



PATIENT
EDUCATION

WOMEN'S HEALTH: Exercise During Pregnancy

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

It is a common misconception for most women that they need to rest during pregnancy and not exercise. But this is not always true. Pregnant women need to exercise to stay fit, maintain a healthy pregnancy, and prepare for delivery. By exercise we mean at least 30 minutes of activity, most days of the week.

What are the benefits of exercise?

- Decreases or prevents your back pain
- Improves your bloating and constipation
- Increases your energy level
- Improves your muscle strength
- Prevents excess weight gain
- Decreases your risk for diabetes during pregnancy (gestational diabetes)
- Helps you sleep better

What do I need to do before exercising?

Before you start to exercise, you should talk to your doctor. You need to make sure you do not have any health condition that would limit your activity.

Avoid exercising during pregnancy if you have any of the following conditions:

- Risk factors for preterm delivery
- Preterm labor
- Premature rupture of membranes
- Vaginal bleeding
- High blood pressure
- Heart disease

How does pregnancy affect my ability to exercise?

Your growing belly shifts your center of gravity. It also adds stress to your joints, ligaments, and muscles. Your body will have to work harder and you might easily lose balance and fall down. In addition, some pregnancy hormones can make your ligaments more relaxed. This makes your joints more mobile and increases your risk of injury. This does not mean that you should not exercise; it means that you have to be cautious during exercise.

What are the safe exercises during pregnancy?

In general, most exercises are safe during pregnancy, especially if you used to do them before becoming pregnant. The most important thing is to feel comfortable while exercising and to have your doctor's general approval.

Safe exercises include:

- Walking
- Swimming
- Cycling
- Aerobics (there are some aerobic classes especially designed for pregnant women)
- Running (if you used to run before you got pregnant)

You can do some exercises to strengthen the muscles of your back, pelvis, or thighs.

These exercises include:

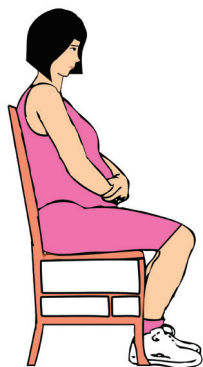
1. Trunk Twist

- Sit on the floor with your legs crossed.
- Hold your right foot with your right hand.
- Put your left hand on the floor.
- Slowly twist your body to the left side five to 10 times.
- Switch hands and twist to the right side five to 10 times.



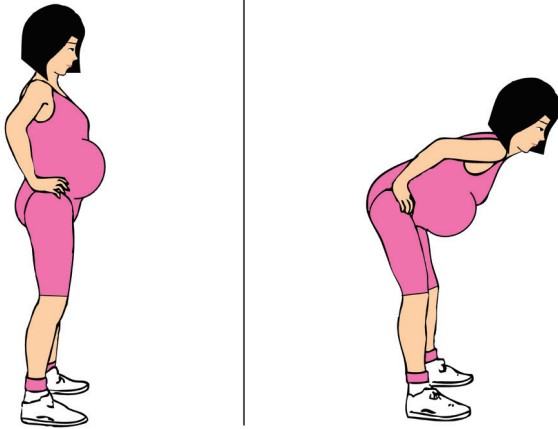
2. Forward Bend

- Sit on a chair.
- Bend forward slowly with your arms hanging.
- Stay down for five seconds.
- Sit up slowly.
- Stop** the exercise if you feel any discomfort especially on your abdomen.



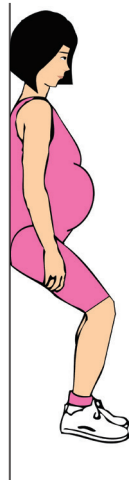
3. Upper Body Bends

- Stand with your legs apart (at the level of your shoulders).
- Bend your knees slightly.
- Put your hands on your hips.
- Bend slowly forward with your upper back straight till you feel the muscles in your upper thigh stretching.
- Stand back slowly.



4. Back Press

- Stand next to a wall, 20-30 cm apart.
- Put your back against the wall, keeping your legs in place.
- Press the lower part of your back against the wall and hold it for 10 seconds.



What are the exercises that I should avoid during pregnancy?

You should avoid any activity that increases your risk for falling or injury. You should also avoid any exercise that involves movements that may be uncomfortable for you, such as lying on your back.

Exercises that you should avoid include:

- Gymnastics
- Horseback riding
- Squash
- Water skiing and snow skiing
- Contact sports, such as basketball and football
- Scuba diving

What are the guidelines for exercising during pregnancy?

