



Weekly physical activity recommendation after delivery (uncomplicated delivery)	توصيات النشاط البدني الأسبوعي بعد الولادة (الولادة غير المعقدة)
BOOSTING MOOD DURING POSTPARTUM Adapt to your resources	تحسين المزاج خلال فترة ما بعد الولادة تكيفي مع مواردك
Utilise everyday opportunities to be physically active	استثمري كل فرصة في اليوم لتكوني نشيطة بدنيًا
Restorative sleep sufficiently	النوم الكافي يجدد القوة والانتعاش
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.	في أثناء النوم، يرتب دماغك أفكارك ويساعدك على التعافي من الضغط اليومي. تعلمي أن تدركي مقدار وقت النوم الذي تحتاجينه وحاولي أن توقفي بين عادات نومك مع نمط نوم طفلك.
Breaks to sedentary behaviour whenever possible	احرصي على أخذ جلسات استراحة من أجل سلوك مستقر كلما أمكن ذلك
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.	فلاستراحات تحسن دورتك الدموية، وتنشط عضلاتك وتخفف الضغط عن جسمك. ضعي لنفسك حدودًا لأوقات مشاهدة التلفاز واختاري برامج تليفزيونية تودين مشاهدتها.
Light physical activity as often as possible	كثري النشاط البدني الخفيف قدر الإمكان
Every step counts. Utilise housework, grocery shopping, outdoor exercise with your family and other everyday activities. However, remember to rest during the day.	كل خطوة لها أهميتها. استفيدي من أعمال المنزل، التسوق من البقالة، التمرين خارج البيت برفقة عائلتك وغير ذلك من الأنشطة اليومية. على أي حال، تذكري أن تأخذي استراحة خلال اليوم.
Regular physical activity after delivery	النشاط البدني المنتظم بعد الولادة
<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. 	يحسن اللياقة البدنية ويزيد الطاقة ينعش المزاج ويدعم الحالة النفسية الجيدة يساعد في العودة إلى وزنك في فترة ما قبل الحمل
How much physical activity is good for you?	ما مقدار النشاط البدني المفيد لك؟
Even short bouts of physical activity count.	حتى النوبات القصيرة من النشاط البدني لها أهميتها
Moderate physical activity	نشاط بدني معتدل
At least 2 h 30 min per week	على الأقل ساعتين ونصف أسبوعيًا
All activity that increases your heart rate counts.	جميع الأنشطة التي تزيد معدل ضربات القلب لها أهميتها



> Physical activity is moderate, if you are able to talk despite shortness of breath.	النشاط البدني يكون معتدلاً، إذا كنت قادرة على التحدّث رغم قصور النّفس.
OR	أو
Vigorous physical activity	نشاط بدني مجهّد
At least 1 h 15 min per week	على الأقلّ ساعة وربع أسبوعياً
You will achieve the same health benefits in a shorter length of time, if/when you increase the intensity of your activity.	سوف تحقّقين نفس المنافع الصحيّة في مدّة زمنيّة أقصر، إذا/حين تزيدين من كثافة نشاطك البدني.
> Physical activity is vigorous, if talking is difficult due to shortness of breath.	النشاط البدني يكون مجهّداً، إذا كان التحدّث صعباً نظراً لقصور النفس.
IN ADDITION	بالإضافة إلى
Muscle strengthening and balance activities	تقوية العضلات وأنشطة لتحقيق التوازن
At least twice a week	على الأقلّ مرتين أسبوعياً
Use your muscles and challenge your balance more than normal.	استخدمي عضلاتك وتحديّ توازنك بأكثر من المعتاد.
> Choose your way, e.g. weight training, stairs workout, group exercise.	اختراري الطريقة التي تلائمك، على سبيل المثال، تمرين الأثقال، تمرين درج السلالم، تمرين المجموعة
When can you start physical activity?	متى يمكنك بدء النشاط البدني؟
<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"> التعافي من الولادة صعب لكلّ حامل - يمكنك بدء نشاط بدني خفيف حالما تشعرين بأنك جاهزة لذلك أصغي إلى بدنيك وقومي بزيادة عدد وكثافة نشاطك البدني تدريجياً إذا لم تكوني متأكّدة، لا تتردّدي في استشارة ممرّضتك أو طبيبك.
What kind of physical activity is suitable?	أيّ نوع من النشاط البدني ملائم؟
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>ابدئي بتمرين عضلات قاع الحوض بعد الولادة مباشرة؛ لأنها تمنع سلس البول .</p> <p>نصائح أخرى تقدّم، على سبيل المثال من قبل قسم المعالجة الفيزيائية في المركز الصحيّ في منطقتك</p> <p>إرشادات بشأن تمارين عضلات قاع الحوض متاحة باللغة الفنلندية على الموقع الإلكتروني www.kaypahoito.fi</p> <p>اختراري الأنشطة التي تجدونها مأمونة ومألوفة، على سبيل المثال جلسات التمرين مع طفلك أو المشي مع عربة الطفل</p> <p>في البداية، تجنّبي الأنشطة البدنية التي تتضمن قفزات مكثّفة أو تعديرات سريعة في الاتجاه؛ لأنّ أربطتك قد تكون قد استرخت نتيجة التعديرات الهرمونيّة</p> <p>يمكنك العودة للجري بعد 3 أشهر من الولادة على أبكر تقدير قبل العودة المتدرّجة يجب ألا يكون لديك أيّ أعراض لضعف عضلات قاع الحوض في الأنشطة اليوميّة أو في أثناء محاولات الجري.</p>



<p>return you should not have any symptoms of pelvic floor weakness in everyday activities or running attempts.</p>	
<p>Physical activity and breastfeeding</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>النشاط البدني والإرضاع الطبيعي اشربي كمية كافية من السوائل في أثناء النشاط البدني النشاط البدني بمقدار معتدل ومركّز لا يؤثر على كمية أو نوعية حليب الصدر، ولا على إمكانية الإرضاع أو على نمو الطفل أفضل وقت للإرضاع الطبيعي قبل النشاط البدني - فالتديان يصبحان أخف وزناً والنشاط البدني يغدو أكثر راحة</p>
<p>By being physically active you support both your own and your baby’s well-being.</p>	<p>بفضل كونك نشطة بدنيًا، يمكنك الحفاظ على عافيتك وعافية طفلك</p>