



Weekly physical activity recommendation after delivery (uncomplicated delivery)	پیشناری چالاکی جهستهی ههفتهانه پاش مندالبون (مندالبونی بی کیشه)
BOOSTING MOOD DURING POSTPARTUM Adapt to your resources	باشترکردنی دۆخی دهروونی لهکاتی پاش مندالبون گونجان لهگهڵ سهراجاوهکانت
Utilise everyday opportunities to be physically active	دەرفهتهکانی رۆژانه بهکاربهینه بۆ نهوهی لهباری جهستهیهوه چالاک بی
<u>Restorative sleep sufficiently</u>	خهوی چاکهروه بهینی پیویست
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.	لهکاتی خهوا، مێشکت بۆچووهکانت ریک دمخات و یارمهتی رزگاروبون له گوشاری رۆژانه دهدات. بزانه چ بریکت خهوی پیویسته و ههول بده خووهکانی خهوتنت لهگهڵ خهوی مندالهکمت ریک بخری.
<u>Breaks to sedentary behaviour whenever possible</u>	پشوو له رهفتهاره کهسجوهلهکاندا ههركات کرا
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.	پشوو سووری خوینتان باشتر دهکات، ماسولهکان چالاک دهکات، و گوشاری سهر جهستهت کهم دهکاتهوه. کاتی بهکار هینانی رابواردنه ئهلهکترۆنییهکان سنووردار بکهوه و ئهو پرۆگرامه تلهفیز یونییه بهکار بهینه که نهزت لێیه تماشای بکهی.
<u>Light physical activity as often as possible</u>	چالاکی جهستهی سووک ئهوهندهی بۆت کرا
Every step counts. Utilise housework, grocery shopping, outdoor exercise with your family and other everyday activities. However, remember to rest during the day.	ههموو ههنگاوێک گرینگه. کارهکانی مالهوه، کرین له دووکان، چالاکییهکانی دهروه لهگهڵ خیزانهکمت و کاره رۆژانهیهکانت نهجام بده. لهگهڵ ئهوهشدا لهبیرت بێت لهکاتی رۆدا پشوو بدهی.
<u>Regular physical activity after delivery</u>	چالاکی جهستهی ریکوییک پاش مندالبون
<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"> ریکی جهستهی باشتر دهکات و وزهکمت بهرز دهکاتهوه دۆخی دهروونی و تهنرووستی دهروونیت باشتر دهکات یارمهتی گهراوه بۆ کیشی پیش دووگیانیت دهدات.
How much physical activity is good for you?	چ رادهیهک چالاکی جهستهی بۆتو باشه؟
<u>Even short bouts of physical activity count.</u>	تهنانهت خوله کورتهکانی چالاکی جهستهییش گرینگه.
<u>Moderate physical activity</u>	چالاکی جهستهی مامناوهند
At least 2 h 30 min per week	بهلانی کهممهوه ههفتهی 2 کاتژمیر و 30 خولهک
All activity that increases your heart rate counts.	ههموو ئهو چالاکییه جهستهیهیهی که لێدانی دلت بهرز دهکهنهوه.



> Physical activity is moderate, if you are able to talk despite shortness of breath. OR	< ئەگەر سەرەرای پشوو سواری بتوانی قسه بکە ی چالاکیی جەستەیی مامناوێندە. یان
Vigorous physical activity At least 1 h 15 min per week	چالاکیی جەستەیی بەهێز لانیكەم هەفتەیی 1 کاتژمێر و 15 خولەک
You will achieve the same health benefits in a shorter length of time, if/when you increase the intensity of your activity.	ئەگەر چەریی چالاکییە جەستەییەکانت بەرز بکەیهو، دەتوانی لە ماوهێکی کەمدا بگهیه هەمان سوو دە تەندرووستییەکان.
> Physical activity is vigorous, if talking is difficult due to shortness of breath.	< چالاکیی جەستەیی قورسە، ئەگەر بەهۆی پشوو سواری قسەکردن ئەستەمە.
IN ADDITION	لەگەڵ
Muscle strengthening and balance activities At least twice a week	کێسانی ماسولکەکان و چالاکییەکانی هاوسەنگکردن لانیكەم هەفتەیی دوو جار
Use your muscles and challenge your balance more than normal.	ماسولکەکانت بەکار بهێنە و زیاتر لەکاتی ئاسایی هاوسەنگییەکەت توشی ئالەنکاری بکەو.
> Choose your way, e.g. weight training, stairs workout, group exercise.	< ریگای خۆت هەلژێرە، بۆ نمونە راھێنانی کێش، وەرزشی بەیژە، راھێنانه گروپیەکان.
When can you start physical activity?	کە ی دەتوانی چالاکیی جەستەیی دەست پێ بکە ی؟
<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"> گەر انەو بۆ دۆخی ئاسایی پاش مندالبوون بۆ هەر کەسێک جیاوازه – دەتوانی چالاکیی جەستەیی سووک دەست پێ بکە ی پاش ئەو ی هەستت کرد ئامادە ی ئەم کارە ی. لە مندالەکەت رابگرە و وردە وردە ژمارە و چەریی چالاکییە جەستەییەکەت بەرز بکەو. ئەگەر دڵنیای نی، دوو دڵ مەبە لەو ی پەپوێندیی بە پەرستار یان پزیشکەکتەو بگری.



What kind of physical activity is suitable?

- 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.

چ جوړه چالاکیه کی جهسته یی گونجاوه؟

- راهینهانەکانی سمتهجولنی ماسولکهکان پاش مندالبوون دەست پێ بکه، چونکه پێش له ئەگەری میزبەخۆداکردن دەگریت. راویژکاری زیاتر پێشکەش دەکرت له لایەن بۆ نمونە فیزیۆتراپی ناوەندی تەندرووستیی خۆجێهکەت. زانیاریهکانی وەرزشهکانی سمتهجولنی به زمانی فینلهندی لهم ناوێشانەیی خوار هوه دەست دەکەون www.kaypahoito.fi
- ئەو چالاکیانە ئەنجام بده که سهلامەت و ئاشنان بۆت، بۆ نمونە هەندێ وادهی راهینان لهگەڵ مندال یان پیاسه به گالیسکهی مندال.
- لهسەر مندادا، خۆت لهم چالاکیه جهستهییانه بپاریزه که بازدانی قورس یان گۆرینی بەردەوامیی ئاراسهتەکانیان تێدایه، چونکه رهنکه بههۆی گۆرانگاریه هورموونییهکان گرتیهندهکانت توشی کیشه بن.
- رهنکه زووترین کات که بتوانی پاش مندالبوون بگهڕێهوه سههراکردن 3 مانگ پاش مندالبوون بێت. پێش گهڕانهوهی پلهپله نابیت هیچ نیشانهیهکی لاوازی سمتهجولنه له چالاکیهکانی رۆژانه یان ههولەکانی راکردندا ههیت.

Physical activity and breastfeeding

- 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.

چالاکی جهسته یی و شیردان

- لهکاتی چالاکی جهسته ییدا برێکی گونجاو ناو بخۆوه.
- بری مامناو مندی و چیری چالاکی جهسته یی کاریگهری لهسهه کوالیتی یان ریزه ی شیر ی مهههک، یان توانایی شیردان یان گهشه ی مندال دانانیت.
- باشترین کاتی شیردان به مندال پێش چالاکی جهسته یی – مهههکان سووکتەر دهبن و چالاکی جهسته یی زۆر مورتاخرتەر دهبیت.

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

له رینگه ی چالاکی جهسته ییهوه پشتیوانیی له تەندروستی خۆت و منداله که هیشته دهکە ی.