



تن آرامی در بارداری و زایمان



Dr. Moghasemi S.

M.W / Reproductive health (BS.c, MS.c, Ph.D)

Golestan University Of Medical sciences

Moghasemi.S@gmail.com

Isam.golestan@gmail.com

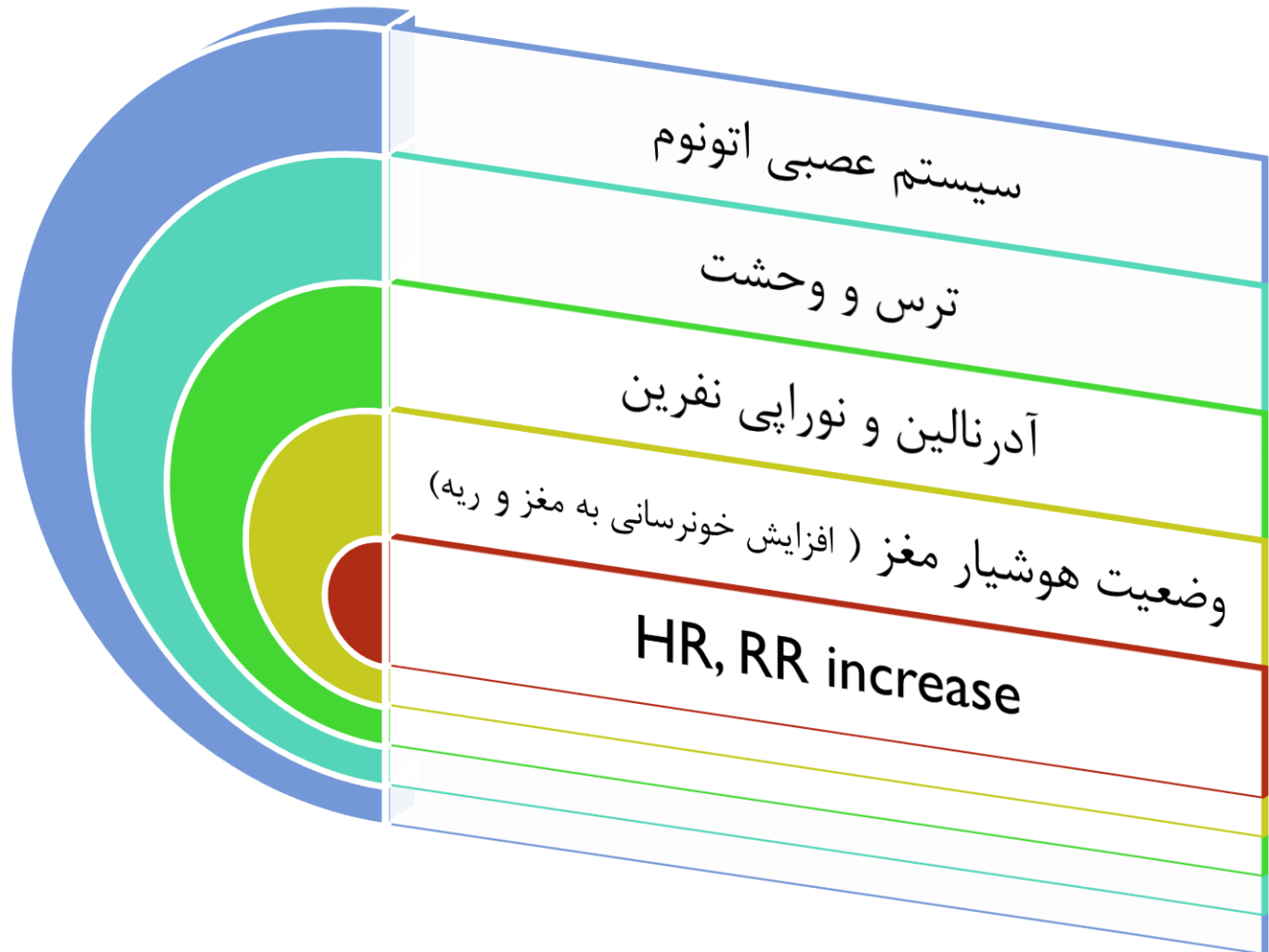
اضطراب چیست؟

- طبق نظر APA، عواطف مشخصه اضطراب؛ تنش، نگرانی و تغییرات جسمی مانند افزایش فشار خون است.
- بایستی بین احساس اضطراب و اختلال اضطرابی نیازمند مداخلات پزشکی افتراق قائل شد.

