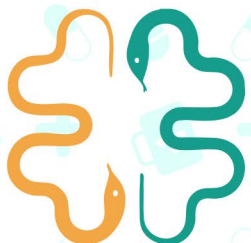




بهداشت روان

گروه هدف: مادران باردار



بیمارستان شهدای پاکدشت

- کودک را در تهیه ملزومات، وسایل و تزئین اتاق نوزاد شرکت دهید.
- کودک خود را به خانه دوستان یا آشنایان که شرایط مشابه شما را دارند، ببرید.

در زمان بستری بیمارستان

- برای برقراری ارتباط بین کودک و نوزاد به زور متوسل نشوید و در این دیدار عشق و علاقه خود را به او تاکید کنید.
- کودک را راهنمایی کنید تا بدن نوزاد را لمس کند.
- از طرف خود، نوزاد و پدر به کودک هدیه دهید.

در خانه پس از ورود نوزاد

- بهتر است یکی از بستگان، همسر و یا دایه از کودک نگهداری کند.
- لازم است شما و همسرتان اوقاتی از روز را با کودک تنها باشید.
- همزمان با تغذیه نوزاد، کودک را کنار خود قرار دهید و او را با بازی کردن یا خوردن نوشیدنی سرگرم کنید.
- کودک را برای انجام کارهایی که مناسب سن اوست تشویق و تحسین کنید، در این صورت کودک بودن از نوزاد بودن بهتر به نظر می رسد.

منبع:

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

- کودکان یکساله به وضوح نسبت به نحوه برقراری ارتباط با فرزند جدید ناآگاهند.
- بچه های دو ساله تغییرات ظاهری مادر را درک می کنند و ممکن است آن را به عنوان چاق شدن مادر تعبیر کنند.
- بچه های نوپا ممکن است وابستگی بیشتری به مادر نشان دهند مانند زمان توالت رفتن و غذا خوردن.
- در سنین 3 تا 4 سالگی، کودکان دوست دارند که راجع به داستان شروع زندگیشان آگاه شوند تا بتوانند بپذیرند که شرایط فعلی نیز مشابه زمانی است که آنها در شکم مادر بوده اند.
- چند توصیه برای آماده کردن فرزندان بزرگتر خانواده**
- فرزند خود را در یکی از ملاقات های دوران بارداری به همراه خود ببرید و بگذارید که به صدای قلب جنین گوش دهد و حرکت جنین را لمس کند.
- اگر قرار است که تخت کودک به نوزاد جدید تعلق گیرد، حداقل دو ماه قبل از زایمان، کودک را به رختخواب جدیدش راهنمایی کنید.
- همراه کودک کتاب بخوانید و یا تلویزیون تماشا کنید.

تمرین های کششی و تقویتی (بارداری)

تمرین های کششی، ساده و ملایم هستند و باید به آرامی انجام شوند. لازم است قبل از شروع، نکات زیر را رعایت کنید:

- مثانه را خالی کنید.
- لباس و شلوار راحت بپوشید.
- از زیور آلات استفاده نکنید.
- ملحفه و بالش بهمراه داشته باشید.
- با معده خالی یا خیلی پر تمرین نکنید.
- از زور زدن در هنگام انجام حرکات خودداری کنید.
- اگر در حین انجام حرکات دچار درد، تپش قلب و تنگی نفس، خیس شدن ناگهانی، سرگیجه و .. ادامه تمرین ها خودداری کنید.

تمرین با وضعیت نشسته چهارزانو

حرکت اول:

کشش ناحیه گردن: پشت کاملاً صاف، سر در محور پشت. حرکات چرخشی با کشش در ناحیه عضلات گردن را به همراه دم و بازدم به سمت جلو، عقب طرفین انجام دهید. به جلو همراه با دم، به عقب همراه با بازدم (3 بار) / به راست همراه با دم، به چپ همراه با بازدم (3 بار) / چرخش سر به چپ و جلو همراه با دم (2 بار) / چرخش سر به راست و جلو همراه با بازدم (2 بار) / هدف: کاهش فشار و درد ناحیه گردن

حرکت دوم

تقویت عضلات شانه: پشت کاملاً صاف، سر در محور پشت و دستها در امتداد بدن. در حین حرکات تنفس کاملاً طبیعی و در پایان هر حرکت و قبل از شروع حرکت بعدی دم و بازدم شکمی. چرخش شانه راست به عقب و بالعکس هر کدام 2 بار / چرخش شانه راست به جلو / چرخش شانه چپ به جلو هر کدام 2 بار / چرخش با هر دوشانه به عقب و بالعکس هر کدام 2 بار. هدف: کاهش فشار ناحیه گردن و شانه و تقویت عضلات شانه و قسمت بالای پشت.

حرکت سوم: تقویت عضلات بازو و سینه و ستون فقرات

تمرین اول: پشت را کاملاً صاف و دستها را در پشت بدن به هم برسانید. در این وضعیت دو دم و بازدم شکمی انجام دهید. سپس دستها را عوض کرده و تمرین را تکرار کنید.

تمرین دوم: بازوان را کشیده در جلوی بدن قرار دهید. انگشتان دست ها در هم قلاب کرده و کف دستان را همراه با دم به سمت بیرون بکشید و همراه با بازدم به حالت طبیعی برگردانید (3 بار)

تمرین سوم: پشت کاملاً صاف،

الف: دستها را به صورت کشیده در بالای سر قرار دهید: دست راست را با قدرت بیشتری به سمت بالا کشیده همراه با دم شکمی (2 بار و بالعکس)

ب: دستها را به صورت کشیده به سمت جلوی بدن قرار دهید: دست راست با قدرت بیشتری به سمت جلو کشیده همراه با دم شکمی (2 بار و بالعکس)

ج: سپس دستها را به صورت کشیده به سمت طرفین بدن قرار دهید: دست راست را با قدرت بیشتری به سمت راست کشیده همراه با دم شکمی و بالعکس (2 بار)

تمرین چهارم: پشت کاملاً صاف. با دست راست، دست چپ و با دست چپ، دست راست را در ناحیه پایین آرنج نگاه دارید. سپس بدون حرکت دست ها، عضلات ساق دست را به سمت آرنج بکشید (10 بار)