

ملحق

رعاية المرأة الحامل

تمارين ما قبل الولادة وما بعدها

تمارين ما قبل الولادة

أهمية التمارين:

- المحافظة على قوام سليم.. تخفيف آلام الظهر.. تحسين الدموية والتنفس.. الحصول على الاسترخاء.. وتقوية العضلات.. وتسهيل الولادة.
- يمكنك أداء التمارين ابتداء من الشهر الخامس بعد استشارة الطبيب.
- يجب ممارسة التمارين يومياً وبالتدرج.
- زىدى العدد من ٥ إلى ١٠ مرات حسب استطاعتك.
- تجنبى الأعمال المنزلية المتعبة مثل حمل أو دف قطع الأثاث الثقيلة.. تجنبى الجلوس أو الوقوف لمدة طويلة.

تمارين الدورة الدموية:

- ١- ارقدى على الأرض مع وضع وسادة أسفل الركبة والرأس حركى القدمان لأعلى وأسفل.. للدخل والخارج ثم فى حركات دائرية.
- ٢- من الوضع نفسه، أثنى الركبة اليسرى، ثم مديها ببطء ثم بالتبادل مع الرجل اليمنى.
- ٣- من الوضع نفسه، شدى قدم الرجل لأعلى تجاهك.. اضغطى الركبتين لأسفل.. شدى عضلات الحوض سوياً.. واضغطى برأسك وكتفك لأسفل.. شدى تماماً ثم أرخى كل عضلات جسمك (كررى ذلك من ٥ - ١٠ مرات) «لتحسين الدورة الدموية والحصول على الاسترخاء».

تمرين التنفس:

- ٤- أرقدى على ظهرك مع ثنى الركبتين.. ضعى يديك على بطنك.. خذى نفساً عميقاً من الأنف مع تحريك عضلات البطن لأعلى.. ثم أخرجى النفس ببطء من الفم مع تحريك عضلات البطن للدخل.. كررى (من ٢ - ٤

مرات) هذا التمرين يساعد على تحسين التنفس والاسترخاء أثناء المرحلة الأولى من الولادة.

تمارين قاع الحوض:

٥- أرقدى على الأرض مع ثنى الركبتين.. شدى عضلات الفخذ سويماً.. أحكمى غلق فتحة الشرج والمهبل وأحكمى البول.. ثم أرخى العضلات ببطء (كررى من ٥ - ١٠ مرات) مارسى هذا التمرين فى أى وقت وفى أى وضع، وحين الذهاب إلى المرحاض يومياً.. شدى وأمسكى عضلات التحكم بالبول.. وأنزلى البول على شكل قطرات متقطعة.

«لتقوية العضلات الداخلية.. ويحسن التحكم فى عضلات المثانة».

٦- أرقدى على الأرض مع ثنى الركبتين.. أضغطى ظهرك لأسفل.. وشدى عضلات الفخذ سويماً مع رفع الحوض قليلاً لأعلى ثم أرخى (وكررى من ٥ - ١٠ مرات).

٧- من الوضع نفسه، شدى عضلات الحوض سويماً وأرفعى الحوض لأعلى.. ثم انزلى ببطء (كررى من ٥ - ١٠ مرات).

٨- من الوضع نفسه، حركى الركبتين سويماً جهة اليمين.. ثم أرجمى لوضعك الأول وحركى الركبتين جهة اليسار مع محاولة لمس الأرض بالركبة (كررى من ٥ - ١٠ مرات).

٩- من الوضع نفسه، مدى رجلك اليسرى وضعى يدك فى وسطك.. حاولى شد الرجل اليسرى من عضلات الوسط لأعلى.. ثم مدى رجلك لأسفل وكررى من (٥ - ١٠ مرات) ثم بالتبادل مع الرجل اليمنى.

١٠- من هذا الوضع، شدى عضلات الحوض سويماً والبطن للدخال.. وأرفعى منطقة الظهر لأعلى مع خفض الرأس لأسفل.. ثم أرجمى لوضعك الأول. (كررى من ٥ - ١٠ مرات).

تمارين البطن:

١١- أرقدي على الأرض مع ثني الركبتين.. مدى يديكى تجاه الركبتين وأرفعي رأسك وكتفك لأعلى.. وثبتي الوضع قليلاً.. ثم أنزلي ببطء (وكرري ذلك من ٥ - ١٠ مرات).

١٢- من الوضع نفسه، أرفعي رجلك اليمنى لأعلى.. مع المحافظة على الركبة مشدودة.. وأنزلي رجلك مستقيمة لأسفل.. ثم أرجعي لوضعك الأول.. كرري مع الرجل اليسرى وبالتبادل (من ٥ - ١٠ مرات).

