



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





AROMATHERAPY

آروماتراپی

فاطمه بوژآبادی

کارشناس مامایی کارشناس ارشد مشاوره

A rural landscape featuring a large, two-story brick house with a red roof and two chimneys. The house is surrounded by green trees and a field of bluebonnets in the foreground. The sky is bright and clear.

همراهی خداوند با انسان

مثل نفس کشیدن است،

همیشگی و

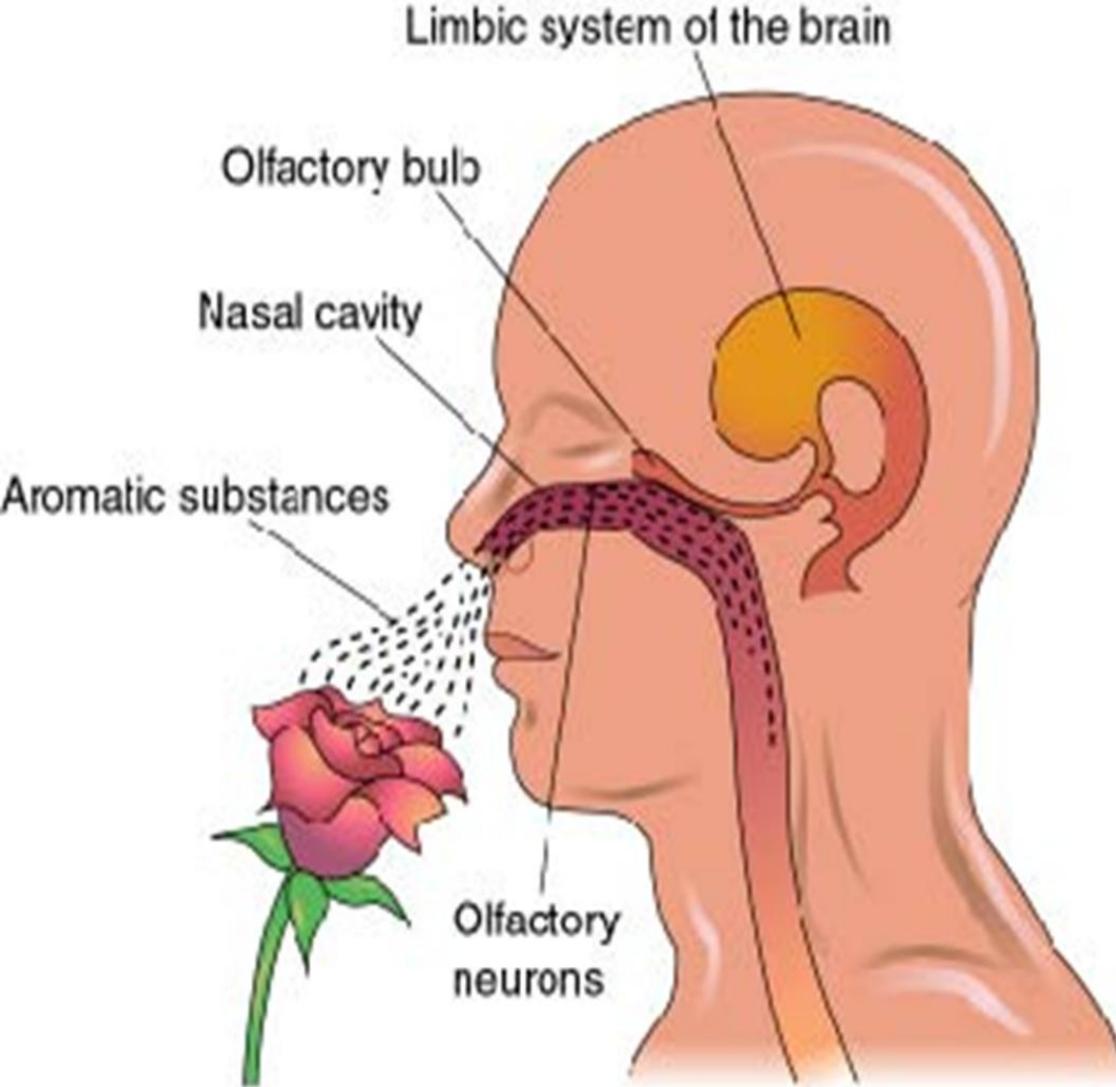
بی صدا .

