



# Child Birth Education Program Postnatal Exercises



NEW MOWASAT HOSPITAL  
CARING FOR GENERATIONS



## AT THE END OF PREGNANCY

Because of your bulging abdomen your position alters, and the organs are compressed.

## IMMEDIATELY AFTER THE BIRTH

You will probably still look 4-6 months pregnant

## SIX WEEKS AFTER THE BIRTH

Your uterus should have contracted down to its normal shape, size and position (involution).

## INVOLUTION

The contractions of involution may initially be felt as “afterpains”, which will be more pronounced if you have had babies before. The uterus will involute approx. 1 cm per day. Breastfeeding stimulates these contractions. The blood forced out by your contracting uterus from the site of the placenta is called lochia. This should be red in color for the first few days, gradually changing to brown, then pink, and finally disappearing between two to six weeks. You should report any large clots, sudden heavy loss or offensive smell.

## EXERCISE IN THE FIRST FORTY EIGHT HOURS AFTER DELIVER

### Breathing and Abdominal Exercises:

This exercise improves your circulation and comfort, gently strengthens your abdominal muscles and helps you to relax. Lie comfortably on your back with your knees bent, relaxing your hand on your abdomen. Take a slow deep breath in through your nose, then sigh out through parted lips, and draw your abdominal muscles in as you sigh out.

### Foot Exercises:

These exercises will improve your legs circulation; they should be done every hour and are particularly important if you have to stay in bed.

1. Lie comfortably with your knees straight and together. Bend and stretch your feet up and down at the ankles. Do this briskly for about 30 seconds at a time.
2. Move your feet about 30 cm apart, the circle your feet 10 times each direction.

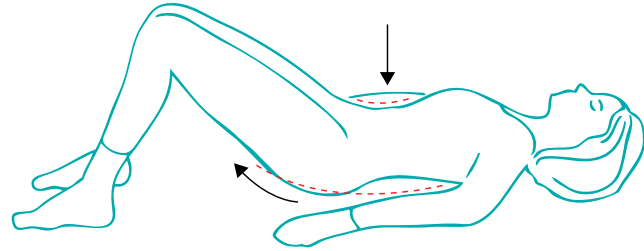
### Pelvic Floor Exercise:

The pelvic floor muscles are stretched and weakened by pregnancy and birth. It is important to make them strong again so that your bladder function is good and sexual satisfaction for both partners' return to normal. You may have some stitches in or near your vagina. The muscles may feel weak and sore, this exercise will start to strengthen your muscles and ease the pain by promoting the absorption of swelling. Try to start gently within a few hours of the birth. Lie with your knees bent and apart. Squeeze shut the ring of muscle around your back passage (as if stopping a bowel movement) at the same time draw in the muscles around your birth canal (Vagina) and LIFT – then relax. Progress to holding the muscles in firmly while you count to four before releasing. Get into the routine of doing at least four of these after passing urine. If you have difficulty passing urine after birth it sometimes helps to sit on the toilet and do pelvic floor exercises, breathing in as you tighten and out as you let go. Ask the nurse to show you how to apply ICE DIRECT TO SKIN

### Pelvic Rocking:

The exercise promotes good posture, firms the abdominal muscles and can help ease backache, constipation and post Caesarian Section abdominal wind. You can start within hours of the birth if you feel like it. Lie comfortably with your knees bent and together, squeeze your buttocks together tilting them upwards. Blow out, draw in your abdominal muscles and press your back firmly onto the bed. Hold

for four counts. When you feel able to you can gradually increase the muscle contractions to ten counts. And combine with pelvic floor exercise. (FIG 1)



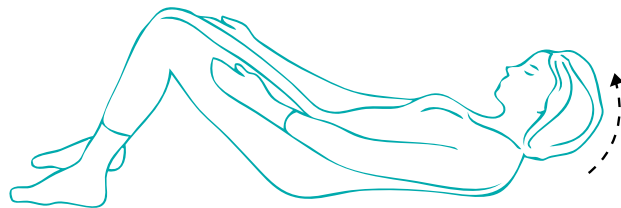
### Testing the Strength of Your Pelvic Floor:

The strength of your pelvic floor can be tested after about eight weeks postnatal in the following way: With a half full bladder, jump up and down and cough hard, dry pants indicate recovery, it is important to continue the pelvic floor exercises for the rest of your life. If you have persistent problems with stress incontinence consult your doctor or a physiotherapist.

