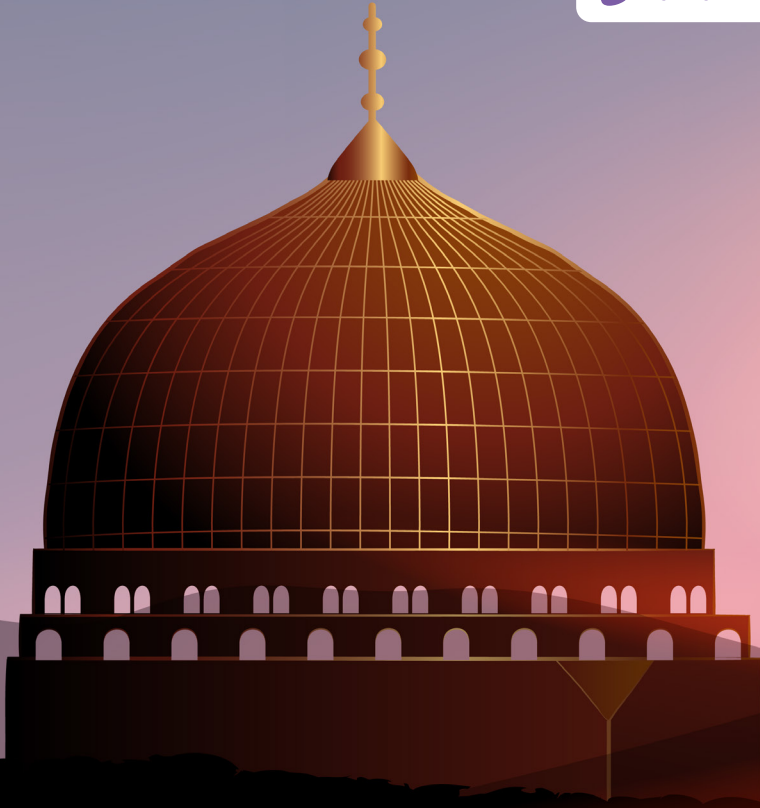


س طی با ی ذ ی م لم ح



حمل کے دوران جسمانی سرگرمی



ڈکی جورپ DIP



”مقالع یدرابمول“ پورگ گنکرو قلع تم ےس لم ح AMD - SID
"Regione Lombardia"



SID-AMD حمل سے متعلق ورکنگ گروپ ”لومبارڈی علاقہ“ "Regione Lombardia"

حمل کے دوران جسمانی سرگرمی

حمل کے دوران جسمانی سرگرمی ماں پر بہت سے سازگار اثرات مرتب کرتی ہے کیونکہ اس سے درج ذیل خطرات کم ہو جاتے ہیں:

- ضرورت سے زیادہ وزن بڑھنا
- دوران حمل ہونے والا ذیابیطس
- پری ایکلیمپسیا
- قبل از وقت وضع حمل
- وریدوں کا پھولنا اور ڈیپ وین تھرومبوسس (گہری رگ شریان میں خون کا جمنا)

یہ درج ذیل کو کم کرتا ہے:

- دردِ زہ کی مدت
- دردِ زہ کے دوران پیچیدگیاں
- تھکاوٹ کا احساس
- تناؤ
- بے چینی اور ڈپریشن

اس طرح تندرستی کے بہتر احساس کی طرف جاتا ہے

حمل میں جسمانی سرگرمی بلڈ شوگر کے کنٹرول کو بہتر بناتی ہے



حمل کے دوران کھیل کود کرنا نہ صرف بے ضرر ہے بلکہ اس سے ماں بننے والی عورت کی تندرستی میں مدد ملتی ہے اور بچے کے لیے بھی اچھا ہوتا ہے۔

ہم ہفتے میں تین سے چار بار روزانہ 30 سے 40 منٹ کی کم شدت والی ایروبک سرگرمی کی تجویز کرتے ہیں۔



پسندیدہ سرگرمیاں درج ذیل ہیں:

• تیراکی

• چلنا

• ورزش کی موثر سائیکل

• پانی کی جمناسٹکس

• قبل از ولادت ایروبکس

• ہلکے جمناسٹکس کے علاوہ جیسے یوگا۔

ان سے بچنا چاہیے:

• گرنے کے خطرے والی تمام سرگرمیاں

• پیٹ نیچے کرنے کے ورزش

• ضرورت سے زیادہ مشقت جو بچے کے لیے غذائی اجزاء اور آکسیجن کے بہاؤ کو کم کر سکتی ہے۔

مناسب غذائیت کے ساتھ جسمانی سرگرمی پچھلی DM والی خواتین میں ٹائپ 2 ذیابیطس شکاری کے آغاز کو روک سکتی ہے اور/یا اس میں تاخیر کر سکتی ہے۔



کسی بھی جسمانی سرگرمی کا پروگرام شروع کرنے سے پہلے اپنے ماہر امراض نسوان سے مشورہ کرنا ہمیشہ مناسب ہوتا ہے۔

براہ مہربانی دھیان دیں

Gruppo di Lavoro AMD - SID "Regione Lombardia"

Coordinatore: **Alessandra Ciucci**

Componenti:

- **Barbara Agosti**
- **Valeria Guazzoni**
- **Elisabetta Lovati**
- **Paola Morpurgo**
- **Cristina Romano**
- **Silvia Severgnini**

Traduzione in Lingua Urdu a cura di: Traducta Italy

Realizzazione
Progettuale Grafica



A cura di
Federico Paoli