



Weekly physical activity recommendation after delivery (uncomplicated delivery)	پیشناری چالاکی جهستهی ههفتهانه پاش مندالبوون (مندالبوونی بی کیشه)
BOOSTING MOOD DURING POSTPARTUM Adapt to your resources	باشترکردنی دۆخی دهروونی لهکاتی پاش مندالبوون گونجان لهگهڵ سهراجاو هکانت
Utilise everyday opportunities to be physically active	دهرفهتهکانی رۆژانه بهکاربهینه بو 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 بۆچوونهکانت ریک دمخات و یارمهتی رزگاربوون 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>	پشو له رهفتهاره کهمجوولهکاندا 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.	پشو سووری خوینتان باشتر دهکات، ماسولهکان چالاک دهکات، و گوشاری سهر جهستهت کهم دهکاتهوه. کاتی بهکار هینانی رابواردنه ئهلهکترۆنییهکان سنووردار بکهوه و ئه پرۆگرامه تلهفیز یونییه بهکار بهینه که نهزت لێیه تماشای بکری.
<u>Light physical activity as often as possible</u>	چالاکی جهستهی سووک نهوندهی 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 نهوهیشدا لهبیرت بێت لهکاتی رۆدا پشو بدهی.
<u>Regular physical activity after delivery</u>	چالاکی جهستهی ریکوییک پاش مندالبوون
<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 بو کیشی پیش دووگیانیت دهدات.
How much physical activity is good for you?	چ رادهیهک چالاکی جهستهی بۆت 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 ئه 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 قسه کردن 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 هاوسەنگییەکت 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 مندالەکت رابگرە و ورده ورده ژماره و چەریی چالاکییە جەستەییەکت 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؟

- راهینانه کانی سمته جولئی ماسولکه کان پاش مندالبوون دهست پی بکه، چونکه پیش له نهگه ری میز به خودا کردن دهگریت. راویژکاری زیاترت پیشکش دهگریت له لایهن بو نمونه فیزیوتراپی ناوهندی تهندر ووستی خو جیه کمت. زانیاریه کانی وهرز شه کانی سمته جولئی به زمانی فینلهندی لهم ناو نیشانه ی خوار هوه دهست دهگهون www.kaypahoito.fi
- ئهو چالاکیانه نهجام بده که سه لامهت و ناشنان بو، بو نمونه هه ندی واده ی راهینان له گه ل مندال یان پیاسه به گالیسه کی مندال.
- له سهر متادا، خو ت لهم چالاکیه جهسته ییانه پیاریزه که باز دانی قورس یان گورینی بهردهوامی ناراسه ته کان یان تیدایه، چونکه رهنگه به هوی گور انگریه هورموونی هکان گریه نده کانت توشی کیشه بن.
- رهنگه زووترین کات که بتوانی پاش مندالبوون بگه ری هوه سهر را کردن 3 مانگ پاش مندالبوون بیت. پیش گه رانه وه ی پله پله نابیت هیچ نیشانه یه کی لاوازی سمته جولت له چالاکیه کانی روژانه یان هه وله کانی را کردن هه بیت.

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

- له کاتی چالاکی جهسته یی باریکی گونجاو ناو بخوه.
- بری مامناو مندی و چری چالاکی جهسته یی کاریگه ری له سهر کوالیتی یان ریژه ی شیر ی مه مکه، یان توانایی شیردان یان گه شه ی مندال دانانیت.
- باشترین کاتی شیردان به مندال پیش چالاکی جهسته یی – مه مکه کان سوو کتر ده بن و چالاکی جهسته یی زور مور تا حتر ده بیت.

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

له ریگه ی چالاکی جهسته یی هوه پشتیوانی له تهندر ووستی خو ت و منداله که هیشته ده که ی.

BOOSTING MOOD DURING POSTPARTUM



Weekly physical activity recommendation after delivery (uncomplicated delivery)