During your pregnancy, you have to follow certain guidelines when you exercise:

- Drink lots of fluids to prevent dehydration.
- Eat well to ensure enough calories for you and your baby.
- Avoid doing exercises during which you lie flat on your back, especially after the first trimester.
- Avoid standing still for long periods of time.
- Avoid activities that require jumping or quick movements that may strain your joints and cause injury.
- If you are not used to exercising, start slowly and increase gradually. Begin with five minutes of exercise daily. Increase the time by five minutes every week until you reach 30 minutes a day.
- Always warm up before you start to exercise.
- Avoid exercising in hot or humid weather.
- Do not exercise if you have fever.
- Wear comfortable clothes and a comfortable and supportive bra.
- Do not exhaust yourself.

When should I stop exercising?

You should stop exercising and call your doctor if you have any of the following symptoms:

- Belly pain or cramping
- Contractions
- Bleeding or fluid leakage from your vagina
- Decreased movement of your baby
- Shortness of breath
- Chest pain
- Headache
- Muscle weakness
- Leg pain or swelling

For any questions or concerns, do not hesitate to visit or call the Women's Health Center during weekdays on the following number 01-759619. We are here to answer all your questions.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

متى يجب التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية؟

عليك التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية والإلتصال بطبيبك إذا ظهر لديك أي من الأعراض التالية:

- ألم في البطن
- إنقباضات
- خروج سوائل أو دم من المهبل
- قلّة حركة طفلك
- قصر النفس
- ألم في الصدر
- ألم في الرأس
- ضعف العضلات
- ألم أو تورّم في الساق

لمشاركة الأسئلة أو المخاوف، الرجاء عدم التردد بزيارة أو الإلتصال بمركز صحة النساء خلال أيام الأسبوع على الرقم التالي 01-759619. نحن حاضرون للإجابة على كافة أسئلتكم.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. استشيرى المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

ما هي التمارين الواجب تجنبها خلال الحمل؟

عليك تجنب أي تمرين أو نشاط من شأنه تعريضك للسقوط أو الإصابة. كما عليك تجنب التمارين التي تشمل حركات قد تتسبب لك بالألم أو الإزعاج، كالاستلقاء على الظهر.

تتضمن التمارين الواجب تجنبها:

- الجمباز
- ركوب الخيل
- الاسكواش
- التزلج على الماء والتزلج على الجليد
- رياضات الاحتكاك، مثل كرة السلة وكرة القدم
- الغطس

ما هي الخطوات التوجيهية لممارسة التمارين الرياضية أثناء الحمل؟

أثناء الحمل، عليك اتباع بعض الخطوات التوجيهية لدى ممارسة التمارين الرياضية:

- إشربي الكثير من السوائل لتجنب جفاف الجسم.
- تناولي الطعام بشكل جيد وصحي لتضمني حصولك على السعرات الحرارية الكافية لك ولطفلك.
- تفادي التمارين التي تلزمك الإستلقاء على الظهر وبخاصة بعد مضي الشهور الثلاثة الأولى.
- تجنب الوقوف لفترات طويلة.
- تجنب الأنشطة التي تتطلب القفز أو الحركات السريعة التي قد تؤدي إلى التواء المفاصل والتسبب بإصابة.
- في حال لم تكوني معتادة على التمارين الرياضية، إبدأي بشكل خفيف وزيدي المستوى تدريجياً. إبدأي بخمس دقائق من التمارين يومياً وأضيفي خمسة دقائق أسبوعياً حتى تصلي إلى 30 دقيقة يومياً.
- قومي بالتحمية دائماً قبل البدء بالتمارين.
- تفادي ممارسة التمارين الرياضية في الأجواء الحارة أو الرطبة.
- في حال كانت حرارتك مرتفعة، لا تمارسي التمارين الرياضية.
- إرتدي ملابس مريحة وحمامة مريحة.
- لا ترهقي نفسك.

3. إنحناءات الجزء العلوي من الجسم "Upper Body Bends"

- أ. قفي مبعده الرجلين عن بعضهما البعض بمستوى الكتفين.
- ب. إحني ركبتك بشكل خفيف.
- ج. ضعي يديك على الوركين.
- د. إحني الجزء العلوي من الظهر ببطء إلى الأمام وبشكل مستقيم إلى أن تشعرني بتمدد عضلات الفخذ العلوي.
- هـ. قفي ببطء.



4. الضغط الخلفي "Back Press"

- أ. قفي بجانب حائط وابتعدي عنه مسافة 20 إلى 30 سنتيمتراً.
- ب. ألقى ظهرك على الحائط مع إبقاء الساقين مكانهما.
- ج. إضغطي بالجزء السفلي من الظهر على الحائط، واثبتي لمدة 10 ثوانٍ.