تمارين لمساعدة العضلات الداخلية للساق على الاسترخاء:

١٣- أجلسي على الأرض.. وقدميك متلاصقتين سوياً.. أضغطي الركبتين لأسفل.. ثم أرخي.. (كرري من ٥ - ١٠ مرات).

١٤- قفي معتدلة القامة والقدمان متباعدتان، وأنزلي للأسفل مع ثني الركبتين والظهر مستقيماً.. وارجمي لوضع الوقوف مرة أخرى.. ثم (كرري من ٥ - ١٠ مرات).

الأوضاع السليمة أثناء فترة الحمل.. والعناية بالظهر:

(أ) الوقوف:

١٥- قفي معتدلة القامة.. الظهر مستقيماً.. شدي عضلات الحوض للداخل وأقلمي الحوض للأمام.. لتقليل تقوس المنطقة القطنية للظهر..

(ب) الجلوس:

١٦- عند الجلوس على الأرض.. أجلسي مربعة القدمين والظهر مستقيماً ومسنداً بمخدة.. وهذا الوضع مريح للظهر، ويساعد على شد العضلات الداخلية للساق.. والاسترخاء أثناء الولادة

أجلسي على كرسي وظهرك مستقيماً ومسنداً على ظهر الكرسي.. والقدمان ملامستان للأرض.

(ج) الرقود:

يجب النوم فى الأوضاع التالية لتخفيف آلام الظهر والمساعدة على الاسترخاء:
١٧- نامى على ظهرك مع وضع وسادة أسفل الرأس والركبتين.. وأجعلى المنطقة القطنية ملائمة للأرض تماماً.

١٨- نامى على جنبك مع ثنى الركبتين للأمام وضعى وسادة بينهما.

١٩- نامى على جنبك.. وضعى وسادة أسفل الرأس وأثنى الركبة بسيطاً للأمام وضعى وسادة أسفل الركبة المثنية.. واليد.

عند حمل الأشياء من الأرض:

٢٠- أثنى ركبتيك والقدمين متباعدتين، وأنزلى لأسفل مع المحافظة على الظهر مستقيماً.

وتجنبى انحناء الظهر للأمام.. ولا تحركى قطع الأثاث الثقيلة الوزن.

٢١ - اختارى الأحذية المناسبة ذات الكعب المتوسط والوجه العريض.. وتجنبى لبس الأحذية ذات الكعب العالى أثناء فترة الحمل.. واختارى الملابس المريحة والواسعة فى هذه الفترة.

تمارين ما بعد الولادة

(تمارين الأربعة أسابيع الأولى من الولادة)

- تمارين ما بعد الولادة لتقوية العضلات.. تحسين الصحة.. وتحسين القوام..
ومنع سقوط الرحم.. وشد العضلات الداخلية وإرجاعها للوضع السليم..
وتخفيف آلام الظهر والبطن.

- إن أهم الحركات والتمارين الطبيعية هي المشي والسباحة.

- ارقدى على الأرض، ومارسى جميع التمارين ببطء ولطف يومياً، ولمدة ٤ أسابيع.

- كررى كل التمارين من ٤ - ٦ - ١٠ مرات فى اليوم بالتدرىج، مع سماع موسيقى هادئة لتنظيم الحركات.

وضع الراحة:

١- ارقدى على بطنك مع وضع (٢) وسادتين أسفل الحوض ساعة يومياً لمدة أسبوعين.. (لتخفيف آلام الظهر والبطن.. وأرجاع الرحم فى وضعه السليم داخل الحوض).

تمرين قاع الحوض:

٢- ارقدى على الأرض مع ثنى الركبتين.. شدى عضلات الفخذ سويماً.. أحكمى غلق فتحة الشرج والمهبل وأحكمى البول.. ثم أرخى العضلات ببطء (كررى من ٥ - ١٠ مرات) مارسى هذا التمرين فى أى وقت وفى أى وضع وحين الذهاب إلى المرحاض يومياً.. شدى وأمسكى عضلات التحكم بالبول.. وأنزلى البول على شكل قطرات متقطعة.

«تقوية العضلات الداخلية.. ويحسن التحكم فى عضلات المثانة».

٣- ارقدى على ظهرك مع ثنى الركبتين.. وضعى يدك تحت أسفل الظهر..

وأضغطى ظهرك نحو يدك مع شد عضلات الحوض لأعلى.. أمسكى وأرخى.. كررى (٥ - ١٠ مرات).

٤- من الوضع نفسه، أرفعى الحوض لأعلى مع شد عضلات الحوض فى نفس الوقت.. أمسكى ثم أنزلى ببطء.. (كررى ٥ - ١٠ مرات).