روش های غیر دارویی کاهش درد و اضطراب :

- تکنیک های تنفسی
- گرما و سرما درمانی (حرارت و سرمای سطحی)
- غوطه خوردن در آب هنگام لیبر و زایمان
- لمس و ماساژ
- طب سوزنی و طب فشاری
- تحریک الکتریکی اعصاب عبور کننده از پوست
- تزریق داخل جلدی آب استریل
- **آروماتراپی (رایحه درمانی)**
- آوادرمانی (موسیقی درمانی)
- **تن آرامی و تمرکز و منحرف کردن حواس، تجسم خلاق**
- هیپنوتیزم

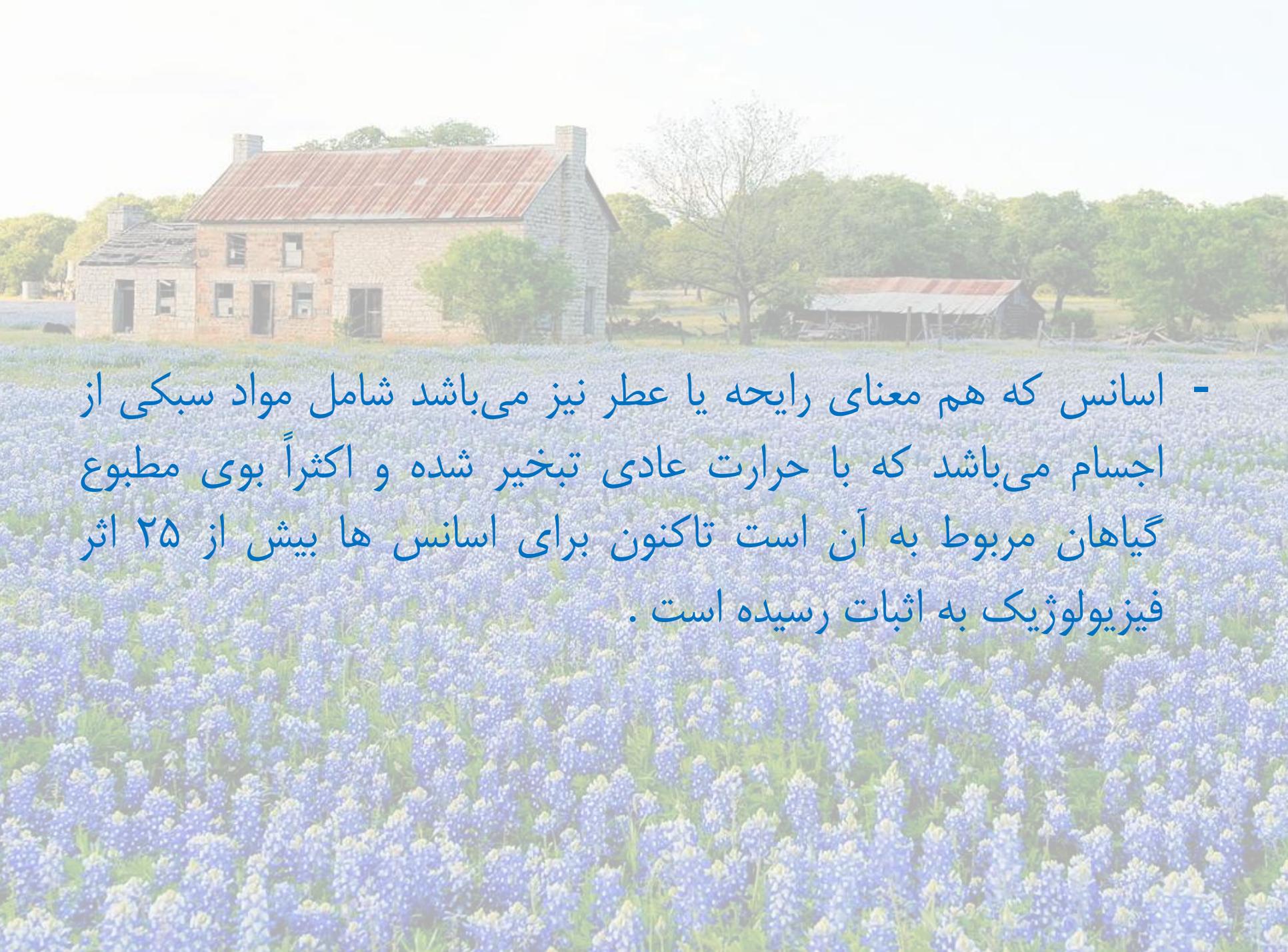
رایحه درمانی:

(آروماتراپی، عطر درمانی)