وتشمل هذه التمارين:

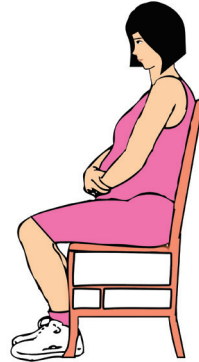
1. لف الجذع "Trunk Twist"

- أ. إجلسي على الأرض مع تكتيف الساقين.
- ب. إمسكي قدمك اليمنى بواسطة يدك اليمنى.
- ج. ضعي يدك اليسرى على الأرض.
- د. لفي وانعظفي بجسمك إلى الجهة اليسرى من خمسة إلى عشرة مرّات.
- هـ. بدلي اليدين واستديري إلى الجهة اليمنى من خمسة إلى عشرة مرّات.



2. الإنحناء إلى الأمام "Forward Bend"

- أ. إجلسي على كرسي.
- ب. إنحني إلى الأمام مع إسدال اليدين.
- ج. إبقي في الأسفل لمُدّة خمسة ثوانٍ.
- د. عودي إلى الوضعية الأولى بشكل مستقيم وبهدوء.
- هـ. أوقف التمرين في حال شعرت بالإنزعاج وبخاصّة عند البطن.



كيف يؤثر الحمل على قدرتي على ممارسة الرياضة؟

يغيّر حجم بطنك المتزايد مركز جاذبيّتك. ويؤدّي ذلك إلى إجهاد المفاصل والأربطة والعضلات. لذا يتوجّب على جسمك أن يبذل جهداً أكبر، كما وقد تتعرّضين لفقدان التوازن والسقوط. بالإضافة إلى ذلك، قد تجعل بعض هرمونات الحمل الأربطة أكثر ارتخاءً، والمفاصل أكثر تحرّكاً ما يزيد من خطر الإصابة أو السقوط. لكن هذا لا يعني أنه يجب أن تتوقفي عن ممارسة التمارين الرياضية، بل يجب عليك توخّي الحذر.

ما هي التمارين الآمنة خلال الحمل؟

بشكل عام، تُعتبَر معظم التمارين الرياضية آمنة خلال الحمل، بخاصّة إذا اعتدّتي ممارستها قبل الحمل. لكن العامل الأكثر أهميّة هو أن تشعرين بالراحة خلال التمارين، وأن تحسلي على موافقة طبيبك.

تتضمّن التمارين الآمنة:

- المشي
- السباحة
- قيادة الدراجة الهوائية
- تمارين الأيروبيك (تتوقّف بعض الدروس المخصّصة للحوامل)
- الجري (إذا اعتدّتي الجري قبل الحمل)

يمكنك القيام ببعض التمارين لتقوية عضلات الظهر أو الحوض أو الفخذين.

يسود خطأ شائع بين معظم النساء مفاده أنهن بحاجة للراحة خلال فترة الحمل، وبالتالي لا يمكنهن ممارسة التمارين الرياضية. غير أن هذا المفهوم ليس صحيحاً. فالنساء الحوامل بحاجة إلى ممارسة التمارين الرياضية للحفاظ على رشاقتهن والحفاظ على صحة الحمل والاستعداد للولادة. ونعني بقولنا "ممارسة التمارين الرياضية" ما لا يقل عن 30 دقيقة من الحركة في معظم أيام الأسبوع.

ما هي فوائد التمارين الرياضية؟

- تخفيف أو تفادي أوجاع الظهر
- تحسين حالة الإنتفاخ (النفخة) والإمساك
- زيادة مستوى الطاقة
- تحسين قوة العضلات
- تفادي زيادة الوزن
- تخفيض خطر التعرض للسكري خلال الحمل (سكري الحمل)
- المساعدة على النوم

ما هي الخطوات الواجب اتباعها قبل ممارسة التمارين الرياضية؟

قبل البدء بالتمارين الرياضية، عليك التحدّث إلى طبيبك. يجب أن تحرصي على ألا تكون لديك أي حالة أو مرض يمنعك من القيام بالحركة ويحدّ من نشاطك.

يجب تفادي ممارسة الرياضة خلال الحمل إذا كنتِ تعانين من إحدى الحالات التالية:

- عوامل الولادة المبكرة
- الطلق المبكر
- تمزّق الأغشية الباكر
- النزيف المهبلي
- إرتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب



إرشادات
للمرضى

صحة المرأة: التمارين الرياضية أثناء الحمل

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا لسلامة صحتكم