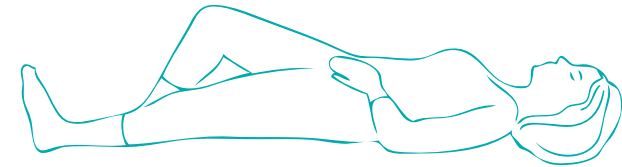
### Abdominal Exercises:

Start within a few hours of birth with pelvic rocking (as above). As you get stronger you can progress to:

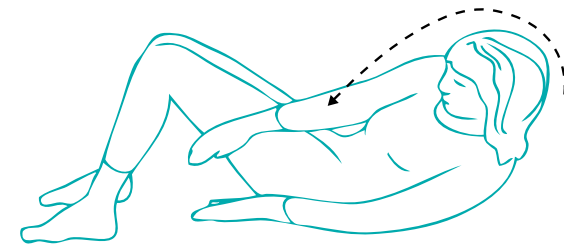
1. Holding the previous position while you lift your head and reach towards your knees with your hands (FIG 2)  
IF YOUR MUSCLES BULGE (DOMING) YOU ARE NOT READY FOR THIS EXERCISE)



2. Lying on your back with one knee bent and one straight. Rest a hand lightly on your tummy just above the straight leg. Keep the bent knee fixed and lengthen the straight leg by stretching down with the heel. Now drag the heel up towards you KEEPING THE KNEE STRAIGHT and shortening the leg. As you do this TIGHTEN THE MUSCLE UNDER YOUR HAND and then relax. Change legs and repeat. (this exercise is to strengthen the muscle fibers which do the sideways bending movements) (FIG 3)



3. Lying on your back with both knees bent. Pull in your tummy and keeping it tight, reach with one hand towards the opposite ankle lifting your head up, relax and do the alternate side. (This exercise is for the muscle fibers responsible for the twisting movements) (FIG 4)



- Try to do these exercises 10 times at least twice daily.
- Do not exercise when you are tired, it is essential to rest-take the opportunity when your baby is sleeping.
- When you are getting out of bed, bend both knees, press them together and roll over onto your side, then push yourself up with your arms.

- “Walk Tall” good posture is essential.
- Never lie on your back and lift both legs in the air at once.
- Never do sit ups with your legs straight.
- Always sit comfortable when feeding with your back pressed against the back of the chair and your legs supported, or lie on your side with a pillow behind your back.
- Always bend your knees before lifting your toddler or heavy object.

### Testing your abdominal muscles:

To test your abdominal muscles, lie on your back with your knees bent up high, pull your abdominal muscles in, lift your head and shoulders and stretch one arm as far as you can towards your feet. Put the fingers of your other hand just below your umbilicus and feel for the space. Initially almost everyone will have a gap at least two fingers wide, and many women will have a much wider space. Three to four fingers wide. As your muscles recover and become stronger, this will gradually close until the gap is so small and tight that you can only insert the tip of one finger.

For the rest of your life remember the advice on pelvic floor exercise, posture and back care. Practice relaxation exercise. Always have a balanced mixture between exercise and rest. Eat a well balanced diet to promote healing and improve health.

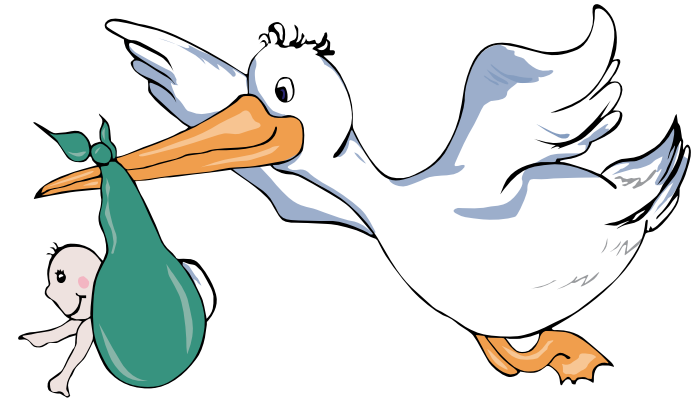
- دائماً إجلسي في وضعية مريحة وتكون رجليك في وضعية صحيحة تساعد على سهولة الدورة الدموية.
- لاترفعي أبداً أي شيء بثني ظهرك، إستخدمي ركبتيك و ثنيهما بدلاً من ذلك.