رایحه درمانی

- رایحه درمانی یکی از شاخه های طب گیاهی می باشد .
- هر انسانی بوی ویژه ای دارد که پس از استنشاق به قسمتی از مغز می رسد که مسئول کنترل احساسات است .
- همچنین با نفوذ در پوست و مو به جریان خون و دستگاه ایمنی به طور فیزیولوژیک مؤثر واقع می شود .
- بعضی از رایحه ها به جسم مؤثر هستند (درمان مستقیم) و برخی دیگر از طریق احساسات بر روان تأثیر می گذارند (از طریق حس بویایی)
- از دیدگاه طب سنتی هندی ، بینی امری است به سوی مغز و آگاهی ، انرژی حیاتی یا پرانا از طریق نفس کشیدن از راه بینی وارد بدن می شود و به کارگیری رایحه خاص از طریق بینی به تصحیح اختلالات پرانا که بر عملکردهای بالاتر مغز ، حسی و حرکتی تأثیر می گذارد کمک می نماید .



- اسانس که هم معنای رایحه یا عطر نیز می باشد شامل مواد سبکی از اجسام می باشد که با حرارت عادی تبخیر شده و اکثراً بوی مطبوع گیاهان مربوط به آن است تاکنون برای اسانس ها بیش از ۲۵ اثر فیزیولوژیک به اثبات رسیده است .

- تاریخچه رایحه درمانی :

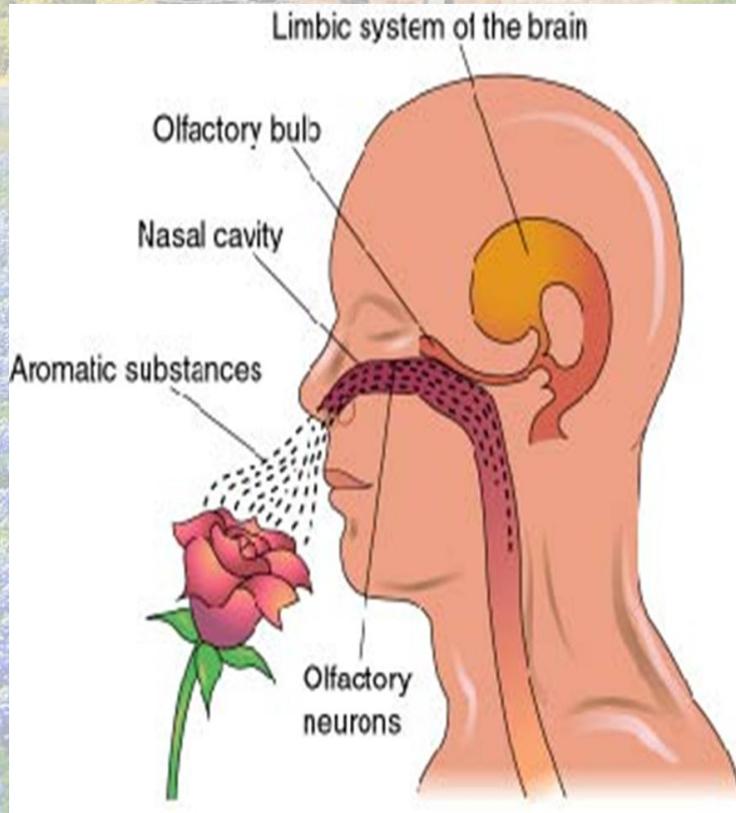
- این روش سابقه شش هزار ساله و یا بیشتر دارد. در یونان، روم و مصر باستان از مواد معطر برای درمان استفاده می کردند. از روغن های معطر برای استحمام، ماساژ دادن و مومیایی کردن اجساد استفاده می کردند. بقراط نیز از حمام های رایحه درمانی و ماساژ و از دود کردن مواد معطر برای درمان کردن مردم آتن استفاده می کرد.

- رایحه درمانی نوین در سال ۱۹۳۰ دوباره شکل گرفت. شیمیدان فرانسوی، واژه آروماتراپی (رایحه درمانی) را برای استفاده درمانی از عطرها ابداع کرد. او شیفته خواص سنبل در درمان زخم های سوختگی دست خود بدون برجا گذاشتن هیچ اثر زخمی شد و به دنبال آن شروع به تحقیق در مورد خواص درمانی عطرها در درمان بیماری های جسمی و روانی کرد.