اثرات اضطراب در بارداری و زایمان

- کاهش فاکتور رشد (تولد نوزاد کم وزن)
- زایمان زودرس یا دیررس و دفع مکونیوم
- افسردگی بعد از زایمان
- اختلال در ایفای نقش مادری و دلبستگی مادر و کودک
- ایجاد حلقه معیوب در روند لیبر
- کاهش خونرسانی رحمی - جفتی
- افزایش سفتی و تنش عضلات بخصوص رحم « خستگی » کاهش آستانه درد « تشدید ادراک درد و تحلیل انرژی مادر
- سفتی عضلات لگن در مرحله دوم، باعث تشدید درد زایمان می شود
- ««« کاهش حس اعتماد به نفس و کنترل فرد بر خود و شرایط

چرخه معیوب



راهکارهای مقابله با اضطراب



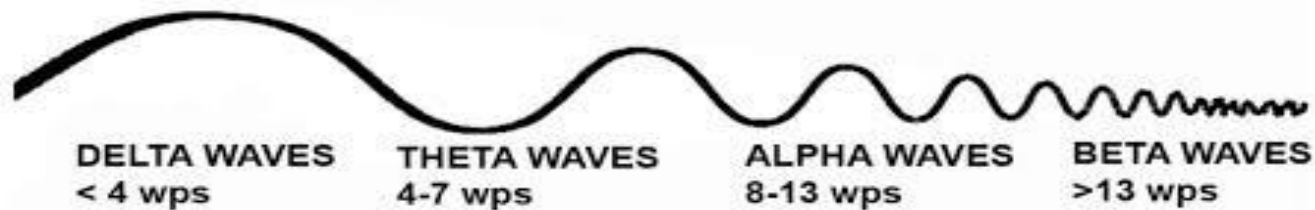
- توکل بر خداوند
- خوش بین بودن
- افزایش اعتماد به نفس
- استراحت کافی
- حمایت خانوادگی اجتماعی
- تغذیه مناسب
- فعالیت جسمانی
- مهارت های تن آرامی

امواج مغزی

امواج بتا: امواج الکتریکی مغز در حالت بیداری و هوشیاری، که دارای طول موج کم و فرکانس زیاد هستند.

امواج آلفا: سطحی از امواج مغزی که فرکانس آن نصف امواج بتا است. وقتی فرد چشمانش را می بندد و در حالت های آرامش، نیمه هوشیاری، استراحت و تن آرامی تابیده می شود.

در حالت آلفا، کارایی و توانایی ذهن به مراتب افزایش یافته و قدرت آفرینش شرایط دلخواه برای بدن حاصل می شود.



وضعیت بدن در حالت آگاهی مراقبه ای با امواج آلفا



- کاهش

- تعداد ضربان قلب
- فشار خون
- مصرف اکسیژن توسط سلولهای بدن
- تولید دی اکسید کربن
- متابولیسم بدن
- فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک
- استرس هورمون
- سطح لاکتات خون (که سطح این ماده در افراد دچار استرس بالاست)

- تقویت سیستم ایمنی بدن (افزایش PLT, WBC)

عوامل موثر جهت دستیابی به تن آرامی در لیبر

📌 آموزش و تمرین حین بارداری (توصیه می شود)

📌 وضعیت قرارگیری مناسب مادر (استفاده از بالش)

📌 شیوه تنفس و تمرکز بر تنفس

(تنفس باید مطابق با نیازهای فیزیولوژیک مادر هدایت شود)

📌 محیط آرام

📌 تصورات هدایت شده و یا تکرار آرام کلمه یا جمله و دعا جهت بستن دریچه

های ذهن (ذکر، مانترا)

مکانیسم عمل تن آرامی

- تئوری دریچه ای
- افزایش ترشح اندورفین

انواع شیوه های تن آرامی

۱- تکنیکهای عضله به ذهن (ژاکوبسن)

۲- تکنیکهای ذهن به عضله (تصویر سازی ذهنی)

۳- تنفس

۴- تمرکز و تجسم خلاق

تکنیک های عضله به ذهن

- بدنبال یک انقباض عضلانی ، آرامشی معادل، در همان عضله ایجاد می شود.

