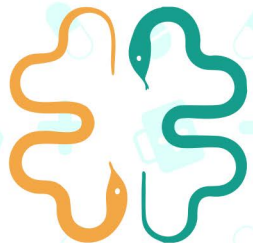




تمرین های کششی تقویتی

مادران باردار

گروه هدف:



بیمارستان شهدای پاکدشت

-چرخش دنده ها به سمت راست و نگاه به سمت شانه
راست همراه با دم و بازدم شکمی (3بار)
هدف: تقویت و انعطاف پذیری عضلات کمر و دنده ها

حرکت ششم: کشش پهلو

پشت کاملاً صاف و کشیده، شانه ها شل و سبک
-دست چپ را روی کمر قرار داده، به همراه دم شکمی
به مدت 5ثانیه دست راست را از روی سر با حالت
کشیده رد کنید به طوری که سرتاسر پهلوئی راست
کشش ایجاد شود و با بازدم شکمی به حالت اولیه
برگردانید. سپس دستها را عوض کرده و این حرکت را
تکرار کنید. (3تا5بار)
هدف: تقویت و انعطاف عضلات کمر و دنده ها و کاهش
یبوست.

منبع:

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

حرکت چهارم

پشت کاملاً صاف، بازوان کشیده به سمت جلو
-انگشتان بازو کشیده به سمت بیرون و بالا / پایین (5
تا 10بار با تنفس عادی)

- چرخش مشتهای بسته به سمت داخل و خارج
-باز کردن مشتهای به سمت خارج با فشار انگشتان
(5بار با تنفس عادی)

هدف: رفع خستگی دستها و بازوان، جلوگیری و کاهش
ورم انگشتان، جلوگیری و کاهش مورمور شدن و خواب
رفتگی و بی حسی انگشتان

حرکت پنجم

پشت کاملاً صاف، دست راست روی زانوی چپ و دست
چپ مقابل باسن، عضلات قسمت مرکزی شکک کمی
منقبض.

-چرخش دنده ها به سمت چپ و نگاه به سمت شانه
چپ همراه با دم و بازدم شکمی (3بار)
- سپس دست چپ روی زانوی راست و دست راست را
مقابل باسن قرار دهید.

آمادگی برای مادر شدن

سه ماهه اول

بلا تکلیفی: در هفته های اول، زن از بارداری خود مطمئن نیست و به دنبال نشانه ای از تغییرات بارداری در بدن خود است. واکنش زنان به این وضعیت متفاوت است.

تردید و دودلی: تقریباً تمامی زنان هنگامی که از بارداری خود مطمئن می شوند، دچار تردید می شوند. برخی از آنها زمان بارداری را مناسب نمی دانند، برخی فکر می کنند که آمادگی ندارند و یا نگران تغییراتی هستند که ممکن است در روابط آنها با همسر و فرزندانیشان ایجاد شود.

توجه به خود: در سه ماه اول توجه زن بیشتر به خودش است. واکنش مادر نشان می دهد که در بدن تغییری اتفاق افتاده ولی وجود جنین هنوز نامعلوم است. مادر می گوید «من باردارم» به جای آنکه بگوید «من بچه دار می شوم»

سه ماه دوم

تغییرات جسمی: تغییراتی مانند بزرگ شدن پستانها و رحم، افزایش وزن و از همه مهم تر حرکت جنین، به وجود جنین واقعیت می بخشد. مادر جنین را به صورت موجودی جدا ولی وابسته به خود احساس می کند.

سه ماه سوم

آسیب پذیری: مادر در این زمان و مشخصاً در ماه هفتم، احساس می کند آسیب پذیر است و ممکن است به بچه آسیب برسد یا از بین برود. به همین دلیل از حضور در محیط های شلوغ خودداری می کند.

افزایش وابستگی: اغلب مادران در هفته های آخر بارداری به همسر و خانواده احساس وابستگی بیشتری پیدا می کنند.

نگرانی: معمولاً مادر نگران است که اگر درد زایمان شروع شود، چه باید بکند. برای کاهش نگرانی بهتر است مادر در مورد «همراه» خود هنگام زایمان، فردی که در صورت نیاز باید از فرزند دیگرش مراقبت کند و سایر مسائل برنامه ریزی کند.

زوجین باید بدانند که این واکنش های روانی طبیعی است و به تدریج برطرف می شود. همچنین ممکن است این تغییرات در بارداری اول و بارداری های بعدی متفاوت باشد.



آمادگی برای زایمان

بسیاری از زوجین در هفته های آخر بارداری هیجان زده و بی صبر می شوند که این حالت عادی است. بزرگترین نگرانی پدر این است که همسرش را به موقع به محل مناسب زایمان برساند و نسبت به این زمان حساس غفلت نکند.

توصیه به پدرها

- از تغییرات جسمی و روحی همسران آگاه شوید.
- درباره روند بارداری، زایمان و بعد از زایمان مطالعه کنید.
- فشارهای عصبی و نگرانی همسران را کاهش دهید.
- در کارهای منزل به وی کمک کنید.
- سیگار نکشید، دود سیگار برای رشد کودک مضر است.
- برای زمان زایمان، از قبل آمادگی داشته باشید.
- در صورت امکان در کلاس های پیش از زایمان همسران شرکت کنید.

آمادگی سایر اعضای خانواده

اولین بحران برای فرزند بزرگتر زمانی پیش می آید که فکر کند دیگر کانون توجه نیست و باید جایگاه خود را با برادر و خواهر جدید تقسیم کند.