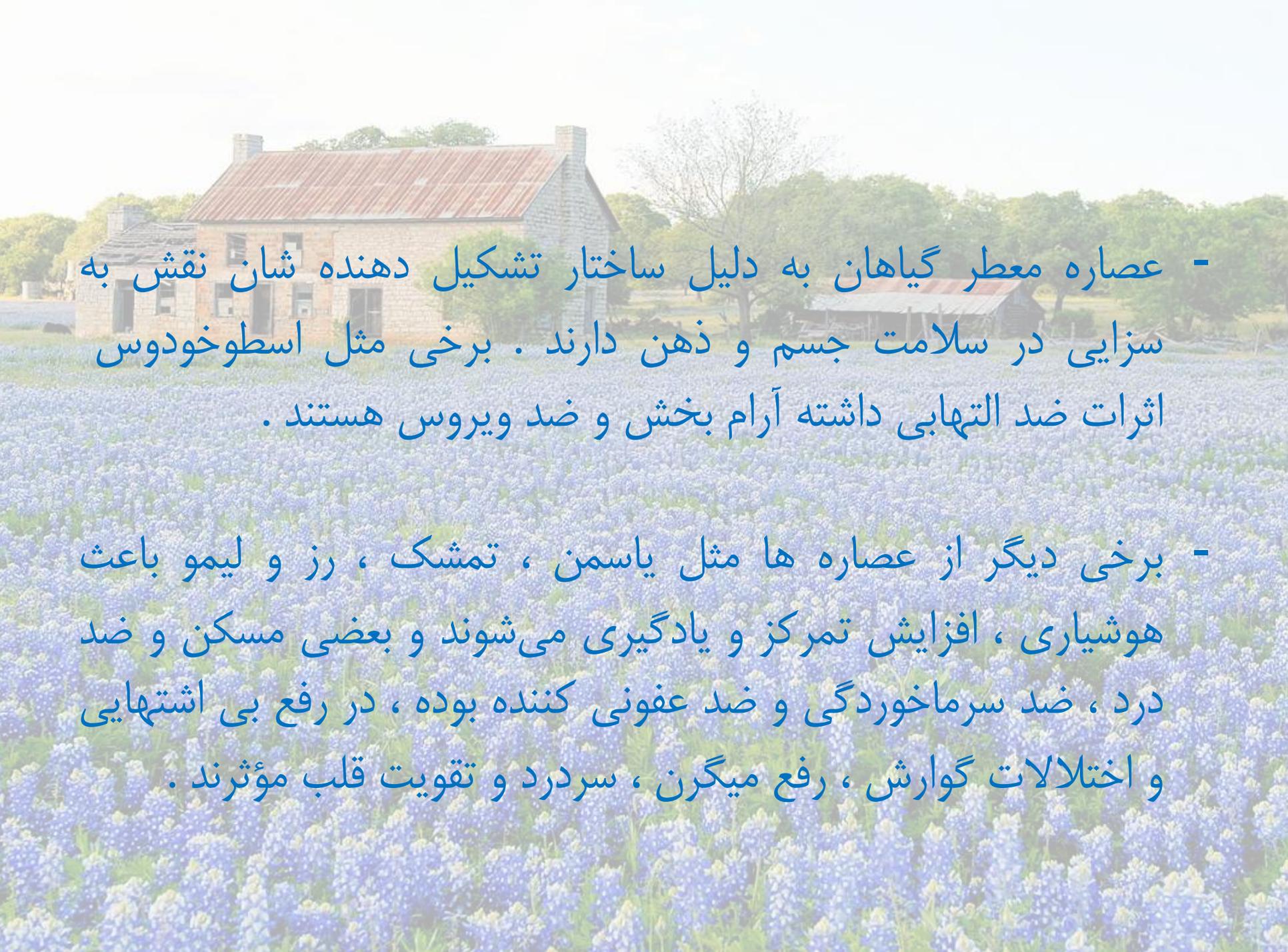


- در طول جنگ جهانی دوم از عصاره‌های معطر به عنوان ضد عفونی کننده استفاده می کردند.
- رایحه درمانی هنگامی که عطرها به صورت همزمان بر جسم و ذهن اثر کنند بیشترین تاثیر را دارد.
- **ابن سینا** اثرات بیش از ۸۰۰ گیاه را روی بدن مستند ساخت و روش استخراج روغنهای اساسی را بنیان گذاشت .

- تحریکات بوهای مختلف از طریق مژک‌های بویایی به سیستم لیمبیک (قسمتی از مغز که خلق و خو، روحیات و قدرت یادگیری ما را کنترل می‌کند) می‌روند.



- مطالعات با استفاده از امواج مغزی نشان داده اند که بوی سنبل امواج آلفای مغز را در قسمت پشت سر افزایش می‌دهد، که این امواج نشان‌دهنده آرامش هستند. بوی یاس امواج بتا را در ناحیه جلوی مغز افزایش می‌دهد که با وضعیت هوشیاری بیشتر در ارتباط است.

A rural scene featuring a two-story brick house with a red roof and a chimney, situated in a field of blue flowers. The background shows trees and a clear sky.

