



Weekly physical activity recommendation during pregnancy (uncomplicated pregnancy)	توصیه فعالیت فیزیکی هفتگی در دوران بارداری (بارداری بدون عارضه)
<b>FEELING GOOD DURING PREGNANCY</b> <b>Listen to your body</b>	<b>داشتن احساس خوب در حین بارداری</b> <b>به بدنتان گوش دهید</b>
<b>Utilise everyday opportunities to be physically active</b>	<b>از فرصت‌های روزمره برای فعالیت فیزیکی استفاده کنید</b>
Light physical activity as often as possible	انجام فعالیت‌های فیزیکی سبک تا حد امکان
Every step counts. Utilise housework, grocery shopping, outdoor activities with your family and other everyday chores.	هر قدم مهم است. از کارهای خانه، خرید مواد غذایی، فعالیت‌های بیرون از خانه با خانواده و سایر کارهای روزمره بهره بگیرید.
Breaks to sedentary behaviour whenever possible	ایجاد وقفه در رفتارهای کم‌تحرک در هر زمان ممکن
Breaks improve blood circulation, activate muscles and reduce strain on your body. Stand up while answering your phone, set automatic reminders for breaks, and disengage from screen entertainment and social media every now and then.	ایجاد وقفه در رفتارهای کم‌تحرک باعث بهبود گردش خون، فعال‌سازی عضلات و کاهش فشار بر روی بدنتان می‌شود. در هنگام پاسخ دادن به تلفن خود بایستید، یادآوری‌های خودکار را برای استراحت تنظیم کنید و هر از چند گاهی از سرگرمی تلویزیون و رسانه‌های اجتماعی فاصله بگیرید.
Restorative sleep sufficiently	خواب توانبخش و کافی
During sleep, your brain structures your thoughts and helps you to recover from daily stress. Learn to recognise the amount of sleep that you need and aim to sleep accordingly.	در طول خواب، مغز شما افکارتان را ساختار بندی کرده و به شما کمک می‌کند تا از استرس روزانه رهایی یابید. یاد بگیرید مقدار خواب مورد نیاز خود را تشخیص دهید و بر همین اساس بخوابید.
Regular physical activity	فعالیت فیزیکی منظم
<ul style="list-style-type: none"> <li>improves physical fitness and helps to manage pregnancy-induced physical strain</li> <li>speeds up the recovery after delivery</li> <li>affects positively to your mood</li> <li>helps to prevent excessive gestational weight gain and decreases the risk of gestational diabetes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آمادگی جسمانی را بهبود می‌بخشد و به مدیریت فشار فیزیکی ناشی از بارداری کمک می‌کند</li> <li>• بهبودی پس از زایمان را تسریع می‌کند</li> <li>• بر روحیه شما تأثیر مثبت می‌گذارد</li> <li>• کمک می‌کند تا از افزایش وزن بیش از حد در طول بارداری جلوگیری شود و خطر دیابت ناشی از بارداری را کاهش می‌دهد.</li> </ul>
Physical activity is not harmful to the baby.	فعالیت فیزیکی برای کودک مضر نیست.
<b>How much physical activity is good for you?</b>	<b>چه میزان فعالیت فیزیکی برایتان مفید است؟</b>
Moderate physical activity	فعالیت فیزیکی متوسط
At least 2 h 30 min per week	حداقل 2 ساعت و 30 دقیقه در هفته