۱. به طور فعالانه گروهی از عضلات را به مدت ۵ ثانیه کاملاً سفت و منقبض کنید سپس برای ۳۰ ثانیه شل کنید.
۲. چند لحظه چشم ها را بسته و کمی استراحت کنید.
۳. یک نفس عمیق بکشید انگشتان دست را به حالت بازی حرکت دهید.
۴. یک نفس عمیق بکشید بدن را کاملاً کشش دهید.
۵. یک نفس عمیق بکشید چشم ها را باز کنید.



انواع تکنیک های عضله به ذهن

- **Tension Relaxation**

- شل سازی فعالانه عضلات در پاسخ به یک تحریک دردناک
- (تقلید از انقباضات رحم حین لیبر با گذاشتن تکه یخ یا فشار بر روی یک عضله).

- **Disassociation technique = selective tension**

- یک قسمت بدن منقبض و قسمت های دیگر بدن رها می شود

- **Touch relaxation** (Mitchell= physiological reciprocal relaxation)

- از طریق ارتباط حسی لازم بر اساس لمس منطقه تحت فشار/انقباض برقرار می شود.
- ترکیبی از لمس و ماساژ همراه با آگاهی از تنفس و شل سازی فعالانه عضلات است.



تکنیک های ذهن به عضله

- Guided imaginary (شبیه سازی ذهنی)
- Mental imaginary Visualization

✓ تکنیک ذهنی برای دستیابی به آرامش روح و روان است، بهتر است بعد از شل شدن عضلات استفاده شود.

• تکنیک های ذهن به عضله در لیبر به طور وسیعی مورد استفاده قرار می گیرد.

• تصاویر ذهنی می توانند موجب تغییرات فیزیولوژیکی در بدن و تعدیل مدت زایمان شود.



تکنیک های ذهن به عضله

- در این حالت، کلماتی که گفته می شود روی ضمیر ناخودآگاه تاثیر می گذارد لذا بایستی چند شرط را رعایت کنیم
- آرام آرام از هوشیاری شروع کرده و به سنگینی و لختی برسیم و برعکس، همانطور از سنگینی شروع کرده و به هوشیاری کامل برسیم
- کلمات باید به آرامی و شمرده شمرده بیان شوند
- باید حس هایی را که میخواهیم به طرف مقابل دهیم را واقعا در خودمان ایجاد کنیم و هنگام صحبت کردن واقعا آن حس در بدنمان باشد

تکنیک های ذهن به عضله

- باید از جملات مثبت استفاده کنیم و از بکاربردن جملات منفی خودداری کنیم، مثال:
 - من از نظر جسمانی بسیار قوی هستم | من از نظر جسمانی ضعیف نیستم
- بهنگام بیان باید از جملات کوتاه استفاده شود که سهل الفهم باشد و نیاز به فکر کردن و تمرکز نداشته باشد
- بدن باید در حالتی باشد که کامل ریلکس باشد و نیاز به کنترل نداشته باشد

شرایط انجام تمرکز و تجسم خلاق

❖ وضعیت مناسب محیط و مراقبه گر

❖ (محیط آرام، تهویه مطبوع، لباس راحت، وضعیت نشسته / خوابیده و تنفس آرام)

❖ موضوع مناسب برای توجه و افزایش تمرکز

❖ (طبیعت، جنین، فرایند خوشایند لیبر تجسم)

❖ نگرش غیر فعال و بی قضاوت بودن



- تصویر ذهنی ما فیزیولوژی بدن ما را تغییر می دهد.

