



Weekly physical activity recommendation	توصيات النشاط البدني الأسبوعي
during pregnancy (uncomplicated pregnancy)	أثناء الحمل (الحمل غير المعقد)
FEELING GOOD	الشعور بشكل جيد
DURING	أثناء
PREGNANCY	الحمل
Listen to your body	اصغي إلى جسمك
Utilise everyday opportunities to be physically active	استثمري كل فرصة في اليوم لتكوني نشيطة بدنياً
Light physical activity as often as possible	تكرار النشاط البدني الخفيف قدر الإمكان
Breaks to sedentary behaviour whenever possible	أخذ استراحات بغية سلوك مستقر كلما أمكن ذلك
Restorative sleep sufficiently	النوم المرمم بصورة كافية
Every step counts.	كل خطوة لها أهميتها.
Utilise housework, grocery shopping, outdoor activities with your family and other everyday chores.	استفدي من أعمال المنزل، التسوق من البقالة، الأنشطة خارج البيت مع العائلة وغير ذلك من الأعمال اليومية.
Breaks improve blood circulation, activate muscles and reduce strain on your body.	الاستراحات تحسن دورتك الدموية، تنشط عضلاتك وتخفف الضغط عن جسمك.
Stand up while answering your phone, set automatic reminders for breaks, and disengage from screen entertainment and social media every now and then.	قفي أثناء الرد على هاتفك، وقومي بضبط تنبيهات آلية لتذكرك بمواعيد فترات الراحة. انأي بنفسك عن وسائل الترفيه المرئية وشبكات التواصل الاجتماعي من حين لآخر.
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 aim to sleep accordingly.	تعلمي أن تميزي كمية النوم التي تحتاجينها وبيتي النية للنوم وفقاً لذلك.
Regular physical activity	النشاط البدني المنتظم
improves physical fitness and helps to manage pregnancy-induced physical strain	يقوم بتحسين لياقتك البدنية ويساعدك في التغلب على الإجهاد البدني الناتج عن الحمل
speeds up the recovery after delivery	يقوم بتسريع التعافي بعد الولادة
affects positively to your mood	يؤثر إيجاباً على مزاجك
helps to prevent excessive gestational weight gain and	يساعد في منع اكتساب وزن حمل مفرط
decreases the risk of gestational diabetes.	ويقلل من خطر الإصابة بسكري الحمل.
Physical activity	النشاط البدني



is not	ليس
harmful	ضاراً
to the baby.	للطفل.
How much physical	ما مقدار النشاط البدني
activity is good for you?	المفيد لك؟
Moderate physical activity	نشاط بدني معتدل
AND	و
Muscle strengthening and balance activities	أنشطة لتقوية العضلات وتحقيق التوازن
At least 2 h 30 min	على الأقل ساعتين ونصف
per week	أسبوعياً
Spread physical activity to	قومي بتوزيع النشاط البدني
at least three days a week.	على ثلاثة أيام على الأقل في الأسبوع.
At least twice a week	على الأقل مرتين أسبوعياً
The more diversity in your	كلما قمت بتنويع
physical activity, the better.	نشاطك البدني، كلما كان ذلك أفضل.
If you have not been physically active before pregnancy	إن لم تكوني نشطة بدنياً قبل الحمل
If you have been physically active before pregnancy	إذا كنت نشطة بدنياً قبل الحمل
<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. 	<ul style="list-style-type: none"> • ابدئي بجلسات قصيرة وخفيفة؛ فالانتظام والمقدار الإجمالي للنشاط البدني هما أهم من طول المدة وكثافة النشاط.
<ul style="list-style-type: none"> • Increase the duration, intensity and number of sessions gradually. 	<ul style="list-style-type: none"> • قومي بزيادة المدة، والشدة وعدد الجلسات تدريجياً.
<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 	<ul style="list-style-type: none"> • يمكنك متابعة النشاط البدني الخفيف والمعتدل كما في السابق، ولكن اصغي إلى جسدك وخففي التمرين وفقاً لذلك.
<ul style="list-style-type: none"> • 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"> • استشري طبيبك بشأن متابعة النشاط البدني الذي قد يتجاوز بشكل ملحوظ المقدار أو التكتيف الموصى بهما بشكل عام (مثل النشاط البدني الموجه، الرياضات التنافسية).
#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 النفس.
> Suitable physical activity is e.g. gym training, gymnastics exercise, dancing and yardwork.	< النشاط البدني الملائم هو على سبيل التمرين في صالة اللياقة البدنية (الجم)، تمارين الجمباز، الرقص وأعمال الحديقة.
REMEMBER	تذكّري
to drink during physical activity — it enhances sweating and	أن تشربي أثناء النشاط البدني - فهو يحفز التعرق وانهما



body temperature regulation	حرارة الجسم
to warm-up and cool-down.	إحماء وتبريداً.
AVOID	تجنب
a prolonged supine position if it makes you feel unwell	الوضعية الطويلة إذا كان ذلك يجعلك تشعرين على غير ما يرام
abdominal strengthening exercises if you suspect separation of abdominal muscles (diastasis recti).	تمارين تقوية البطن إذا اشتبهت في إمكانية انفصال عضلات البطن (انفراق عضلات البطن المستقيمة).
In that case, ask your maternity clinic for further instructions.	في تلك الحالة، اسألي عيادة أمومة لمزيد من الإرشادات.
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)	أنشطة تتضمن احتكاكات جسدية، أو تنطوي على مخاطر سقوط أو تغير سريع في الاتجاه (على سبيل المثال، كثير من ألعاب الكرة ورياضات الاحتكاكات، كرة التزلج على الجليد، التزلج على المنحدرات وركوب الخيل)
physical activity in hot and humid and at high altitudes with reduced levels of oxygen,	النشاط البدني في الطقس الحار والرطب وعلى ارتفاعات شاهقة مع مستويات منخفضة من الأوكسجين،
scuba diving.	أو الغوص.
Stop physical activity and contact maternity care if you get any of the following symptoms:	أوقفي النشاط البدني واتصلي برعاية الأمومة إذا ظهر لديك أي من الأعراض التالية:
Severe shortness of breath that does not resolve on rest	ضيق تنفس حاد لا يزول عند الاستراحة
Chest pain	ألم في الصدر
Regular and painful contractions	تقلصات منتظمة ومؤلمة
Vaginal bleeding	نزف مهبل
Severe headache	صداع حاد
Dizziness that does not resolve on rest	دوار لا يزول عند الاستراحة
Calf swelling and pain	تورم وألم في ريلة الساق
Move your way.	تحركي كما تشائين.
EVERY DAY.	كل يوم.
Contact your maternity care about continuing with physical activity also in case you have any other problems or symptoms.	اتصلي برعاية الأمومة الخاصة بك بخصوص متابعة أي نشاط بدني، أيضاً في حال واجهتك أية مشاكل أو ظهرت لديك أية أعراض.

FEELING GOOD DURING PREGNANCY



**Weekly physical activity recommendation
during pregnancy (uncomplicated pregnancy)**