



سُلْطَانَةِ عُمَانَ
وَزَارَةُ الْصَّفَرَةِ

تمارين بعد الولادة



إضغطي على الركبتين والخصر للأسفل حتى تلامس الأرض واسترخي، كرري ذلك من ١٥-٢٠ مرة.



شدي الرجلين وحركي القدمين للأعلى والأسفل وبشكل دائري من ١٥-٢٠ مرة.

- عليك إستشارة الطبية قبل البدء في التمارين الرياضية.
- الحركة كالمشي مهمة جداً تعمل على تنشيط الدورة الدموية.
- يجب الإكثار من شرب السوائل.
- عند الشعور بأي آلم أثناء التمارين عليك التوقف فوراً.



ضعى إحدى يديك أسفل الوسط وإضغطي بظهرك على يديك مع شد عضلات البطن إلى الداخل كرري ذلك من ١٥-٢٠ مرة.



شدي العضلات حول الحوض (المهبل والشرج) وكأنك تحاولين منع نفسك من التبول (تمارين كيجل)، ثم إسترخي ببطء كرري ذلك من ٥ - ١٠ مرات.



حركي الركبتين إلى اليمين وإلى اليسار في محاولة للماس الأرض مع مراعاة عدم تحريك الكتفين (١٠ مرات لكل جهة).



إجعلى بطنك للداخل وارفعي رأسك وكتفيك وكأنك تحاولين أن تصلي إلى الجانب الآخر من الفخذ.



اقبضي على المعصمين والكوعين موازيين للأكتاف على مستوى واحد، واضغطي البددين مع بعض ثم إسترخي، كرري ١٠ مرات.



إستلقي على بطنك وضعى يديك خلف ظهرك ممدودتين ثم قومي برفع الرجلين معاً، كرري العملية.



قفى بحيث تستندى على الجدار ثم قومي بالنزول بواسطة ركبتيك، كرري العملية



إثني إحدى الرجلين وشدي الرجل الآخر ثم حاولي سحب ومد الرجل المشدودة من الخصر ٥-١٠ مرات ثم كرري ذلك مع الرجل الأخرى.



ضعى يديك على صدرك مع شد البطن إلى الداخل واضغطي بظهرك على الأرض مع رفع رأسك وكتفيك من على الأرض.



إستلقي على بطنك وضعى يديك تحت رأسك ثم قومي برفع الرجلين بالتوازي، كرري العملية.

المديرية العامة لرعاية الصحة الأولية
دائرة صحة المرأة والطفل
دائرة التغذيف وبرامج التوعية الصحية

زيارة المكتبة الإلكترونية
وزارة الصحة



OmanHealth @OmaniMOH
www.moh.gov.om 24441999