زمانی که خواست و اراده در مقابل تجسم و تصویر ذهنی قرار بگیرد همیشه تصویر ذهنی است که برنده می شود.

نکات مربوط به تن آرامی در بارداری

- ۱- سیستم پاراسمپاتیک زنان حامله فعال است پس نباید مدت طولانی در این حالت بمانند
(حداکثر ۱۰ دقیقه).
- ۲- باید او را از مسیری که برده ایم برگردانیم و در همان حالت او را رها نکنیم.
- ۳- پس از تن آرامی، فرد نباید ناگهان از جا برخیزد.
- ۴- اگر حین تن آرامی جیغ یا فریاد زد نگران نشویم علت آن تخلیه هیجانات روحی است.
- ۵- بعلت امواج فعال آلفا مادر می خوابد. اگر فرد به خواب رفت بیدارش نمی کنیم ولی او را تنها هم نمی گذاریم و پس از مدتی با نوازش و ملایمت بیدارش می کنیم.
- ۶ - ابتلا به سردرد در بعضی افراد دیده می شود که طبیعی است.
- ۷- مبتلایان به **صرع** ، **توهم** و **افسردگی شدید** نباید تن آرامی بگیرند.

نکات مربوط به تن آرامی

- ۸- شل کردن عضلات از بالا به پائین
- ۹- پرش ذهنی طبیعی است و نیاز به تمرین دارد.
- ۱۰- گزگز و مور مور نشانه تخلیه تنشهای جسمی و ذهنی است.
- ۱۱- گریه کردن مادر نشان دهنده برون ریزی است لطفاً هیچ اظهار نظری نکنید.
- ۱۲- قبل از تن آرامی، باید از فویبای مادر با خبر شویم.

آرام بودن یا نبودن

- برای اینکه بدنتان را شل و آرام کنید، اولین قدم این است که بدانید اعضای بدن در چه حالی آرامند و در چه حالی آرام نیستند.
- قبل از اجرای تن آرامی باید حالت آرام و تنیده همه عضوهای درگیر در آرام سازی بدن را بشناسید.

دست‌ها



آرام

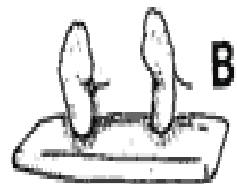
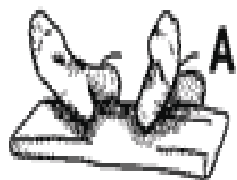
اگر دست‌هایتان را راحت روی ران‌هایتان یا دسته صندلی بگذارید، انگشت‌هایتان خود به خود حالت خمیده، شبیه به چنگال می‌گیرند. در این حالت دست‌هایتان آرام است (A).

ناآرام

اگر انگشت‌هایتان کاملاً صاف و مستقیم باشند یا برعکس حالت گلوله داشته باشند، دست‌هایتان ناآرام است؛ یعنی اگر دست‌های کاملاً صاف (B) یا مشت شده (C)

دقت کرده‌اید آدم که خشمگین می‌شود چقدر دوست دارد دست‌هایش را گلوله کند و با ناخنش کف دست خودش را سوراخ سوراخ کند؟ گرفتید که منظور چیست؟ رابطه ذهن خشمگین و بدن ناآرام را حال کردید؟

پاها



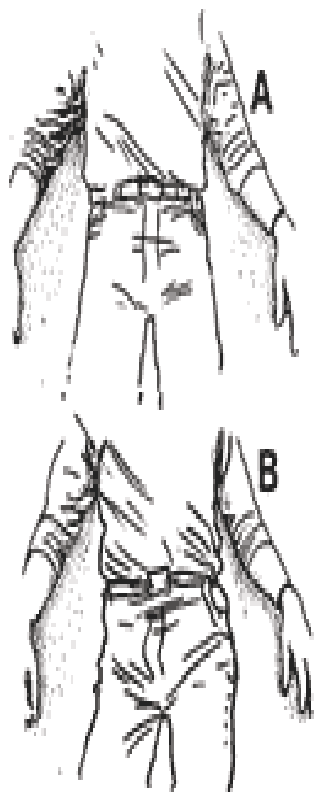
اگر دراز کشیده باشید یا پاهایتان را دراز کرده باشید وقتی هر دو پاشنه روی زمین هستند، و پاها با کمی فاصله از هم و به شکل عدد ۷ قرار گرفته باشند، پاهایتان آرام هستند (A).