- عصاره معطر گیاهان به دلیل ساختار تشکیل دهنده شان نقش به سزایی در سلامت جسم و ذهن دارند . برخی مثل اسطوخودوس اثرات ضد التهابی داشته آرام بخش و ضد ویروس هستند .

- برخی دیگر از عصاره ها مثل یاسمن ، تمشک ، رز و لیمو باعث هوشیاری ، افزایش تمرکز و یادگیری می شوند و بعضی مسکن و ضد درد ، ضد سرماخوردگی و ضد عفونی کننده بوده ، در رفع بی اشتهاپی و اختلالات گوارش ، رفع میگرن ، سردرد و تقویت قلب مؤثرند .

• موارد استفاده از آروماتراپی یا رایحه درمانی

- - اضطراب و افسردگی
- - بی خوابی
- - درد شدید عضلانی
- - اختلال یا درد قاعدگی
- - آرتрит
- - آسم
- - اختلال گوارشی
- - سر درد
- - درد زایمان و...می باشد.
- استفاده از **روغن اسطوخودوس** به صورت ضماد موضعی در کاهش دردهای پس از زایمان در سه تا پنج روز پس از زایمان موثر است.

اثرات مهم اسانس ها از جمله :

- ✓ ضد نفخ
- ✓ ضد درد
- ✓ ضد اسپاسم
- ✓ ضد میکروب
- ✓ ضد قارچ
- ✓ ضد ویروس
- ✓ ضد احتقان
- ✓ ضد انگل
- ✓ خلط آور
- ✓ محرک
- ✓ هضم کننده و اشتها آور
- عصاره های قابل استفاده در کاهش درد زایمان

کاهش درد زایمان به روش آروماتراپی :

کاهش اضطراب و فشارخون

کاهش کمردرد

افزایش شیر

برطرف کننده تهوع

کاهش ادم

افزایش قدرت تحمل انقباضات

افزایش فعالیت رحم

آمادگی برای زایمان

بهبود اپی زیاتومی بعد از زایمان

القاء زایمان در موارد **post term**

• کاهش یا جلوگیری از افسردگی پس از زایمان **Methods of us**

Methods of us

Inhalation → استنشاق

Massage → ماساژ

Direct application → استعمال مستقیم

Neat application → استعمال مرتب

Baths → استخر شنا

Compresses → کمپرس - فشردن

Gargles → غرغره کردن

Diffusing → انتشار - پراکنده - افشاندن

عصاره های قابل استفاده شامل :

• اسطوخودوس ، کندر یا فرانکین سنس (frankincense) بابونه ، گل سرخ ، نارنگی ، یاسمن ، مریم گلی کبیر ، شمعدانی و اکلیل کوهی ، دانه انگور ، کنجد و بادام شیرین و ...

• از بین عصاره های ذکر شده اسطوخودوس و کندر برای آرامش و کاهش درد زایمان بیشتر استفاده می شود .

- به طور کلی عصاره هایی که برای کاهش و یا برطرف کردن اضطراب مادر سودمند هستند عبارتند از ترنج (bergamot) بابونه ، اسطوخودوس ، بهارنارنج ، نارنگی ، چوب صندل و رز می باشد . علاوه بر این در هنگام زایمان عصاره یاسمن و مریم گلی کبیر مفید است میتوان ترکیبی از چهار عصاره را به همراه آنها استفاده کرد .

عصاره های قابل استفاده :

- نارنگی : ضد اسپاسم ، آرام بخش ، افزایش قدرت تحمل انقباضات
- اسطوخودوس : کاهش درد ، القاء زایمان ، بهبود اپی زیاتومی
- بابونه : کاهش درد ، آرام بخش ، برطرف کننده تهوع در زایمان (در مصرف همراه با عسل)

اسطوخودوس

- اسطوخودوس ، گیاهی است چندین ساله به ارتفاع حدود نیم متر با برگ های متقابل ، باریک ، دراز ، سبز رنگ که گل های آن به رنگ بنفش و به صورت سنبله است .
- اسطوخودوس در بیشتر نقاط دنیا به صورت خودروی می روید و بسته به شرایط محیط و خاک به انواع مختلف ظاهر می شود . قسمت مورد استفاده این گیاه گل ها و سر شاخه های گل دار آن است .

- **اسطوخودوس** بوی بسیار مطبوعی دارد ولی طعم آن تلخ است و به

علت بوی مطبوع آن در عطرسازی مصرف می شود .

• در جنگ جهانی اول از خواص دارویی این گیاه برای درمان و

ضد عفونی کردن زخم ها استفاده می کردند و کشاورزان برای

پیشگیری از سردرد و آفتاب زدگی، گل‌های این گیاه را درون کلاه

های خود می گذاشتند .