Spread physical activity to at least three days a week.	فعالیت فیزیکی را به حداقل سه روز در هفته افزایش دهید.
> Physical activity is moderate if you are able to talk despite shortness of breath.	< اگر قادر باشید با وجود سختی در تنفس همچنان صحبت کنید، یعنی شدت فعالیت فیزیکی متوسط است.
AND	و
Muscle strengthening and balance activities	فعالیت های تقویت عضلات و حفظ تعادل
At least twice a week	حداقل دو بار در هفته
The more diversity in your physical activity, the better.	هرچه تنوع فعالیت فیزیکی شما بیشتر باشد، بهتر است.
> Suitable physical activity is e.g. gym training, gymnastics exercise, dancing and yardwork.	< فعالیت فیزیکی مناسب به عنوان مثال، تمرین در باشگاه، تمرین ژیمناستیک، رقص و انجام کارهای مربوط به حیاط.
<b>If you have not been physically active before pregnancy</b>	<b>اگر قبل از بارداری از نظر فیزیکی فعال نبوده‌اید</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Start with short and light sessions; regularity and total amount of physical activity are more important than duration and intensity.</li> <li>Increase the duration, intensity and number of sessions gradually.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>کار را با جلسات کوتاه و سبک شروع کنید؛ منظم بودن و میزان کل فعالیت فیزیکی از مدت و شدت آن مهمتر است.</li> <li>مدت، شدت و تعداد جلسات را به تدریج افزایش دهید.</li> </ul>
<b>If you have been physically active before pregnancy</b>	<b>اگر قبل از بارداری از نظر فیزیکی فعال بوده‌اید</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>You can continue with light and moderate physical activity as before, but listen to your body and ease the training accordingly</li> <li>Consult your physician about continuing with physical activity that markedly exceeds the amount and intensity of the general recommendation (goal-oriented vigorous physical activity, competitive sports).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>می‌توانید مانند قبل به فعالیت فیزیکی سبک و متوسط ادامه بدهید، اما به بدن خود گوش دهید و بر این اساس تمرین را سبک کنید</li> <li>در مورد ادامه فعالیت فیزیکی که به میزان قابل توجهی از مقدار و شدت توصیه‌های عمومی بیشتر باشد (فعالیت فیزیکی شدید هدفمند، ورزش‌های رقابتی)، با پزشک خود مشورت کنید.</li> </ul>
<b>REMEMBER</b>	<b>به یاد داشته باشید</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>to drink during physical activity — it enhances sweating and body temperature regulation</li> <li>to warm-up and cool-down.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>در حین فعالیت فیزیکی مایعات بنوشید - زیرا تعریق را افزایش می‌دهد و درجه حرارت بدن را تنظیم می‌کند</li> <li>گرم کردن پیش از ورزش و سرد کردن بعد از ورزش را انجام دهید.</li> </ul>
<b>AVOID</b>	<b>از این موارد خودداری کنید:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a prolonged supine position if it makes you feel unwell</li> <li>abdominal strengthening exercises if you suspect separation of abdominal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>حالت خوابیدن طولانی مدت به پشت اگر باعث شود احساس ناخوشی کنید</li> <li>اگر احتمال جدا شدن عضلات شکم شما وجود دارد (دیاستاز رستی)، تمرین های تقویت کننده عضلات</li> </ul>



<p>muscles (diastasis recti). In that case, ask your maternity clinic for further instructions.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• activities that include physical contacts, a risk of falling or rapid changes of directions (e.g. many ball games and contact sports, ice hockey, downhill skiing and horseback riding)</li> <li>• physical activity in hot and humid and at high altitudes with reduced levels of oxygen,</li> <li>• scuba diving.</li> </ul>	<p>شکم. در این صورت، راهنمایی‌های بیشتر را از کلینیک زایمان خود درخواست کنید.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• فعالیت‌هایی که شامل تماس‌های فیزیکی، خطر سقوط یا تغییر جهت‌های سریع است (به عنوان مثال بسیاری از بازی‌های توپی و ورزش‌های تماسی، هاکی روی یخ، اسکی در سرآشپایی و اسب‌سواری)</li> <li>• فعالیت فیزیکی در مناطق گرم و مرطوب و در ارتفاعات بالا همراه با کاهش اکسیژن،</li> <li>• غواصی.</li> </ul>
<p><b>STOP physical activity and contact maternity care if you get any of the following symptoms:</b></p>	<p>در صورت مشاهده علائم زیر فعالیت فیزیکی را متوقف کرده و با بخش مراقبت‌های بارداری تماس بگیرید:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Severe shortness of breath that does not resolve on rest</li> <li>• Chest pain</li> <li>• Regular and painful contractions</li> <li>• Vaginal bleeding</li> <li>• Severe headache</li> <li>• Dizziness that does not resolve on rest</li> <li>• Calf swelling and pain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تنگی نفس شدید که با استراحت برطرف نمی‌شود</li> <li>• درد قفسه سینه</li> <li>• انقباضات منظم و دردناک</li> <li>• خونریزی واژن</li> <li>• سردرد شدید</li> <li>• سرگیجه‌ای که با استراحت برطرف نمی‌شود</li> <li>• تورم و درد ساق پا</li> </ul>
<p>Contact your maternity care about continuing with physical activity also in case you have any other problems or symptoms.</p>	<p>در خصوص ادامه فعالیت فیزیکی و همچنین در صورت بروز هرگونه مشکل یا علائم دیگر، با بخش مراقبت‌های بارداری تماس بگیرید.</p>
<p><b>Move your way. Every day.</b></p>	<p>تحرک داشته باشید. هر روز.</p>