آرام

وقتی پاهایتان را روی هم انداخته‌اید (D) یا انگشت‌هایتان را به طرف بالا کشیده‌اید (B) یا شکل ۷ پاها زیادی از هم باز شده باشد (C)

ناآرام

بالاتنه



آرام
اگر قفسه سینه و کمر، راحت و بدون هیچ حرکتی به اصطلاح روی صندلی ولو باشد بالاتنه‌تان در حال آرامش است (A).

ناآرام
اگر روی صندلی قوز کرده باشید یا مرتب بالاتنه‌تان را حرکت دهید یا جوری نشسته باشید که بخشی از پشت و کمرتان روی صندلی نباشد، بالاتنه‌تان دارد ناآرامی را تجربه می‌کند. (B)
استادهای دانشگاه به تجربه این یکی را خوب می‌دانند.

صدای صندلی‌ها که درآمد یعنی دانشجوها رفته‌اند توی فاز خستگی.

تفکر مثبت (تلقین)

- استفاده از نیروی عظیم درون با استفاده از دعا و یا جملات کوتاه که ترس و نگرانی و تصورات منفی را دور می کند.
- بهتر است ۲ هفته قبل از زایمان روزی ۳-۲ نوبت، هر نوبت ۱۵-۱۰ بار، این جملات را با صدای بلند تکرار کند. (یا جملات مثبتی که خود مادر نوشته است)
 - مثال: بدن من به راحتی این نوزاد را متولد می کند.
 - همه اطرافیان با عشق و مهربانی به من کمک خواهند کرد.
 - هر چقدر هم که درد شدید باشد، باز من به اندازه کافی قوی هستم.
 - بدنم بطور غریزی می داند که چه کاری باید انجام دهد.
- ادای این جملات نه تنها برای مادر ، بلکه برای ماما و پزشک حاضر در لیبر هم مفید است. یک ماما /پزشک باید ایمان داشته باشد که زایمان بالقوه هیچ آسیبی به مادر نمی رساند و نباید منتظر هیچ پیامد بد و غیر منتظره ای باشد.

تنفس منظم

- تنفس منظم یکی از مفید ترین راههای تن آرامی است.
- با بینی دم و با دهان بازدم انجام دهید؛ ریتمیک بودن تنفس ها مهم است.
- همراه می تواند با حرکات دست ها تنفس را هدایت کند.

آه و ناله کردن

• من این روش رو امتحان کردم جواب می ده!

۱. انحراف فکر از درد به سمت آه و ناله های خودتان

۲. شل شدن و بازدم عمیق



آه و ناله نباید بصورت فریاد و جیغ باشد

۱. تحلیل انرژی و خستگی مادر

۲. ترس و وحشت بیشتر مادر

۳. اختلال در نزول عضو پیرزانه

۴. بسته شدن گلو (اختلال در ریتم تنفس)

۵. انقباض و سفتی عضلات واژن

آه و ناله کردن آرام

- مادر را آرام کنید و بخواهید هنگام انقباض (درد) یک ناله آرام از سینه بکشد.
- ناله آرام باعث شل شدن عضلات می شود.
- می توان بعضی کلمات مثل (آخ، وای، آه ...) را هنگام درد یا حتی بطور مداوم تکرار کند این کار باعث تخلیه هوای سینه و کاهش تنش و گرفتگی عضلات می شود.

نکته :

- شل سازی آگاهانه عضلات به طور مستقیم موجب اتساع دهانه رحم نمی شود بلکه رحم را قادر می سازد تا بدون هیچ گونه مانعی به فعالیت طبیعی خود ادامه دهد.

