



Weekly physical activity recommendation after delivery (uncomplicated delivery)	Рекомендация для выполнения еженедельных физических упражнений после родов (неосложненные роды)
<p><b>BOOSTING MOOD DURING POSTPARTUM</b>  <b>Adapt to your resources</b></p>	<p><b>ПОВЫШЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ В ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД</b>  <b>Постарайтесь приспособиться к своим ресурсам</b></p>
<p><b>Utilise everyday opportunities to be physically active</b></p>	<p><b>Используйте ежедневные возможности для выполнения физических упражнений</b></p>
<p><u>Restorative sleep sufficiently</u>                  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><u>Восстанавливающий сон в достаточном количестве</u>                  Во время сна мозг систематизирует ваши мысли и помогает вам справиться с ежедневным стрессом. Научитесь распознавать необходимое количество сна и старайтесь сопоставить свой сон с режимом сна вашего ребенка.</p>
<p><u>Breaks to sedentary behaviour whenever possible</u>                  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><u>Делайте перерывы в малоподвижном образе жизни по мере возможности</u>                  Перерывы улучшают кровообращение, активизируют мышцы и снимают напряжение в вашем теле. Ограничьте время перед экраном телевизора и выберите только те передачи, которые вы хотите посмотреть.</p>
<p><u>Light physical activity as often as possible</u>                  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><u>Выполняйте легкие физические упражнения как можно чаще</u>                  Важен каждый шаг. Используйте домашнюю работу, покупку продуктов, активный отдых с семьей и другие повседневные дела. Однако не забывайте отдыхать днем.</p>
<p><u>Regular physical activity after delivery</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• improves physical fitness and increases energy</li> <li>• boosts mood and supports mental well-being</li> <li>• helps return to pre-pregnancy weight.</li> </ul>	<p><u>Регулярное выполнение физических упражнений после родов</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• улучшает физическое состояние и увеличивает энергию</li> <li>• повышает настроение и поддерживает психическое здоровье</li> <li>• помогает вернуть вес до беременности.</li> </ul>



<b>How much physical activity is good for you?</b>	<b>Какая физическая нагрузка вам подходит?</b>
Even short bouts of physical activity count.	Важны даже короткие периоды физической активности
<b>Moderate physical activity</b>	Умеренная физическая нагрузка
At least 2 h 30 min per week	Не менее 2 ч 30 мин в неделю
All activity that increases your heart rate counts.	Важна любая нагрузка, которая повышает частоту сердечных сокращений.
> Physical activity is moderate, if you are able to talk despite shortness of breath.	> Физическая нагрузка является умеренной, если вы можете разговаривать, несмотря на одышку.
<b>OR</b>	<b>ИЛИ</b>
<b>Vigorous physical activity</b>	<b>Интенсивная физическая нагрузка</b>
At least 1 h 15 min per week	Не менее 1 ч 15 мин в неделю
You will achieve the same health benefits in a shorter length of time, if/when you increase the intensity of your activity.	Вы получите ту же пользу для здоровья за более короткое время, если/когда увеличите интенсивность нагрузки.
> Physical activity is vigorous, if talking is difficult due to shortness of breath.	> Физическая нагрузка является интенсивной, если вам трудно разговаривать из-за одышки.
<b>IN ADDITION</b>	<b>В ДОПОЛНЕНИЕ</b>
<b>Muscle strengthening and balance activities</b>	<b>Упражнения для укрепления мышц и баланса</b>
At least twice a week	Не менее 2 раз в неделю
Use your muscles and challenge your balance more than normal.	Тренируйте мышцы и баланс чаще, чем обычно.
> Choose your way, e.g. weight training, stairs workout, group exercise.	> Выберите свой путь, например, тренировки с отягощениями, тренировки на лестнице, групповые упражнения.
<b>When can you start physical activity?</b>	<b>Когда вы можете начать выполнять физические упражнения?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recovering from delivery is different for each individual – you can start light physical activity as soon as you feel ready to do so.</li> <li>• Listen to your body and gradually increase the number and intensity of the physical activity.</li> <li>• If you are uncertain, do not hesitate to consult your nurse or doctor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Восстановление после родов индивидуально для каждого человека – вы можете начать легкие физические упражнения, как только будете готовы к этому.</li> <li>• Слушайте свое тело и постепенно повышайте количество и интенсивность физических упражнений.</li> <li>• Если вы не уверены, обратитесь за советом к медсестре или доктору.</li> </ul>



<b>What kind of physical activity is suitable?</b>	<b>Какой вид физической активности вам подходит?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 <a href="http://www.kaypahoito.fi">www.kaypahoito.fi</a></li> <li>• Choose activities that you find safe and familiar, e.g. workout sessions with your baby or pram walking.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Попробуйте тренировать мышцы тазового дна сразу после родов, так как это предотвращает возможное недержание мочи. Дальнейшие советы можно получить, например, в физиотерапевтическом отделении медицинского центра по месту жительства. Инструкции по упражнениям для мышц тазового дна имеются на финском языке на сайте <a href="http://www.kaypahoito.fi">www.kaypahoito.fi</a></li> <li>• Выберите физические упражнения, которые вы считаете безопасными и знакомыми, например, тренировки с ребенком или прогулку с коляской.</li> <li>• На начальном этапе избегайте физических упражнений, которые включают интенсивные прыжки или быструю смену направления, так как ваши связки могли ослабнуть из-за гормональных изменений.</li> <li>• Вы можете возобновить бег не раньше, чем через 3 месяца после родов. Перед постепенным возобновлением у вас не должно быть каких-либо симптомов слабости тазового дна во время ежедневной деятельности или первых пробных пробежек.</li> </ul>
<b>Physical activity and breastfeeding</b>	<b>Физическая нагрузка и грудное вскармливание</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drink a sufficient amount of fluids during physical activity.</li> <li>• 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.</li> <li>• The best time for breastfeeding is before physical activity — the breasts become lighter and physical activity is more comfortable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пейте достаточное количество жидкости во время физических упражнений.</li> <li>• Умеренное количество и интенсивность физической нагрузки не влияет на количество и качество грудного молока, на грудное вскармливание и рост ребенка.</li> <li>• Предпочтительнее покормить ребенка грудью перед физической нагрузкой — грудь станет более легкой и физические упражнения более комфортными.</li> </ul>



**By being physically active you support both your own and your baby's well-being.**

**Выполняя физические упражнения, вы поддерживаете свое здоровье и здоровье своего ребенка.**