



Weekly physical activity recommendation during pregnancy (uncomplicated pregnancy)	پیسناری چالاکی جهستهی ههفتانه له ماوهی دووگیانیدا (دووگیانی بی لیکهوتهی لاوهکی)
<b>FEELING GOOD DURING PREGNANCY</b> <b>Listen to your body</b>	<b>ههست به خوشی بکه له ماوهی دووگیانیدا</b> <b>گوئ له جهسته بگره</b>
<b>Utilise everyday opportunities to be physically active</b>	درفهتهکانی رۆژانه بهکارهینه بۆ نهوهی لهباری جهستهیهوه چالاک بی
<u>Light physical activity as often as possible</u> Every step counts. Utilise housework, grocery shopping, outdoor activities with your family and other everyday chores.	چالاکی جهستهی سووک نهوهندی بۆت کرا ههموو ههنگاوێک گرینگه. کارهکانی مالهوه، کرین له دووکان، چالاکییهکانی دهرمه لهگهڵ خیزانهکمت و کاره رۆژانهیهکانته نهجام ده.
<u>Breaks to sedentary behaviour whenever possible</u> 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.	پشوو له رهفتاره کهمجوولهکاندا ههرکات کرا پشوو سووری خوێنتان باشتتر دهکات، ماسولهکان چالاک دهکات، و گوشاری سهر جهستهت کهم دهکاتهوه. لهکاتی وهلامدانهوهی تلهفوندا راوهسته، ومبیرهینهروهی خۆکار بۆ پشوویهکان دابن، و زۆر بهشداری له رابواردنه نهلهکترۆنیکیهکان و توره کۆمهلایهتییهکان مهکه.
<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 aim to sleep accordingly.	خهوی چاکهروه بهینی پنیوست لهکاتی خهوا، مێشکت بۆچونهکانته رێک دهکات و یارمهتی رزگاربوون له گوشاری رۆژانه دهکات. فیر به بزانی چهندهت خهو پنیوسته و بهم پنیه بخهوی.
<u>Regular physical activity</u> <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>	چالاکی جهستهی ریکوێک <ul style="list-style-type: none"> <li>ریکی جهستهی باشتتر بکه و یارمهتی بهریوهبردنی گوشاری جهستهی دووگیانی دهکات</li> <li>باشبوونهوهی باش مندالبوون خیراتر داکات</li> <li>بهشیوهی نهزینی کاریگهری لهسهر حالت دادهنیت</li> <li>یارمهتی پیشگرتن له بهرزبوونهوهی زۆری کیش به هوی دووگیانی دهکات و معترسی تووشبوون به شهکرهی دووگیانی کهم دهکاتهوه.</li> </ul>
Physical activity is not harmful to the baby.	چالاکی جهستهی بۆ جهستهت زانی نییه.



