مع تقدم الحمل، تذكري أنه من الطبيعي أن تتباطئي. ينبغي تجنب أي نشاط يسبب ألماً شديداً.

لمزيد من المعلومات حول التمارين الرياضية أثناء الحمل، يرجى زيارة الموقع

[https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication\\_files/POG](https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication_files/POG)

P-FFPregnancy.pdf

# النشاط البدني للنساء الحوامل

يساعد في منع  
حدوث سكر الحمل

يساعد في التقليل  
من مشاكل ضغط الدم

يساعد على التحكم  
في زيادة الوزن

يحسن المزاج

يحسن النوم

يحسن لياقة الجسم

إذا كنت تمارسين  
النشاط البدني،  
استمري

إذا كنت لا تمارسين  
النشاط البدني،  
ابدأي بالتدرج



مارسي أنشطة  
تقوية العضلات  
مرتين في الأسبوع

أي نشاط تقومين  
به هو مهم ومفيد،  
لمدة 10 دقائق في كل مرة

تجنبي  
ارتطام بطنك

أطفي إلى جسمك  
وكيفي الأنشطة  
تبعاً لذلك



لم يثبت تسبب  
النشاط في ضرر

توصيات رؤساء الخدمات الطبية للمملكة المتحدة لعام 2017: النشاط البدني أثناء الحمل.  
[bit.ly/startactiveinfo](http://bit.ly/startactiveinfo)

# التمارين الرياضية

## تمارين إمالة الحوض

قد تساعد تمارين إمالة الحوض التالية في تقليل آلام الظهر التي تعانيين منها وتحسين وضعية جسمك:

### التمرين 1: الجثو على الأطراف الأربعة



ضعي يديك وركبتيك على الأرض أو السرير.

قومي بإمالة عظم الذنب (العصص) نحو الأرض لتقويس ظهرك مثل قطة غاضبة، واسحبي بطنك في نفس الوقت.

حافظي على هذه الوضعية لبضع ثواني، ثم استرخي ببطء.

الآن قومي بإمالة عظم الذنب إلى الأعلى لبسط ظهرك.

كرري قدر الإمكان.

يمكنك القيام بهذا التمرين وأنت مستلقية على جانبك.

### التمرين 2: الجلوس على كرة الجمنازيوم

ابدأي بالجلوس بشكل مستقيم على كرة الجمنازيوم مع وضع قدميك منبسطين على الأرض.

لا تنسي اتخاذ 'وضعية الجسم الجيدة'.

اجلسي في وضعية متراخية، واطركي الكرة تتدرج معك، ثم اتركي الكرة تتدرج معك برفق عودة إلى وضعية البداية.

كرري قدر الإمكان.



# مشاكل الحمل الأخرى

## التشنجات

يحدث التشنج بسبب التغيرات في كيمياء الجسم وتغير الضغوطات في البطن.

### نصائح:

- تجنبي الأحذية ذات الكعب العالي
- تجنبي الجلوس واطئة ساقا فوق أخرى
- دلكي عضلات الربلة (بطة الساق) قبل الذهاب إلى الفراش، جربي هذه التمارين:

## 1. تمارين الكاحل (حركات دائرية وللأعلى وللأسفل)



10 مرات في كل اتجاه بسرعة

## 2. تمديد الربلة (بطة الساق)

حاولي الاستناد إلى حائط واستمري في

التمديد لبضع لحظات.

بدلا من ذلك، يمكنك ممارسة تمرين تمديد الربلة وأنت جالسة مع مدّ ساقيك وسحب أصابع قدميك نحوك.

استمري في التمدد لبضع لحظات ثم استرخي.

كرري هذا التمرين على كلا الجانبين إذا لزم الأمر.



## تورم الكاحل والدوالي نصائح:

- تجنبني الجلوس واضعة ساقا فوق أخرى
- تجنبني الوقوف لفترات طويلة
- فكري في تجربة الجوارب الداعمة
- جربي تمارين تحريك الكاحل للأعلى وللأسفل كما في الصفحة السابقة وكرري ذلك لمدة 30 ثانية أو أكثر في المرة الواحدة.

