



## تن آرامی

گروه هدف: زنان باردار



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر لیلا نظری (فوق تخصص نازایی)

بازبینی بهار ۱۴۰۳

### نکته

تمرین مداوم در بارداری به شما کمک می کند تا بتوانید دردهای زایمانی را کنترل کنید و آگاهانه در این تجربه بزرگ که منجر به خلق یک انسان می شود، مشارکت و خاطره خوب و به یادماندنی را در ذهن خود ثبت کنید.



### منبع:

کتاب آمادگی برای زایمان، وزارت بهداشت و درمان، انتشارات اوسان

### مرحله سوم

- پا و بازوی چپ را منقبض و پا و بازوی راست را شل کنید.
  - پا و بازوی راست را منقبض و پا و بازوی چپ را شل کنید.
- نکته: مرحله دوم و سوم نیاز به تمرین مکرر در طول بارداری دارد. با یادگیری این نوع تن آرامی در زمانی که در عضلات شکم در طول زایمان منقبض هستند، می توانیم به شل کردن دیگر عضلات بدن بپردازیم.

### دیگر روش های تن آرامی

- روی یک صندلی راحت بنشینید. دستها را روی رانها قرار داده، زانوها و ساق پا را به هم نزدیک و عضلات آنها را منقبض و سپس رها کنید. برای تن آرامی ماهیچه های شکمی و پشت و گردن، سر را به صندلی فشار دهید و رها کنید. این نوع تن آرامی حین کار می تواند موثر باشد.
- مرحله بعدی سبک سازی که عمق بیشتری دارد و با پرورش تخیل، تجسم و مثبت گرایی در ذهن، همراه است. انجام این تمرین در بارداری کمک می کند تا در حین انقباضات رحمی به یک تمرکز درونی برسید. بدن را شل کنید و در نتیجه احساس درد را از طریق تمرکز به حداقل برسانید.

### مرحله دوم: یک عضله

- بازوی راست را منقبض و بازوی چپ و هر دو پا را شل کنید.
- پای راست را منقبض و پای چپ و هر دو بازو را شل کنید.
- بازوی چپ را منقبض و بازوی راست و هر دو پا را شل کنید.
- پای چپ را منقبض و پای راست و هر دو بازو را شل کنید.



لگن: باسن خود را سفت کنید. زانوها را نیز به هم بفشارید و سپس این عمل را قطع کنید. با احساس وضعیت جدید، لگن شما در حالت استراحت است. زانوها: زانوهای خود را به آرامی تکان دهید و سپس این حرکت را متوقف کنید. در ران ها و زانوها احساس شلی خواهید کرد. پاها: پاها را به طرف پایین و دور از کمرتان فشار دهید و سپس رها کنید. در پاها احساس شلی خواهید کرد.



### تن آرامی (Relaxation)

ساده ترین راه برای برداشتن فشار از روی بدن، شل کردن عضلات است. این تکنیک شامل یکسری تعلیمات و حرکاتی است که تنش های عصبی را کاهش می دهد. تن آرامی (سبک سازی) در دوران بارداری به شما کمک می کند تا عضلات خود را شل و تحت کنترل قرار داده، دردهای عصبی و خستگی را کاهش دهید. همچنین بین ذهن و بدن هماهنگی ایجاد نموده و رابطه عمیق تری با جنین خود برقرار نمایید.

### تن آرامی اعضای بدن طی مراحل زیر انجام می شود:

#### مرحله اول:

شانه ها: شانه ها را به سمت پاها بکشید و سپس کشش را متوقف کنید و بر روی وضعیت جدید تمرکز کنید. شانه ها شل خواهند شد. بازوها: بازوها را به سمت خارج کشیده و راست کنید و سپس کشش را قطع کرده و بر روی این حالت نیز تمرکز حاصل کنید. بازوها شل خواهند شد. دستها: دستها را به آرامی روی ران ها یا شکم قرار دهید به طوری که کف دستها بر روی آنها قرار گیرد. انگشتان را مستقیم بکشید و سپس کشش را متوقف سازید.