



Boosting mood during postpartum	تحسين المزاج خلال فترة ما بعد الولادة
Adapt to your resources	تكيفي مع مواردك
Weekly physical activity recommendation after delivery (uncomplicated delivery)	توصيات النشاط البدني الأسبوعي بعد الولادة (الولادة غير المعقدة)
Utilise everyday opportunities to be physically active	استثمري كل فرصة في اليوم لتكوني نشيطة بدنياً
Restorative sleep	النوم المرمم
sufficiently	بشكل كافٍ
Breaks to sedentary behaviour	أخذ استراحات من أجل سلوك مستقر
whenever possible	كلما أمكن ذلك
Light physical activity as often as possible	تكرار النشاط البدني الخفيف قدر الإمكان
During sleep, your brain structures your thoughts and helps you to recover from daily stress.	أثناء النوم، يقوم دماغك بترتيب أفكارك ومساعدتك على التعافي من الضغط اليومي.
Learn to recognise the amount of sleep that you need and try to match your sleeping habits with your baby's sleep pattern.	تعلمي أن تميزي كمية النوم الذي تحتاجينه وحاولي أن توفقي بين عادات نومك مع نمط نوم طفلك.
Breaks improve blood circulation, activate muscles and reduce strain on your body.	الاستراحات تحسن دورتك الدموية، تنشط عضلاتك وتخفف الضغط عن جسمك.
Set yourself screen time limits and choose the TV programmes that you wish to watch.	ضعي لنفسك حدوداً لأوقات مشاهدة التلفاز واختاري برامج تلفزيونية تودين مشاهدتها.
Every step counts.	كل خطوة لها أهميتها.
Utilise housework, grocery shopping, outdoor exercise with your family and other everyday activities.	استفدي من أعمال المنزل، التسوق من البقالة، التمرين خارج البيت مع عائلتك وغير ذلك من الأنشطة اليومية.
However, remember to rest during the day.	على أية حال، تذكري أن تأخذي استراحة خلال اليوم.
Regular physical activity after delivery improves physical fitness and increases energy	النشاط البدني المنتظم بعد الولادة يحسن اللياقة البدنية ويزيد الطاقة
boosts mood and supports mental well-being helps return to pre-pregnancy weight.	ينعش المزاج ويدعم العافية النفسية يساعد في العودة إلى وزن 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 OR Vigorous physical activity	نشاط بدني معتدل أو نشاط بدني مجهود
IN ADDITION	بالإضافة إلى



Muscle strengthening and balance activities	تقوية العضلات وأنشطة لتحقيق التوازن
At least 2 h 30 min per week	على الأقل ساعتين ونصف أسبوعياً
All activity that increases your heart rate counts.	جميع الأنشطة التي تزيد معدل ضربات القلب لها أهميتها.
At least 1 h 15 min per week	على الأقل ساعة وربع أسبوعياً
You will achieve the same health benefits in a shorter length of time,	سوف تحققين نفس المنافع الصحية في مدة زمنية أقصر،
if/when you increase the intensity of your activity.	إذا/حين تزيدين من كثافة نشاطك البدني.
At least twice a week	على الأقل مرتين أسبوعياً
Use your muscles and challenge your balance more than normal.	استخدمي عضلاتك وتحدي توازنك بأكثر من المعتاد.
When	متى
can you start physical activity?	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 لكل حامل - يمكنك بدء نشاط بدني خفيف حالما تشعرين بأنك جاهزة لذلك. أصغي إلى بدنك وقومي بزيادة عدد وكثافة نشاطك البدني تدريجياً. إذا لم تكوني متأكدة، لا تترددي في استشارة ممرضتك أو طبيبك.
#physicalactivityrecommendation	#النشاط البدني الموصى به
> Physical activity is moderate, if you are able to talk despite shortness of breath.	< النشاط البدني يكون معتدلاً، إذا كنت قادرة على التحدث رغم قصور التنفس.
> Physical activity is vigorous, if talking is difficult due to shortness of breath.	< النشاط البدني يكون مجهداً، إذا كان التحدث صعباً نظراً لقصور النفس.
> Choose your way, e.g. weight training, stairs workout, group exercise.	< اختاري الطريقة التي تلائمك، على سبيل المثال، تمرين الأثقال، تمرين درج السلم، تمرين المجموعة.
What kind of physical activity is suitable?	أي نوع من النشاط البدني ملائم؟
Start pelvic floor muscle training right after delivery, because it prevents possible urinary incontinence.	ابدئي بتمرين عضلات قاع الحوض بعد الولادة مباشرة، لأنها تمنع سلس البول.
Further advice is provided by e.g. the physiotherapy of your local health centre.	نصائح أخرى تقدم، على سبيل المثال من قبل قسم المعالجة الفيزيائية في المركز الصحي في منطقتك.
Instructions on pelvic floor muscle exercises are available in Finnish at www.kaypahoito.fi https://www.kaypahoito.fi/nix00565	إرشادات بشأن تمارين عضلات قاع الحوض متاحة باللغة الفنلندية على الموقع الإلكتروني www.kaypahoito.fi https://www.kaypahoito.fi/nix00565
Choose activities that you find safe and familiar, e.g. workout sessions with your baby or pram walking.	اختاري الأنشطة التي تجدينها مأمونة ومألوفة، على سبيل المثال جلسات التمرين مع طفلك أو المشي مع عربة الطفل.
In the beginning, avoid physical activities that include intense jumps or rapid changes of	في البداية، تجنبي الأنشطة البدنية التي تتضمن قفزات مكثفة أو تغييرات سريعة في الاتجاه، لأن أربطتك قد تكون قد استرخت نتيجة التغييرات الهرمونية.



direction, because your ligaments might have loosened due to hormonal changes.	
You may return to running 3 months after delivery at the earliest.	يمكنك العودة للجري بعد 3 أشهر من الولادة على أبكر تقدير.
Before graded return you should not have any symptoms of pelvic floor weakness in everyday activities or running attempts.	قبل العودة المتدرّجة يجب أن لا يكون لديك أية أعراض لضعف عضلات قاع الحوض في الأنشطة اليومية أو أثناء محاولات الجري.
Physical activity and breastfeeding	النشاط البدني و الإرضاع الطبيعي
Drink a sufficient amount of fluids during physical activity.	اشربي كمية كافية من السوائل أثناء النشاط البدني.
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.	النشاط البدني بمقدار معتدل و مركز لا يؤثر على كمية أو نوعية حليب الصدر، ولا على إمكانية الإرضاع أو على نمو الطفل.
The best time for breastfeeding is before physical activity — the breasts become lighter and physical activity is more comfortable.	أفضل وقت للإرضاع الطبيعي هو قبل النشاط البدني - الثديين يصبحان أخف وزناً والنشاط البدني يغدو أكثر راحة.
By being physically active you support both your own and your baby's well-being.	من خلال كونك نشطة بدنياً يمكنك تعزيز كلاً من عافيتك وعافية طفلك.

BOOSTING MOOD DURING POSTPARTUM



Weekly physical activity recommendation after delivery (uncomplicated delivery)