



Weekly physical activity recommendation during pregnancy (uncomplicated pregnancy)	پهیناری چالاکی جهستهی هفتانه له ماوهی دووگیانیدا (دووگیانی بی لیکهوتهی لاوهکی)
FEELING GOOD DURING PREGNANCY Listen to your body	ههست به خوشی بکه له ماوهی دووگیانیدا گوی له جهستهت بگره
Utilise everyday opportunities to be physically active	درفهتهکانی رۆژانه بهکاربهینه بۆ نهوهی لهباری جهستهیهوه چالاکی 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، چالاکیهکانی دهر مه لهگهڵ خهزانهکمت و کاره رۆژانهیهکانت 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 رهفتهره کهمجوو لهکاندا ههركات کرا پشوو سووری خۆنناتان باشتر دهکات، ماسولکهکان چالاکی دهکات، و گوشاری سهر جهستهت کهم دهکاتهوه. لهکاتی وهلامدانهوهی تلهفوندا راوهسته، و مپهر هینهرموهی خۆکار بۆ پشوو بهکان دابنێ، و زۆر بهشداری له رابواردنه ئهلهکنزۆنیکیهکان و توره کۆمه لایهنتیهکان 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 پهبیست لهکاتی خهوادا، مپشکت بۆچونهکانت ریک دمخات و یارمهتی رزگاربهون له گوشاری رۆژانه دهکات. فیر به بزانی چهندهت خهوی پهبیسته و بهم پهبه بهخوی.
<u>Regular physical activity</u> <ul style="list-style-type: none"> improves physical fitness and helps to manage pregnancy-induced physical strain speeds up the recovery after delivery affects positively to your mood helps to prevent excessive gestational weight gain and decreases the risk of gestational diabetes. 	چالاکی جهستهی ریکو پیک <ul style="list-style-type: none"> ریکی جهستهی باشتر بکه و یارمهتی بهریوهبردنی گوشاری جهستهی دووگیانی دهکات باشبوونهوهی باش مندالبوون خیراتر داکات بهشیوهی ئهرینی کاریگهری لهسهر حالت دادهنیت یارمهتی پیشگرتن له بهرزبوونهوهی زۆری کیش به هوی دووگیانی دهکات و معترسی تووشبوون به شهکرهی دووگیانی کهم دهکاتهوه.
Physical activity is not harmful to the baby.	چالاکی جهستهی بۆ جهستهت زبانی نییه.



How much physical activity is good for you?	چ رادهیهک چالاکیی جهستهیی بۆتۆ باشه؟
Moderate physical activity	چالاکیی جهستهیی مامناوهند
At least 2 h 30 min per week	به لانی کهمهوه ههفتهی 2 کاتژمیر و 30 خولهک
Spread physical activity to at least three days a week.	چالاکیی جهستهیی بۆ لانیکهه ههفتهی سێ رۆژ درێژه پێ ده.
> Physical activity is moderate if you are able to talk despite shortness of breath.	< نەگەر سههرای پشوو سواری بتوانی قسه بکهی چالاکیی جهستهیی مامناوهند.
AND	و
Muscle strengthening and balance activities	کێسانی ماسولهکهکان و چالاکییهکانی هاوسهنگکردن
At least twice a week	لانیکهه ههفتهی دوو جار
The more diversity in your physical activity, the better.	ههرچی چالاکیی جهستهیی له جهستهندا بلاوتر بێتهوه، باشتره.
> Suitable physical activity is e.g. gym training, gymnastics exercise, dancing and yardwork.	< چالاکیی جهستهیی گونجاو بۆ نمونه راهینانی یاریگه، راهینانی جیمناستیک، سهما و کاری ههسار.
If you have not been physically active before pregnancy	نهگەر پیش دووگیانی لهبارهی جهستهیهوه چالاک نهبووی
<ul style="list-style-type: none"> Start with short and light sessions; regularity and total amount of physical activity are more important than duration and intensity. Increase the duration, intensity and number of sessions gradually. 	<ul style="list-style-type: none"> • شیوهی سووک و کورت دهست پێ بکه؛ بهردهوامی و تیکرای گشتیی چالاکیی جهستهیی زۆر له ماوه و چریهکهی گرینگتره. • ورده ورده ماوه، چری، و ژمارهی جارهکان زیاد بکه.
If you have been physically active before pregnancy	نهگەر پیش دووگیانی لهبارهی جهستهیهوه چالاک بووی
<ul style="list-style-type: none"> You can continue with light and moderate physical activity as before, but listen to your body and ease the training accordingly 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • دهتوانی وهک پنیشت به چالاکیی جهستهیی سووک و مامناوهند بهردهوامی پێ دهی، بهلام گۆی بدیه جهستهت و به گۆیرهی نهو راهینانهکان بهردهوامی پێ دهی • پزیشکهکهت لهبارهی بهردهوامیی چالاکیی جهستهیهک که له باره چری و برهکهی له پيسنیاره گشتییهکان زیاتر بێت راویژ بکه (چالاکیه جهستهیه قورسه ئامانجارهکان، وهرزشه رکهبهر هتییهکان).
REMEMBER	لهبیرت بێت
<ul style="list-style-type: none"> to drink during physical activity — it enhances sweating and body temperature regulation to warm-up and cool-down. 	<ul style="list-style-type: none"> • له کاتی چالاکیی جهستهیدا ئاو بخۆیهوه — نهمه ئارهقهکردن بهرز دهکاتهوه و پلهی گهرمی جهسته ریک دهخات • خۆت گهرم بکهی و سارد بکهیهوه.