• این گیاه خوش بو می تواند استرس را مهار کند . البته عطر یاسمن هم

مانند اسطوخودوس برای اعصاب بسیار مفید است اما یاسمن بیشتر به

عنوان یک رایحه ضد افسردگی شناخته می شود.

• اسانس اسطوخودوس

- بیش از سایر اسانس ها در تسکین لیبر پیشنهاد می شود.
- قدرت انقباضات را افزایش اما درد را افزایش نمی دهد.
- در مرحله اول لیبر تغییرات ناگهانی خلق و خو که در این مرحله شایع است اثر آرام بخش و تسکین دهنده دارد.
- سردرد های ناشی از فشار عصبی را کاهش می دهد.
- از خواص ضد عفونی کنندگی آن برای تمیز کردن هوای اتاق زایمان در ظرف آب داغ یا در دستگاه بخور و نیز برای تمیز کردن وان های بیمارستان استفاده می شود.

اسانس یاسمن

فوق العاده در لیبر مفید است. اثرات
ضد اسپاسم و ضد درد آن باعث
کاهش درد های گنگ رحمی و
تقویت انقباضات رحمی می گردد،
در نتیجه لیبر کوتاه می شود.
اثرات آرام بخش و در عین حال
نیرو بخش دارد و در شرایط
اضطراب انتخاب ایده الی است.
موجب بهبود وضعیت تنفسی می
شود.

افزودن آن به روغن ماساژ به تنهایی یا
همراه با اسطوخودوس ترکیب بسیار
موثری است.

کمپرس آن در قسمت تحتانی شکم
بلافاصله پس از تولد نوزاد به
خروج جفت کمک می کند.



A rural scene featuring a two-story stone house with a red metal roof and a smaller outbuilding in the background. The foreground is dominated by a vast field of bluebonnets in full bloom. The sky is bright and clear.

- اگر اعتماد به نفستان کم شده به زندگی **بدبین** شده اید همه جا را تیره و تار می بینید و حال روحی خوبی ندارید فرصت را از دست ندهید چاره مشکل **فقط چند قطره عطر یاسمن** است .

- اسطوخودوس بر اعصاب و بیماریهای مثل افسردگی مؤثر است همچنین در درمان سردردهای عادی و میگرنی بسیار مفید است .

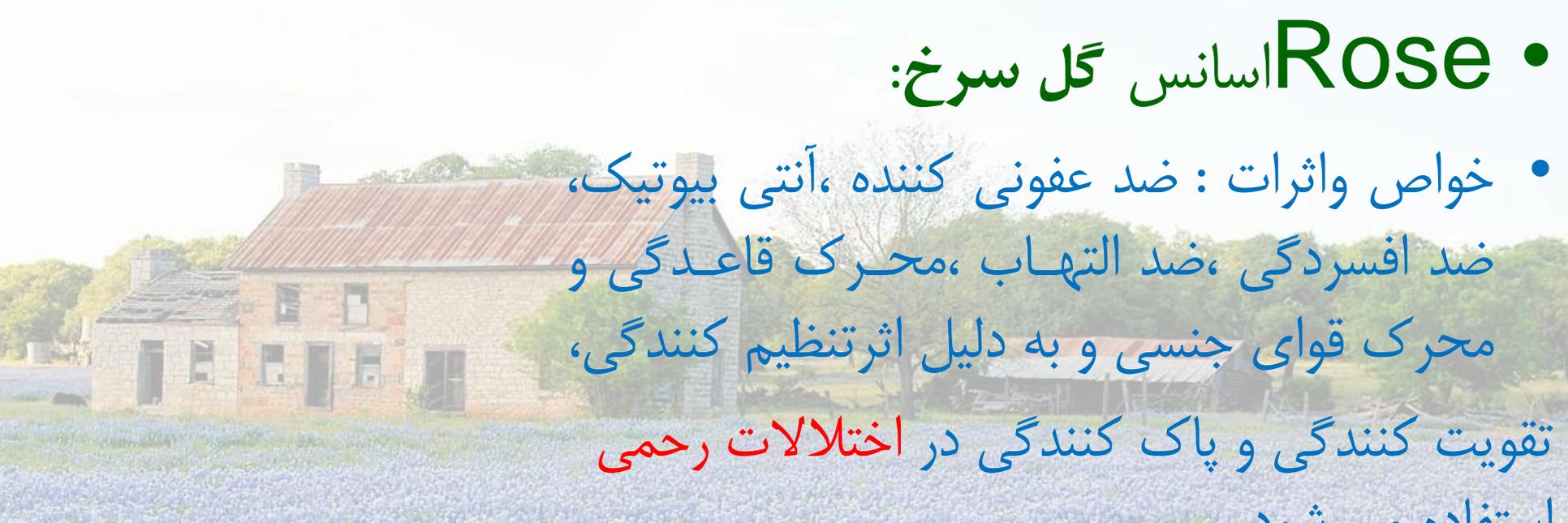
• Rose اسانس گل سرخ:

• خواص و اثرات : ضد عفونی کننده ، آنتی بیوتیک ،
ضد افسردگی ، ضد التهاب ، محرک قاعدگی و
محرک قوای جنسی و به دلیل اثر تنظیم کننده ،
تقویت کننده و پاک کننده در اختلالات رحمی
استفاده می شود.