تمارين البطن:

٥- من الوضع نفسه، أسحبى عضلات بطنك للداخل ويذاك ممدتان نحو الركبتين.. أرفعى رأسك وكتفك لأعلى وأنزلى ببطء (كررى ذلك ٥ - ١٠ مرات).

٦- من الوضع نفسه، أسحبى عضلات البطن للداخل.. مدى يدك اليمنى لجهة الركبة اليسرى وأرفعى رأسك وكتفك لأعلى وأنزلى ببطء (كررى ذلك ٥ - ١٠ مرات).

٧- من الوضع نفسه، أسحبى عضلات بطنك للداخل.. وحركى الركبتين سوياً لجهة اليمين ثم لجهة اليسار وحاولى لمس الأرض بالركبة من الجهتين (كررى ذلك ٥ - ١٠ مرات).

تمارين لتجسيد الصدر:

ألبسى حمالة صدر مضبوطة المقاس من وضع الجلوس أو الوقوف:

٨- ضعى أطراف أصابع يدك على أكتافك.. وبحركة دائرية، حركى كوعيك إلى الداخل ثم إلى الخارج.. هذا التمرين يساعد على تدفق الحليب.

٩- أمسكى يديك أمامك أفقياً، وأضغطى اليدين، كلاً فى اتجاه الآخر وأمسكى.. وأرخى. كررى (٥ - ١٠ مرات) «لتقوية عضلات الصدر».

العناية بالظهر:

أ. الوقوف:

١٠- قفى معتدلة القامة وشدى عضلات البطن والأرداف للداخل.. وشدى نفسك لأعلى لتحسين القوام وامشى فى خط طولى.

١١- عند ترضيع طفلك، يجب أن تجلسي وظهرك مستقيماً ومسنوداً، وضعي الطفل على مخدة فوق حجرك، وتجنبي انحناء الظهر إلى الأمام.

(ج) في حالة حمل الأشياء من الأرض:

١٢- أثنى رجلك لأسفل.. وحافظي على استقامة الظهر، وارفعي الشيء الذي تريدن حمله - تجنبي الانحناء والالتواء للأمام.

تمارين الرشاقة

(بعد ٤ أسابيع من الولادة)

يجب ممارسة التمارين يومياً وبالتدرج من ٥ - ١٠ مرات حسب استطاعتك مع سماع موسيقى هادئة لتنظيم الحركات. ويجب التأكد من عدم وجود آلام بالظهر.

تمارين البطن:

١- ارقدى على الأرض.. والأرجل ممدودة.. أرفعى الذراعين لأعلى.. ثم حاولى الجلوس مع لمس القدمين بأيديكى وأرجعى لوضعك الأول.. ثم كررى ذلك من (٥ - ١٠ مرات).

٢- من الوضع السابق نفسه، أسحى رجلك تجاه البطن ثم أرفعى الأرجل لأعلى.. مع المحافظة على الركبة مشدودة.. وأنزلى الأرجل ببطء للأرض. وكررى ذلك من (٥ - ١٠ مرات).

٣- من الوضع نفسه، أرفعى رجلك اليمنى لأعلى ثم حاولى رفع الرأس والكتف الأيسر والمسى الركبة اليمنى باليد اليسرى.. وأنزلى ببطء لوضعك الأول ثم كررى بالتبادل مع الرجل اليسرى من (٥ - ١٠ مرات).

تمارين الأرداف:

٤- اجلسى على الأرض.. مع ثنى الركبتين والقدمين ملاصقة للأرض.. أسندى اليدين للخلف ثم ميل بالأرجل مرة تجاه اليمين.. ثم مرة تجاه اليسار وحاولى لمس الأرض من الجهتين، كررى ذلك من (٥ - ١٠ مرات).

٥- من وضع الجلوس السابق.. مدى يداك للأمام والأرجل ممدودة.. ثم حاولى أن تزحفى على الأرداف للأمام بالتبادل (اليمن ثم اليسار) ثم أرجعى للخلف بنفس الطريق.. كررى من (٥ - ١٠) مرات.

٦- ارقدى على ظهرك.. مع مد الذراعين للجانب فى مستوى الكتف.. وأرفعى رجلك اليمنى لأعلى بزاوية ٩٠ والركبة مستقيمة.. ميلى برجلك تجاه اليسار وحاولى لمس الأرض بقدمك، مع المحافظة على الذراعين والكتف ملاصقة

للأرض.. ثم أرجعى لوضعك الأول.. كررى ذلك مع الرجل الأخرى بالتبادل من (٥ - ١٠) مرات.

تمارين الظهر:

٧- أرقدى على جنبك الأيسر.. وأرفعى رجلك اليمنى لأعلى مع المحافظة على الركبة مشدودة.. وأنزلى ببطء.. كررى ذلك من (٥ - ١٠) مرات بالتبادل مع الجنب الأيمن والرجل اليسرى.