## خدر الأصابع أو ألم الرسغ

غالبا ما تحدث هذه المشكلة في الصباح وأثناء الليل بسبب ارتفاع السوائل في الجسم، مما يؤدي إلى زيادة الضغط على الرسغ. سيقدم لك أخصائي العلاج الطبيعي المشورة بهذا الخصوص، وقد يزيدك بدعامات المعصم لارتدائها ليلا، مما قد يساعد في حل المشكلة.

يرجى ملاحظة مايلي: إذا كنت تعانين من تورم الكاحلين أو الأصابع مع انتفاخ الوجه أو الصداع أو رؤية أضواء وامضة، فعليك طلب استشارة طبية على الفور.

## Rib flare أو ألم الضلوع

هذا هو الإسم الذي يطلق على الإحساس بالانزعاج في الضلوع السفلية. يرجع ذلك إلى نمو جنينك الذي يؤدي إلى دفع الضلوع بعيدا عن وضعها الطبيعي.

### نصائح:

- حاولي تغيير وضعيتك بشكل متكرر وتجنبني الجلوس على الكراسي المنخفضة.
- قد تشعرين براحة مؤقتة عبر رفع الذراع في الجانب المصاب والانحناء جانبا بعيدا عن مكان الألم.



## آلام رباط الرحم المستدير

آلام الرباط المستدير شائعة أثناء الحمل. تدعم الأربطة المستديرة رحمك وتتمدد مع نمو جنينك مما يسبب الألم. يمكن أن يحدث هذا الألم على جانبي أسفل البطن وقد يشبه الوخز.

### نصائح لتخفيف آلام رباط الرحم المستدير:

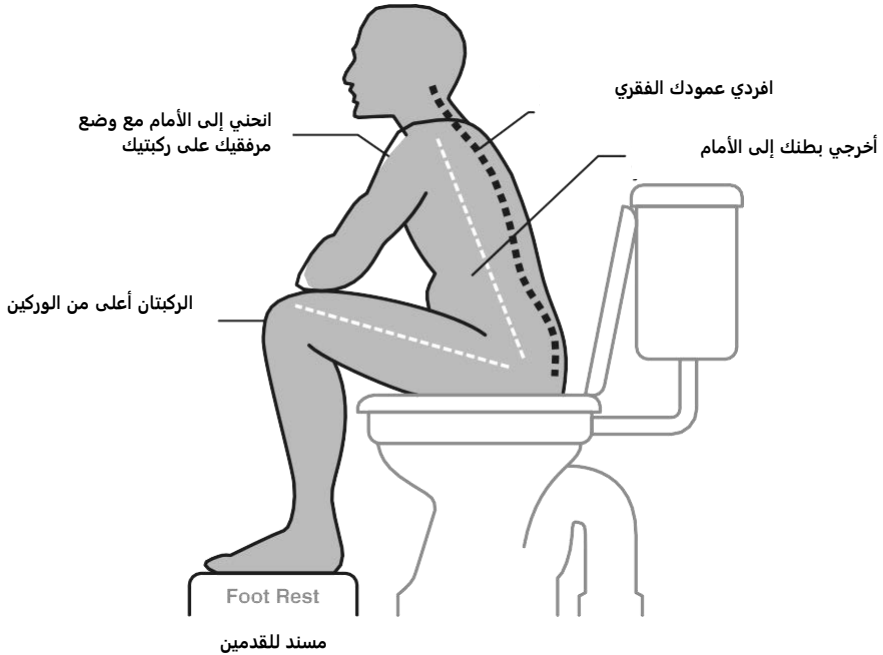
1. غيري وضعيتك بانتظام واستريحي إذا شعرت بالوجع.
2. تحركي ببطء أكثر وادعمي بطنك عند النهوض من السرير أو من على كرسي.
3. ادعمي بطنك عند السعال أو العطس. قد يساعدك الانحناء قليلاً إلى الأمام وثني ركبتيك إلى الأعلى باتجاه البطن.
4. استلقي على الجانب الآخر الخالي من الألم.
5. قد يساعد الضماد الأنبوبي المرن الكبير (tubigrip) أو حزام الدعم في تخفيف الألم. وقد يزودك به أخصائي العلاج الطبيعي التابع لك.
6. تمارين إمالة الحوض (انظري الصفحة 11 من هذا الكتيب).
7. قد يساعد حمام دافئ في تخفيف الألم.