• به تنهایی یا در مخلوط مساوی با

• اسطوخودوس کاملا مناسب لیبر است.

• موجب بهبود گردش خون ، تنفس آرام و عمیق
می شود ، ضد افسردگی قوی است و رایحه آن به
آرامش اعصاب کمک می کند.





• اسانس بهار نارنج:

• برای کاهش نگرانی، ترس و اضطراب لیبر مفید است.

• شرایطی فراهم می کند که تکنیک های تنفسی به درستی انجام شود بنابراین وضعیت تنفس را اصلاح می کند.

• اضافه کردن ۱ یا ۲ قطره اسانس به دستمال یا داخل دستگاه بخور یا در اسپری اتاق تنفس موزون و منظم ایجاد می کند.



• یالانگ یا لانگ:

• آرام بخش و ضد افسردگی است. برای کسانی که ضربان قلب بالا یا ترس و اضطراب دارند مفید است. به کاهش فشارخون کمک می کند. مانند ژرانیوم داخل دستگاه بخور در چراغ حرارتی در اتاق لیبر مناسب است.

• ضد عفونی کننده - ضد افسردگی - گاهنده

فشارخون و آرامش بخش کمک به تسکین علائم

جسمی حاد یا طولانی ناشی از اضطراب - فشارهای عصبی - ترس - شوک - عصبانیت و

مشکلات روانی و در شرایط استرس به تنظیم ضربان

قلب و تنفس کمک می کند و فشار خون بالا را

کاهش می دهد



ژرانیوم یا شعمدانی

Geranium

خواص و اثرات: ضد افسردگی، ضد عفونی کننده،
نقبض کننده عروق، مدر، قوی، التیام بخش، نیرو
بخش، روح افزا

به جهت بهبود گردش خون و به نوبه آن کمک به
وضعیت تنفسی در لیبر مفید است. هیجانات روحی را
کنترل می کند.

نحوه استفاده: ماساژ صورت و بدن، حمام وان، حمام
دوش، استعمال موضعی کمپرس و بخور
بوی روح انگیز و خوشایندی دارد و انتخاب مناسبی برای
معطر ساختن اتاق زایمان است.



شمعدانی



- اسانس ژرانیوم از نظر درمانی دارای اثر ضد افسردگی و ضد عفونی کننده است .
- همچنین یک قابض ارزشمند و یک هموستاتیک (متوقف کننده خونریزی) می باشد .
- موجب پیشبرد التیام سریع زخم می شود که آن را برای درمان جراحات بسیار مفید می کند .
- تقویت کننده کبد و کلیه هاست و برای درمان زردی ، سنگ های کلیوی و عفونت های مختلف سیستم ادراری به کار می رود .
- مخلوط آن با فرمل در دندانپزشکی کاربرد دارد .

لیمو ترش

- عطر لیمو میتواند تمرکز و آرامش خیال را بالا برده و خشم و ناراحتی و اضطراب را به میزان قابل توجهی کاهش دهد .
- لیمو ترش خاصیت ضد ویروسی و ضد میکروبی داشته و میتواند با تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود بخشیدن گردش خون با انواع گلودردها و سرماخوردگی مبارزه کند .
- لیمو ترش درختچه ای است که بلندی آن به چهار متر می رسد و کشت آن فقط در مناطق گرمسیر امکان پذیر است . شاخه هایش بلند و برگهایش پهن و سبز مات و بیضوی است گل هایش از درون سفید و از بیرون ارغوانی است و به غایت معطرند .
- لیمو ترش تنها درختی است که تقریباً همیشه میوه و گلبرگ دارد .
- هند با تولید حدود ۱۶٪ از کل تولید جهان ، بزرگترین تولید کننده لیمو ترش در جهان است

دارچین

- دارچین درختی است کوچک ، همیشه سبز ، به ارتفاع ۷-۵ متر که از تمام قسمت‌های آن بویی مطبوع استشمام می‌شود گل های آن در فاصله ماه‌های بهمن تا اوایل فروردین ظاهر میشود برگ این درخت سبز سیر و دارای گل هایی به رنگ سفید است . دارچین بومی سریلانکا و جنوب هند است . پوست درختچه آن به عنوان ادویه به کار می‌رود .

