



Weekly physical activity recommendation during pregnancy (uncomplicated pregnancy)	توصيات النشاط البدني الأسبوعي في أثناء الحمل (الحمل غير المعقد)
<b>FEELING GOOD DURING PREGNANCY</b> <b>Listen to your body</b>	الشعور بصحة جيّدة في أثناء الحمل أصغي إلى جسمك
<b>Utilise everyday opportunities to be physically active</b>	استثمري كلّ فرصة في اليوم لتكوني نشيطة بدنيًا
<b>Light physical activity as often as possible</b> Every step counts. Utilise housework, grocery shopping, outdoor activities with your family and other everyday chores.	كرري النشاط البدني الخفيف قدر الإمكان. كل خطوة لها أهميتها. استفيدي من أعمال المنزل، التسوّق من البقالة، الأنشطة خارج البيت برفقة العائلة وغير ذلك من الأعمال اليومية.
<b>Breaks to sedentary behaviour whenever possible</b> 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.	احرصي على أخذ جلسات استراحة كلما أمكن ذلك. فلاستراحات تحسّن دورتك الدموية، وتنشّط عضلاتك وتخفّف الضغط عن جسمك. قفي في أثناء الرد على هاتفك، واضبطي تنبيهات آليّة لتذكرك بمواعيد فترات الراحة. انأي بنفسك عن وسائل الترفيه المرئيّة وشبكات التواصل الاجتماعي من حين لآخر.
<b>Restorative sleep sufficiently</b> 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.	النوم الكافي يجدد القوة والانتعاش في أثناء النوم، يرتب دماغك أفكارك ويساعدك على التعافي من الضغط اليومي. تعلّمي أن تدركي مقدار وقت النوم الذي تحتاجينه وكوني عازمةً على النوم وفقًا لذلك.
<b>Regular physical activity</b> • 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.	النشاط البدني المنتظم يحسن لياقتك البدنيّة ويساعدك في التغلب على الإجهاد البدني الناتج عن الحمل يُسرّع من عملية التعافي بعد الولادة يؤثر إيجابًا على حالتك المزاجية يساعد في منع زيادة الوزن المفرطة يقلّل من خطر الإصابة بسكري الحمل.
Physical activity is not harmful to the baby.	النشاط البدني ليس ضارًا على الطفل.
<b>How much physical activity is good for you?</b>	ما مقدار النشاط البدني المفيد لك؟
<b>Moderate physical activity</b> At least 2 h 30 min per week Spread physical activity to at least three days a week.	نشاط بدني معتدل على الأقل ساعتين ونصف أسبوعيًا. وزعي النشاط البدني على ثلاثة أيام على الأقل في الأسبوع.
> Physical activity is moderate if you are able to talk despite shortness of breath.	< النشاط البدني يكون معتدلًا إذا كنت قادرة على التحدّث رغم قصور النفس.
AND	و



Muscle strengthening and balance activities At least twice a week The more diversity in your physical activity, the better. > Suitable physical activity is e.g. gym training, gymnastics exercise, dancing and yardwork.	أنشطة لتقوية العضلات وتحقيق التوازن على الأقل مرتين أسبوعياً كلما نوعت نشاطك البدني، كان ذلك أفضل. النشاط البدني الملائم هو على سبيل التمرين في صالة اللياقة < البدنية، تمارين الجمباز، الرقص وأعمال الحديقة
<b>If you have not been physically active before pregnancy</b>	إن لم تكوني نشطة بدنياً قبل الحمل
<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>ابدئي بجلسات قصيرة وخفيفة؛ فالانتظام والمقدار الإجمالي للنشاط البدني هما أهم من طول المدة وكثافة النشاط.</li> <li>قومي بزيادة المدة، والشدة وعدد الجلسات تدريجياً.</li> </ul>
<b>If you have been physically active before pregnancy</b>	إذا كنت نشطة بدنياً قبل الحمل
<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>يمكنك متابعة النشاط البدني الخفيف والمعتدل كما في السابق، ولكن أصغي إلى جسدك وخففي التمرين وفقاً لذلك.</li> <li>استشيري طبيبك بشأن متابعة النشاط البدني الذي قد يتجاوز بشكل ملحوظ المقدار أو التكتيف الموصى بهما بشكل عام (مثل النشاط البدني الموجّه، الرياضات التنافسية)</li> </ul>
<b>REMEMBER</b>	تذكّري
<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>	<p>أن تشربي في أثناء النشاط البدني - فهو يحفّز التعرّق وانتظام حرارة الجسم</p> <p>إحماءً وتبريداً.</p>
<b>AVOID</b>	تجنّبي
<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> </ul>	<p>تمارين الإطالة إذا كان ذلك يجعلك تشعرين أنك لست على ما يرام</p> <p>تمارين تقوية البطن إذا اشتبهت في إمكانية انفصال عضلات في تلك الحالة، اسألي البطن (انفراق عضلات البطن المستقيمة) عيادة أمومة لمزيد من الإرشادات</p> <p>أنشطة تتضمن احتكاكات جسدية، أو تنطوي على مخاطر سقوط أو تغيير سريع في الاتجاه (على سبيل المثال، كثير من ألعاب الكرة ورياضات الاحتكاكات، كرة التزلج على الجليد، التزلج على المنحدرات وركوب الخيل)</p> <p>النشاط البدني في الطقس الحار والرطب وعلى ارتفاعات شاهقة مع مستويات منخفضة من الأكسجين،</p> <p>أو الغوص</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• scuba diving.</li> </ul>	
<p><b>STOP physical activity and contact maternity care if you get any of the following symptoms:</b></p>	<p>النشاط البدني واتّصلي برعاية الأمومة إذا ظهر لديك أيّ من أوقفى الأعراض التالية:</p>
<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>	<p>ضيق تنفّس حادّ لا يزول عند الاستراحة ألم في الصدر تقلّصات منتظمة ومؤلمة نزف مهبلية صداع حادّ دوار لا يزول عند الراحة تورّم وألم في ربلة الساق</p>
<p>Contact your maternity care about continuing with physical activity also in case you have any other problems or symptoms.</p>	<p>اتّصلي برعاية الأمومة الخاصّة بك بخصوص متابعة أيّ نشاط بدني، أيضًا في حال واجهتك أيّ مشكلات أو ظهرت عليك أيّ أعراض.</p>
<p><b>Move your way. Every day.</b></p>	<p>. كلّ يوم، تحركي كما تشائين</p>