#### ملاحظة:

يرجى ذكر أي ألم في البطن لمرمضة التوليد أو الطبيبة لأن أي ألم مفاجئ في البطن يستدعي الفحص. لا تفترضي أنه مجرد ألم في الرباط المستدير.

## الإمساك

- الإمساك شائع أثناء الحمل بسبب التغيرات الهرمونية.
- قد يسبب الإمساك في إجهادك عند تحريك أمعائك (الترنز) مما قد يضغط على قاع حوضك. في بعض الحالات قد يسبب ذلك في الإصابة بالبواسير.
- يمكن أن يقلل الجلوس على المراض بشكل صحيح من هذا الضغط مما يسهل إفراغ أمعائك.
- يمكن أن يزيد الجفاف أيضا من خطر الإصابة بالإمساك، لذا احرص على شرب ما لا يقل عن لتر ونصف إلى لترين من السوائل يوميا.
- قد يساعد أيضا الإكثار من تناول الألياف الغذائية.
- إذا كنت غير قادرة على التحكم في الإمساك، تحدثي إلى طبيبتك العامة أو الصيدلي الذي قد يقترح أدوية (أدوية مسهلة).



## التغيرات العاطفية

قد تؤدي التغيرات الهرمونية في الحمل إلى 'تقلبات' عاطفية وإلى النسيان في بعض الأحيان. وقد تؤثر هذه التغيرات على مشاعرك وكيفية تعاملك مع حملك. إذا كنت قلقة بشأن هذه التغيرات العاطفية، فتحدثي إلى ممرضة التوليد أو طبيبتك العامة.

## الإجهاد والتوتر والاسترخاء

يشعر بعض الناس بالتعب الشديد ويصاب البعض الآخر بأوجاع وآلام قد تكون مرتبطة بالتوتر.

إن معرفة كيفية منع التوتر هي من المهارات الحياتية القيمة التي تفيدك أثناء الحمل.

- تبيّن أن تعلم أسلوب الاسترخاء واستخدامه بانتظام يقلل من ارتفاع ضغط الدم الطفيف.
- تتعامل النساء، اللواتي يتعلمن الاسترخاء واستخدامه أثناء المخاض، بشكل أفضل مع الألم ويشعرن بمزيد من التحكم في الأمور.
- أثناء الحمل، ستساعدك ممارسة الاسترخاء على الراحة بشكل أكثر فاعلية وقد تساعدك أيضا على العودة إلى النوم مرة أخرى إذا استيقظت أثناء الليل.
- حاولي ممارسة الاسترخاء مرة واحدة على الأقل في اليوم.

## مصادر مفيدة لتقنيات الاسترخاء

[www.ntw.nhs.uk/resource-library/relaxation-techniques/](http://www.ntw.nhs.uk/resource-library/relaxation-techniques/)

يحتوي هذا الموقع على ملفات صوتية لتقنيات الاسترخاء التي يمكن أن تساعد في تخفيف التوتر واكتساب الشعور بالراحة. متوفرة بأصوات الذكور والإناث.

<https://pogp.csp.org.uk/publications/mitchell-method-simple-relaxation>

## مصادر أخرى مفيدة:

جربي تطبيق **NHS Squeezy APP للنساء**

يفيد هذا التطبيق في تذكيرك بأداء تمارين قاع الحوض.