



## تن آرامی (RELAXATION) در بارداری

مرکز پزشکی آموزشی درمانی امام حسین (ع)

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.

### نکته:

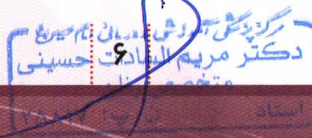
تمرین مداوم در بارداری به شما کمک می کند تا بتوانید دردهای زایمانی را کنترل کنید و آگاهانه در این تجربه بزرگ که منجر به خلق یک انسان می شود، مشارکت و خاطره خوب و به یاد ماندنی را در ذهن خود ثبت کنید.



تهران - خیابان شهید مدنی تلفن: ۷۳۴۳۰

روابط عمومی: ۷۷۵۸۵۸۵۰

[WWW.EHMC.IR](http://WWW.EHMC.IR)



➡ پا 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 عضلات شکم در طول زایمان منقبض هستند، می توانیم به شل کردن دیگر عضلات بدن بپردازیم.

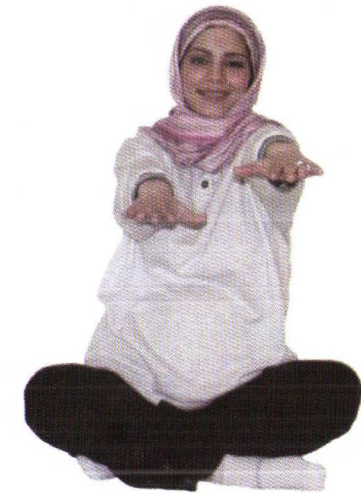
### روشهای دیگر تن آرامی:

روی یک صندلی راحت بنشینید. دستها را روی رانها قرار داده، زانوها و ساق پاها 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.



➤ ساده‌ترین راه برای برداشتن فشار از روی بدن، شل کردن عضلات است. این تکنیک شامل یک سری تعلیمات و حرکاتی است که کشش‌های عصبی را کاهش می‌دهد. ➤ تن آرامی (سبک‌سازی) در دوران بارداری به شما کمک می‌کند 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 عمیق‌تری با جنین خود برقرار نمایید.

➤ تن آرامی در هنگام زایمان، گرفتگی عضلات را کاهش داده و از هدر رفتن انرژی جلوگیری می‌کند در نتیجه انقباضات رحم تاثیر بیشتری خواهد داشت. با تن آرامی زمان زایمان کوتاه‌تر و ترس از آن کمتر می‌شود.



## نکته ۱:

با توجه به اینکه سبک سازی کامل بدن به زمان نیاز دارد تمرین مداوم در طول بارداری توصیه می‌شود.

## نکته ۲:

در هنگام تمرین، لباس راحت، آزاد و سبک بپوشید و در محیطی آرام تمرین کنید.

## تن آرامی اعضای بدن طی مراحل زیر انجام می‌شود:

### مرحله اول :

#### شانه‌ها:

شانه‌ها را به سمت پاها بکشید و سپس کشش را متوقف کنید و بر روی وضعیت جدید تمرکز کنید. شانه‌ها 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 کنید. بازوها شل خواهند شد.

#### دست‌ها:

دست‌ها را به آرامی روی رانها یا شکم قرار دهید به طوری که کف دست‌ها بر روی آنها قرار گیرد. انگشتان را مستقیم بکشید و سپس کشش را متوقف سازید. در این حالت، آرامش و شلی عضلات دست‌هایتان را احساس کنید.

می‌کنید.

## لگن:

باسن خود را سفت کنید (کفلتان را به هم بفشارید). 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 رانها 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.

## مرحله دوم: یک عضله منقبض و سه تای دیگر شل

➤ 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.

## مرحله سوم: دو عضله منقبض و دو تا شل

➤ پا و بازوی چپ را منقبض و پا بازوی راست را شل کنید.