<b>How much physical activity is good for you?</b>	<b>چ رادهیهک چالاکی جهستهیی بۆتۆ باشه؟</b>
Moderate physical activity	چالاکی جهستهیی مامناوهند
At least 2 h 30 min per week	به لانی کهمهوه ههفتهی 2 کانژمیر و 30 خولەک
Spread physical activity to at least three days a week.	چالاکی جهستهیی بۆ لانیکهه ههفتهی سێ رۆژ درێژه پێ بده.
> Physical activity is moderate if you are able to talk despite shortness of breath.	< نهمهر سههرای پشوو سواری بتوانی قسه بکهی چالاکی جهستهیی مامناوهند.
AND	و
Muscle strengthening and balance activities	کێسانی ماسولهکان و چالاکییهکانی هاوسهنگکردن
At least twice a week	لانیکهه ههفتهی دوو جار
The more diversity in your physical activity, the better.	ههرچی چالاکی جهستهیی له جهستهدا بلاوتر بێتهوه، باشتره.
> Suitable physical activity is e.g. gym training, gymnastics exercise, dancing and yardwork.	< چالاکی جهستهیی گونجاو بۆ نمونه راهینانی یاریگه، راهینانی جیمناستیک، سهما و کاری ههسار.
<b>If you have not been physically active before pregnancy</b>	<b>نهمهر پێش دووگیانی لهبارهی جهستهیهوه چالاکی نهبووی</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>شێوهی سووک و کورت دهست پێ بکه؛ بهردهوامی و تیکرای گشتیی چالاکی جهستهیی زۆر له ماوه و چریهکهی گرینگتره.</li> <li>ورده ورده ماوه، چری، و ژماره ی جارهکان زیاده بکه.</li> </ul>
<b>If you have been physically active before pregnancy</b>	<b>نهمهر پێش دووگیانی لهبارهی جهستهیهوه چالاکی بووی</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>دهتوانی وهک پێشتر به چالاکی جهستهیی سووک و مامناوهند بهردهوامی پێ بدهی، بهلام گۆی بدهیه جهسته و به گۆیرهی نهو راهینانهکان بهردهوامی پێ بدهی</li> <li>پزیشکهکهت لهبارهی بهردهوامیی چالاکی جهستهیهکه که له باره چری و برمهکی له پێشینه گشتیهکان زیاتر بنیت راویژ بکه (چالاکییه جهستهیه قورسه ئامانجدارهکان، وهرزشه رکه بهرتهیهکان).</li> </ul>
<b>REMEMBER</b>	<b>لهبیرت بێت</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>له کاتی چالاکی جهستهیدا ئاو بخۆیهوه — نهمه ئارهقکردن بهرز دهکاتهوه و پلهی گهرمی جهسته ریک دهخات</li> <li>خۆت گهرم بکهی و سارد بکهیهوه.</li> </ul>



AVOID	خۆت بپارێزه له
<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 muscles (diastasis recti). In that case, ask your maternity clinic for further instructions.</li> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>بۆ ماوهیهکی درێژ له دۆخی ڕاکشان به شێوهیهک که ههست به ناموورتاحی بکهی</li> <li>راهێنانهکانی کێشانی سک گهر ههست به بلابوونهوهی ماسولکهکانی سک دهکهی (جیابوونهوهی ماسولکهکانی رېخۆله گهوره). لهم حالتهدا، بۆ رێنمایی زیاتر پرس به نۆرینگهی منداڵبوونهکەت بکه.</li> <li>ئهو چالاکیانهی پتووستیان به بهریهکهوتنی جهستی، مهترسی بهربوونهوه یان گۆرینی خێرای ئاراستهکانه (بۆ نمونه ههموو یارییه توپییهکان و وهرزیهکانی بهرکهوتن، هوکی سههر سههۆل، ئیسکی سهراولنژی و ئهسب سواری)</li> <li>چالاکی جهستی له شوێنه گهرم و شیدار هکان و لهو بهرزاییانهی که ئاستهکانی ئوکسیجین لهخواریه،</li> <li>مهله و ههناسهوانی ژیر ناو.</li> </ul>
<b>STOP physical activity and contact maternity care if you get any of the following symptoms:</b> <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>	<b>دهست ڕاگره له چالاکی جهستی و پهیههندی به نۆرینگهی منداڵبوون بکه نهگهر ههرکام لهم نیشانهی خوارهوت ههیهو:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ههناسهرکی زۆر تووند و چارهسهر نهبوونی به پشودان</li> <li>نازاری سینگ</li> <li>چوونهیهکی بهژان و بهردهوام</li> <li>خوێنهربوونی قوز</li> <li>ژانهسهری تووند</li> <li>گێژییهک که به پشودان چارهسهر نهبێت</li> <li>ئاوهسان و نازاری مهچهکی پێ</li> </ul>
Contact your maternity care about continuing with physical activity also in case you have any other problems or symptoms.	لهبارهی بهردهوامی چالاکییه جهستهیهکان و لهئهگهری ههرجۆره گرفت یان نیشانهیهکی نهخۆشی پهیههندی به چاوهدیری منداڵبوون بگره.
<b>Move your way. Every day.</b>	<b>رێگاکهت بگره و برو پیشی. ههموو رۆژیک.</b>

# FEELING GOOD DURING PREGNANCY



**Weekly physical activity recommendation  
during pregnancy (uncomplicated pregnancy)**