AVOID	خۆت بپارێزه له
<ul style="list-style-type: none"> • a prolonged supine position if it makes you feel unwell • abdominal strengthening exercises if you suspect separation of abdominal muscles (diastasis recti). In that case, ask your maternity clinic for further instructions. • 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) • physical activity in hot and humid and at high altitudes with reduced levels of oxygen, • scuba diving. 	<ul style="list-style-type: none"> • بۆ ماویهکی درێژ له دۆخی راکشان به شێوهیهک که ههست به نامورتاحی بکهی • راهێنانهکانی کێشانی سک گهر ههست به بلابوونهوهی ماسولهکانی سک دهکهی (جیابوونهوهی ماسولهکانی ریحۆله گهوره). لهم حالتهدا، بۆ رینمایی زیاتر پرس به نۆرینگهی مندالبوونهکمت بکه. • ئهو چالاکیانهی پتویستیان به بهریهککووتنی جهستی، مهترسی بهریوونهوه یان گۆرینی خیرای ئاراستهکانه (بۆ نمونه ههموو یارییه تۆپییهکان و وهرزشهکانی بهرکووتن، هۆکی سهر سههۆل، ئیسکی سهر اولێزی و ئهسب سواری) • چالاکی جهستی له شوێنه گهرم و شیدار هکان و لهو بهرزاییانهی که ئاستهکانی ئۆکسیجین لهخواریه، مهله و ههناسهسانی ژیر ناو.
<p>STOP physical activity and contact maternity care if you get any of the following symptoms:</p>	<p>دهست راگره له چالاکی جهستی و پهیهندی به نۆرینگهی مندالبوون بکه نهگهر ههراکام لهم نیشانهی خوارهوت ههبوو:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Severe shortness of breath that does not resolve on rest • Chest pain • Regular and painful contractions • Vaginal bleeding • Severe headache • Dizziness that does not resolve on rest • Calf swelling and pain 	<ul style="list-style-type: none"> • ههناسهبرکی زۆر تووند و چارهسهرنهبوونی به پشودان • ئازاری سینگ • چوونهیهکی بهژان و بهردهوام • خۆنیهریبوونی قوز • ژانهسهری تووند • گێژییهک که به پشودان چارهسهر نهبیت • ئاوهسان و ئازاری مهچهکی پێ
<p>Contact your maternity care about continuing with physical activity also in case you have any other problems or symptoms.</p>	<p>لهبارهی بهردهوامی چالاکییه جهستهیهکانت و لهئهگهری ههراجه گهرفت یان نیشانهیهکی نهخۆشی پهیهندی به چاوهدیری مندالبوون بگه.</p>
<p>Move your way. Every day.</p>	<p>رینگهت بگهه و برۆ پیشن. ههموو رۆژیک.</p>