



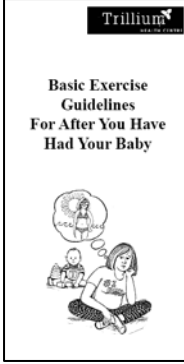
Caring for Yourself



جسمانی حرکت

بچے کی پیدائش کے بعد کیا میں ورزش کر سکتی ہوں؟

- حمل اور بچے کی پیدائش کے بعد آپ کے جسم کی بحالی میں معاونت کے لیے ورزش بہت ضروری ہے۔
- چلتے ہوئے، کھڑے ہوئے، یا بیٹھے ہوئے اپنا انداز اچھا رکھنے کی کوشش کریں۔
- آرام سے اپنے پیٹ کو اندر کی طرف کھینچیں اور اپنی گردن اور کندھوں کے پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑیں۔
- کیگل ورزش [ورزش جس میں پیلوس (جوف / عضو جس میں گردہ جڑا ہوتا ہے) کی جڑ پہ پٹھوں کو کھینچنا اور ڈھیلا چھوڑنا ہوتا ہے] اندام نہانی کے پٹھوں کو، جو بچے کی پیدائش کے وقت کھنچ جاتے ہیں، پرانی کیفیت میں لانے میں مدد کرے گی۔



ہمفلٹ سے ورزش کی تجاویز لینے کے لیے کلک کریں

[Have Had Your Baby Basic Exercise Guidelines for After You](#)