### إختبار عضلات بطنك:

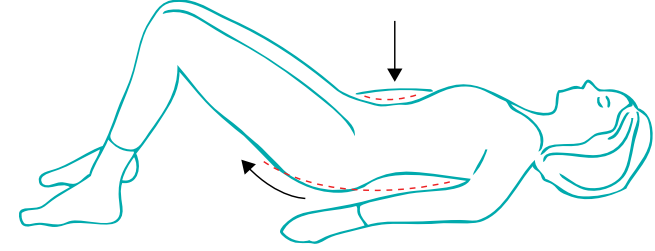
استلقي على ظهرك مع ثني ركبتك عالياً و شد عضلات البطن إلى الداخل ثم رفع الرأس والكتف و شد ذراع واحد إلى أقصى ما يمكنك حتى قدميك ثم ضعي أصابعك في اليد الأخرى تحت فتحة السرة وتحسي وجود أي فراغ.

غالباً يكون هناك حوالي أصبعين فراغ في هذه المنطقة و يمكن أن تكون مساحة الفراغ أكبر من ذلك حوالي ثلاثة أو أربعة أصابع.

كل ما تبدأ عضلات البطن تكون أقوى تبدأ هذه المساحة في الصغر حتى يمكنك فقط أن تتحسي بطرف إصبعيك.



استلقي على ظهرك مع ثني ركبتيك مع بعض ثم عصر المؤخرة مع بعض ثم رفعها إلى الأعلى مع سحب عضلات المعدة إلى الداخل والضغط على الظهر على الفراش وعدي حتى أربعة على هذه الوضعية. وحتى تقدرى تدريجياً العد إلى عشرة أرقام. أنظري إلى الصورة.



#### إختبار قوة أرضية منطقة الحوض

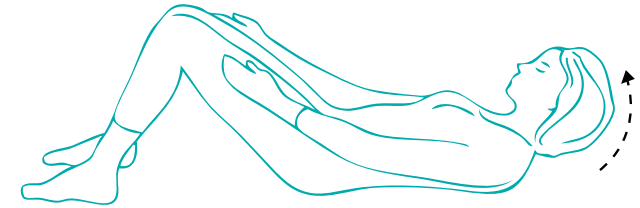
بعد مرور ٨ أسابيع من الولادة ممكن أن تختبري قوة منطقة الحوض بأن تجعلي مئانتك نصف ممتلئة ثم تقومي بالقفز فوق و تحت و أن تسعلي بشدة، إذا لم يتسرب منك أي بول فهذا معناه أنك تعافيت بالكامل.

#### تمارين البطن

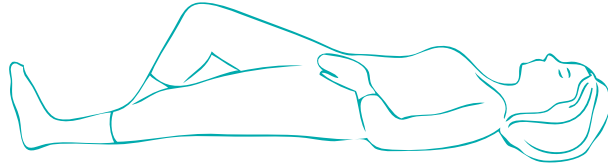
إبدأي بعد ساعات قليلة من الولادة تمارين هز منطقة الحوض كما هو مبين في الصورة السابقة وحتى تكتسبي القدرة والقوة ممكن أن تتقدمي إلى هذا القسم الآخر من تمارين البطن.

١. كما في الوضع السابق ولكن حاولي أن تلمسي بيديك حتى ركبتيك ثم برأسك.

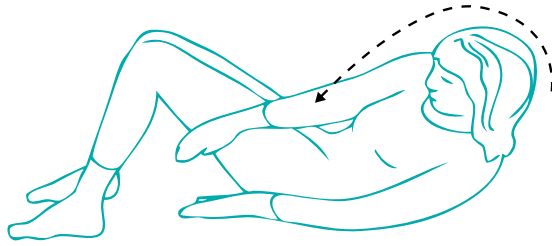
إذا أحسست بأن عضلاتك مرتخية أو تخرج إلى الخارج فأنت غير مستعدة لهذا النوع من الرياضة بعد.



٢. استلقي على ظهرك مع ثني ركية واحدة وفرد الأخرى، ووضعه اليد على البطن فوق الرجل المفردة ثم إبدأي في فرد الرجل وسحب الكامل إليك، و خلال ذلك حاولي أن تضغطي على عضلات البطن تحت يديك ثم أريحيها بعد ذلك ... غيري وضعية الأرجل ثم أعيدي هذه التمارين.



٣. استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين ثم سحب البطن إلى الداخل ثم محاولة الوصول بيديك على الركية في حركة عكسية مع رفع رأسك إلى الأعلى ثم أريحي نفسك ثم تابعي إلى الجانب الآخر.



