



<p>Weekly physical activity recommendation after delivery (uncomplicated delivery)</p>	<p>توصیه فعالیت فیزیکی هفتگی پس از زایمان (زایمان بدون عارضه)</p>
<p>BOOSTING MOOD DURING POSTPARTUM Adapt to your resources</p>	<p>تقویت روحیه پس از زایمان خود را با منابعتان تطبیق دهید</p>
<p>Utilise everyday opportunities to be physically active</p>	<p>از فرصت‌های روزمره برای انجام فعالیت فیزیکی استفاده کنید</p>
<p>Restorative sleep sufficiently</p>	<p>خواب توانبخش و کافی</p>
<p>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 try to match your sleeping habits with your baby's sleep pattern.</p>	<p>در طول خواب، مغز شما افکارتان را ساختار بندی کرده و به شما کمک می‌کند تا از استرس روزانه رهایی یابید. یاد بگیرید میزان خواب مورد نیاز خود را تشخیص داده و سعی کنید عادت‌های خواب خود را با الگوی خواب کودکان مطابقت دهید.</p>
<p>Breaks to sedentary behaviour whenever possible</p>	<p>ایجاد وقفه در رفتارهای کم‌تحرك در هر زمان ممکن</p>
<p>Breaks improve blood circulation, activate muscles and reduce strain on your body. Set yourself screen time limits and choose the TV programmes that you wish to watch.</p>	<p>ایجاد وقفه در رفتارهای کم‌تحرك باعث بهبود گردش خون، فعال‌سازی عضلات و کاهش فشار بر روی بدنتان می‌شود. برای گذراندن وقت پشت نمایشگر محدودیت زمانی تعیین کنید و برنامه‌های تلویزیونی را که می‌خواهید تماشا کنید انتخاب نمایید.</p>
<p>Light physical activity as often as possible</p>	<p>انجام فعالیت‌های فیزیکی سبک تا حد امکان</p>
<p>Every step counts. Utilise housework, grocery shopping, outdoor exercise with your family and other everyday activities. However, remember to rest during the day.</p>	<p>هر قدم مهم است. از کارهای خانه، خرید مواد غذایی، کارهای بیرون از خانه با خانواده و سایر فعالیت‌های روزمره بهره بگیرید. با این حال به یاد داشته باشید که در طول روز استراحت کنید.</p>
<p>Light physical activity as often as possible</p>	<p>انجام فعالیت‌های فیزیکی سبک تا حد امکان</p>
<p>Every step counts. Utilise housework, grocery shopping, outdoor exercise with your family and other everyday activities. However, remember to rest during the day.</p>	<p>هر قدم مهم است. از کارهای خانه، خرید مواد غذایی، کارهای بیرون از خانه با خانواده و سایر فعالیت‌های روزمره بهره بگیرید. با این حال به یاد داشته باشید که در طول روز استراحت کنید.</p>
<p>Regular physical activity after delivery</p>	<p>فعالیت فیزیکی منظم پس از زایمان</p>
<ul style="list-style-type: none"> improves physical fitness and increases energy boosts mood and supports mental well-being helps return to pre-pregnancy weight. 	<ul style="list-style-type: none"> آمادگی جسمانی را بهبود می‌بخشد و انرژی را افزایش می‌دهد روحیه را تقویت کرده و از سلامت ذهنی حمایت می‌کند به بازگشت وزن به دوران قبل از بارداری کمک می‌کند.