٨- أرقدى على بطنك مع وضع وسادة أسفل البطن.. أرفعى رجلك اليسرى لأعلى وأنزلى ببطء مع المحافظة على شد الركبة. كررى بالتبادل مع الرجل اليمنى من (٥ - ١٠) مرات.

٩- من نفس الوضع أرفعى الرأس والكتفين لأعلى وأنزلى لوضعك الأول.. ثم كررى من (٥ - ١٠) مرات.

تمارين الجذع والوسط:

١٠- قفى معتدلة القامة.. والقدمين متباعدتين.. ميلى بجذعك للأمام مرة تجاه الرجل اليمنى ثم تجاه الرجل اليسرى.. ثم فى المنتصف وأرجعى لوضع الوقوف.. كررى من (٥ - ١٠) مرات.

١١- من الوضع نفسه، أرفعى يدك اليمنى لأعلى وميلى بالجذع إتجاه الجنب الأيسر مع محاولة لمس الركبة اليسرى باليد.. أرجعى لوضعك الأول كررى بالتبادل مع الجنب الأيمن من (٥ - ١٠) مرات.

١٢- من الوضع السابق نفسه، مدى الذراعين للجنب فى مستوى الكتف.. ولفى جذعك (وسطك) مرة تجاه اليمين ومرة تجاه اليسار.. كررى من (٥ - ١٠) مرات.

١٣- من الوضع نفسه، أنزلى لأسفل مع ثنى الركبتين مع المحافظة على ظهرك مستقيماً.. وأرجعى لوضع الوقوف مرة أخرى.. وكررى من (٥ - ١٠) مرات.

* من أهم التمارين الطبيعية المشى والسباحة.

المراجع

- ١- أحمد السعيد يونس (١٩٨٥): طفلك في عامه الأول، طفلك في عامه الثاني، القاهرة، د.ت.
- ٢- الكتاب الطبي (١٩٨٧): طفلك من الفطام حتى المدرسة، ٨٩ - ٧٣.
- ٣- زكريا الشرييني وعبدالمجيد منصور (١٩٩٨): علم نفس الطفولة، دار الفكر، القاهرة.
- ٤- حامد زهران (١٩٩٩): علم نفس النمو، ط٥، عالم الكتب، القاهرة ٩٥ - ١٨٠.
- ٥- صلاح محمد (١٩٩٦): صحة الأم والطفل، دار الكتاب الجامعي (٢٦ - ٤٦)، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، بالقاهرة.
- ٦- عبدالكريم الخلايلة (١٩٩٥): تطور اللغة عند الطفل، دار الفكر، عمان.
- ٧- محمد عماد الدين إسماعيل (١٩٩٠): الطفل مرآة المجتمع، عالم الفكر، الكويت.
- ٨- محمود السروجي وآخرون (١٩٨٩): موسوعة الأم والطفل ما قبل الولادة حتى البلوغ، ١٨٦ - ٢٤٥. عالم الكتب، القاهرة.
- ٩- محمد عودة ومحمد رفقى عيسى (١٩٨٤): الطفولة والصبأ، دار القلم، الكويت.
- ١٠- كريمان بدير (٢٠٠٠): تنمية المهارات اللغوية للطفل، عالم الكتب، القاهرة.
- ١١- كريمان بدير (١٩٩٥): الإحساس بالسعادة عند الأطفال، دراسات وبحوث في الطفولة. عالم الكتب القاهرة.
- ١٢- يوسف ميخائيل أسعد ١٩٨٢: رعاية الطفولة، مكتبة المحبة، القاهرة.
- 13- **Bridges, K. (1963):** Emotion Development in early infant child development 3, P.324 - 41.
- 14- **March, D. (1985):** effects of Role, Gender, Age and Parental Status on Preschool, 52, 2 Oct 170 - 177.
- 15- **Health and Human Services (1990):** Nutrition and Your Health Dietary Guidelines, for Americans. Home and Garden, Bulletin No. 232, U.S. Government Printing office, 1992.

- 16- **Madani, K., Nasrat, H., Al-Nowaisser, A., Khashoggi, r., Abalkhail, B. (1994):** Low Birth Weight in Taif Region, Saudi Arabia. Technical Report Submitted to Emro, Alexandria.
- 17- **Piaget, J. (1960):** The Definition of Stages of Development. In: Tanner, Inhelder, Eds. "Discussions on Child Development". Vol. 4, N.Y. International Univ. Press.
- 18- **Teitelman, A.M., Welch, L.s., Hellenbrand, K.G., Bracken, M.B. (1990):** Effect of Maternal Work Activity on Preterm Birth and Low Birth Weight. Am. J. Epidemical 131, 104-113.