- حاولي عمل هذه التمارين حوالي ١٠ مرات، مرتين يومياً.
- لاتحاولي عمل الرياضة و أنت مرهقة.. فيجب عليك الراحة.. وخذي فرصة وجود وليدك نائماً لذلك.
- عندما تقومين من الفراش إثني ركبتيك ثم إضغطي عليهما مع بعض ثم لفي نفسك على جانبك ثم إرفعي نفسك بيدك.
- إمشي مفردة القوام.
- أبداً لاتستلقي على ظهرك ثم ترفعين رجليك إلى الأعلى.

## في نهاية فترة الحمل

غالباً تكون البطن كبيرة وبارزة وهذا يضغط على الأعضاء الأخرى.

## بعد الولادة مباشرة

غالباً سيكون شكلك أنك في الشهر الرابع أو السادس من الحمل.

## بعد ستة أسابيع من الولادة

سيكون وضع الرحم كما كان من قبل.

## الضمور العضوي للرحم

إن تقلصات الرحم بعد الولادة تحدث لأن الرحم يبدأ في الضمور والرجوع إلى حجمه حوالي ١ سم يومياً وتحدث الرضاعة الطبيعية على ذلك أيضاً.

هناك السائل الذي ينزل من الرحم أثناء فترة النفاس وهو الدم ناتج من تقلصات الرحم ما بعد الولادة. ويكون لونه أحمر للأيام الأولى ثم يتغير لونه إلى البني ثم إلى الإصفرار. ثم يختفي في حدود أسبوعين إلى ستة أسابيع. ويجب على السيدة أن تبلغ عن حدوث زيادة في هذا السائل غير عادية أو تجلطات.

## التمارين خلال أربعة وعشرين ساعة بعد الولادة:

### التنفس وتمارين البطن:

هذا النوع من الرياضة يريح أعصابك ويجعلك في حالة هدوء ويساعد على تنشيط الدورة الدموية.

نامي على ظهرك مع ثني الركبتين ووضع يديك على بطنك ثم استنشاق نفس عميق عبر الأنف، ثم زفير من الفم مع تقليص عضلات المعدة إلى الداخل.

## تمارين الأرجل:

هذا النوع من الرياضة سوف يساعد على تنشيط الدورة الدموية للأرجل، ويجب أن تقوم بها السيدة كل ساعة ومن الهام جداً القيام بها عند تواجدك في الفراش لفترات طويلة.

١. تنام السيدة على ظهرها وتفرّد الركبة وأرجلها تفردهم بجانب بعض ثم من عند الكاحل تفرّد وتثني الكاحل ويجب عمل كل مرحلة في حوالي ٣٠ ثانية من الوقت.

٢. ممكن إبعاد أرجلك عن بعض حوالي ٣٠ سم ثم عمل دوائر برجلك حوالي ١٠ مرات كل مرة.

## تمارين قاع الحوض (Plevic Floor Exercise)

تضعف عضلات الحوض خلال الحمل والولادة وذلك من الهام أن تجعلهم في حالة قوة كما كانوا قبل الحمل حتى يمكنك أن تحافظي على وظائف المثانة وكذلك الراحة الجنسية.

وهذه الرياضة تساعد على زيادة تنشيط الدورة الدموية في هذه المنطقة وتساعد على سرعة إلتئام الجروح. ولذلك من الهام أن تبدئي بعد عدة ساعات من الولادة.. استلقي على ركبتيك

مثني وقليلاً أبعدهم عن بعض ثم تعصري فتحة الشرج كأنك تقومين بحذق نفسك وفي نفس الوقت اسحبي العضلات حول المهبل ثم ارتاحي وأرخيها وعدي حوالي أربع ثواني. حاولي عمل

هذه الحركات ٤ مرات بعد كل مرة تدخلين فيها إلى الحمام. وقد تساعدك أيضاً هذه الرياضة إذا واجهتي صعوبة في عمل البول بعد الولادة.

من الممكن وضع ثلج ولكن غير مباشر على الجلد في منطقة العجان عند وجود ألم بعد الولادة في هذه المنطقة.

## رياضة هز الحوض (Pelvic Rocking)

تساعد هذه الرياضة على إراحة الظهر وكذلك تقوية عضلات البطن وكذلك تقلل من حدوث الغازات والإمساك بعد العمليات القيصرية.

ويمكن أن تبدئي بها بعد ساعات من الولادة.



# برنامج رعاية الحوامل التعليمي التمارين الرياضية بعد الولادة



مستشفى الموساة الجديد

نرعى الأميال