How much physical activity is good for you?	چه میزان فعالیت فیزیکی برایتان مفید است؟
Even short bouts of physical activity count.	حتی دوره‌های کوتاه مدت فعالیت فیزیکی نیز اهمیت دارد.
Moderate physical activity	فعالیت فیزیکی متوسط
At least 2 h 30 min per week	حداقل 2 ساعت و 30 دقیقه در هفته
All activity that increases your heart rate counts.	تمام فعالیت‌هایی که تعداد ضربان قلب شما را افزایش می‌دهند.
> 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.
OR	یا
Vigorous physical activity	فعالیت فیزیکی شدید
At least 1 h 15 min per week	حداقل 1 ساعت و 15 دقیقه در هفته
You will achieve the same health benefits in a shorter length of time, if/when you increase the intensity of your activity.	اگر/هنگامی که شدت فعالیت خود را افزایش دهید، در مدت زمان کوتاه‌تری به مزایای سلامت مورد نظرتان دست خواهید یافت.
> Physical activity is vigorous, if talking is difficult due to shortness of breath.	< اگر به دلیل سختی در تنفس صحبت کردن دشوار شود، یعنی فعالیت فیزیکی شدید بوده است.
IN ADDITION	علاوه بر این
Muscle strengthening and balance activities	فعالیت‌های تقویت عضلات و حفظ تعادل
At least twice a week	حداقل دو بار در هفته
Use your muscles and challenge your balance more than normal.	از عضلات خود استفاده کنید و تعادل خود را بیش از حد معمول به چالش بکشید.
> Choose your way, e.g. weight training, stairs workout, group exercise.	< مسیر خود را انتخاب کنید، به عنوان مثال تمرین با وزنه، تمرین پله، ورزش گروهی.
When can you start physical activity?	چه زمانی می‌توانید فعالیت فیزیکی خود را شروع کنید؟
<ul style="list-style-type: none"> Recovering from delivery is different for each individual – you can start light physical activity as soon as you feel ready to do so. Listen to your body and gradually increase the number and intensity of the physical activity. If you are uncertain, do not hesitate to consult your nurse or doctor. 	<ul style="list-style-type: none"> بهبودی پس از زایمان برای هر فرد متفاوت است - شما می‌توانید به محض احساس آمادگی فعالیت فیزیکی سبک را شروع کنید. به بدن خود گوش داده و به تدریج دفعات و شدت فعالیت فیزیکی را افزایش دهید. اگر مطمئن نیستید، حتماً با پرستار یا پزشک خود مشورت کنید.
What kind of physical activity is suitable?	چه نوع فعالیت فیزیکی مناسب است؟



<ul style="list-style-type: none"> • Start pelvic floor muscle training right after delivery, because it prevents possible urinary incontinence. Further advice is provided by e.g. the physiotherapy of your local health centre. Instructions on pelvic floor muscle exercises are available in Finnish at www.kaypahoito.fi • Choose activities that you find safe and familiar, e.g. workout sessions with your baby or pram walking. • In the beginning, avoid physical activities that include intense jumps or rapid changes of direction, because your ligaments might have loosened due to hormonal changes. • You may return to running 3 months after delivery at the earliest. Before graded return you should not have any symptoms of pelvic floor weakness in everyday activities or running attempts. 	<ul style="list-style-type: none"> • تمرین عضلات کف لگن را بلافاصله پس از زایمان شروع کنید، زیرا از احتمال بروز بی‌اختیاری ادرار جلوگیری می‌کند. مشاوره بیشتر از جمله توسط فیزیوتراپی مرکز بهداشت محلی شما ارائه می‌شود. دستورالعمل‌های مربوط به تمرینات عضلات کف لگن به زبان فنلاندی در این سایت آمده است: www.kaypahoito.fi • فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که برایتان ایمن بوده و با آنها آشنا باشید، به عنوان مثال جلسات تمرین به همراه کودکان یا پیاده‌روی همراه با راندن کالسکه. • در ابتدا از انجام فعالیت‌های فیزیکی که شامل پرش شدید یا تغییر جهت سریع است خودداری کنید، زیرا ممکن است رباط‌هایتان به دلیل تغییرات هورمونی شل شده باشد. • دویدن را از حداقل 3 ماه پس از زایمان می‌توانید شروع کنید. قبل از برگشت تدریجی، نباید در فعالیت‌های روزمره یا تلاش برای دویدن علائمی از ضعف کف لگن داشته باشید.
<p>Physical activity and breastfeeding</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drink a sufficient amount of fluids during physical activity. • A moderate amount and intensity of physical activity does not affect the quantity or quality of the breast milk, or the ability to breastfeed nor the baby's growth. • The best time for breastfeeding is before physical activity — the breasts become lighter and physical activity is more comfortable. 	<p>فعالیت فیزیکی و شیردهی</p> <ul style="list-style-type: none"> • در طول فعالیت فیزیکی به مقدار کافی مایعات بنوشید. • مقدار متوسط و شدت فعالیت فیزیکی بر کمیت یا کیفیت شیر مادر، توانایی شیردهی و رشد کودک تأثیر نمی‌گذارد. • بهترین زمان برای شیردهی قبل از فعالیت بدنی است - سینه‌ها سبک می‌شوند و فعالیت بدنی راحت‌تر است.
<p>By being physically active you support both your own and your baby's well-being.</p>	<p>با داشتن تحرک بدنی، هم از سلامت خود و هم از سلامت کودکان حمایت می‌کنید.</p>