- سابقه مصرف و شناسایی آن به مصر باستان و به حدود دو هزار سال قبل از میلاد برمی‌گردد اما آنچه که در تاریخ به دارچین چینی مشهور شده در حقیقت نوعی از دارچین است که بومی چین بوده و به صورت درخت ۳۰ تا ۲۰ متری است .

• دارچین توانایی خارق العاده ای در مبارزه با خستگی ها و درگیری های ذهنی داشته و باعث افزایش تمرکز حواس می‌شود

نعنا

• مواقعی که برای فکر کردن یا انواع هجوم های فکری در جلسات به انرژی زیادی احتیاج دارید عطر دلپذیر این گیاه را دست کم نگیرید . گیاه نعنا به عنوان یک بالا برنده سطح انرژی ذهن را تقویت کرده و باعث افزایش قدرت تفکر و تمرکز می شود .

- این گیاه تمام اسانسها و خواص پونه را دارد ولی برگهایش کرک کمتری دارد و بریدگی های کنار برگ های آن بیشتر از پونه و اسانس آن نیز ملایم تر است .

- نعنا گیاهی علفی و پایاست ساقه های آن دو نوع خزنده و زیرزمینی است از میان ریشه ها یک ساقه قائم و برگ دار کوچک خارج می شود که برگ های آن بیضوی با نوک تیز ، دندانه دار و کمی پوشیده از کرک بوده و از تمامی قسمتهای آن بوی معطر و مطبوعی استشمام می شود .

سنجد

- رایحه ها گیرنده های عصبی بویایی را به کار می اندازند و پیام های دریافت شده این گیرنده ها (احساس بوی خوش) به منطقه لیمبیک در مغز می رسد در این منطقه پیام های بویایی شناسایی و کد بندی می شود و در حافظه مربوط به هر یک از بوها ذخیره می شود و بر رفتار عاطفی و جسمانی ما اثر می گذارد
- عطر سنجد می تواند به روند ساخته شدن هورمون ها ، گرایشهای شخصی ، حرارت بدن و ساخته شدن انسولین ، سوخت و ساز بدن ، سطح هورمون استرس ، قدرت جذابیت ، سامانه دفاعی بدن ، افکار و واکنشهای آگاهانه اثر بگذارد .
- عطر سنجد در مغز با ترشح انتقال دهنده های عصبی (نوروترنسمیترها) موجب حالات روانی خاص می شود .

- استفاده از مواد معطر در انسان ، احساس سلامت ، سرخوشی و حالت خشنودی و خرسندی به وجود می‌آورد . این مواد می‌توانند استرس و درد را کاهش داده و موجب تعادل عاطفی شوند .

- این عطر معجزه گر از زمانهای بسیار دور در یونان باستان و مصر برای تقویت روابط و درمان آن برای ثروتمندان مورد استفاده قرار می‌گرفته است . این عطر برای درمان مشکلات زندگی و جلوگیری از ۷۰٪ اختلافات زوج ها مفید است .

• رایحه سنجد راهی به سوی شادابی و نشاط و دستیابی به آرامش روانی است

اسانس مناسب برای معطر ساختن اتاق زایمان

به یک ظرف آب داغ ۳ قطره از اسانس مورد نظر یا مخلوطی از دو تا از اسانس های زیر را اضافه نمایید.

اسطوخودوس (آرام کننده و ضد عفونی کننده)، برگاموت (ضد افسردگی عالی)، ژرانیوم (روح افزا)، لیموترش (نیروبخش و مناسب برای خستگی لیبر طولانی)

در مرحله انتقالی: در ظرف آب خنک ۲ قطره اسانس گل سرخ یا بهار نارنج یا اسطوخودوس افزوده، دستمال را در ظرف آب محتوی اسانس خیسانده و به صورت و گردن بکشید.

مخلوط حمام وان لیبر:

- ۲ تا ۳ قطره اسانس اسطوخودوس را به وان آب گرم اضافه کنید و بهم بزنید تا در آب پراکنده شود و در وان دراز بکشید و استراحت نمایید.

- نکته: افزودن اسانس ها به وان زایمان توصیه نمی شود زیرا ممکن است وارد چشم های نوزاد شود. زنانی که در آب زایمان می کنند اسانس را جهت معطر ساختن اتاق لیبر استفاده نمایند.

کمپرس قسمت تحتانی شکم یا پشت

به ۲۴۰ سی سی آب گرم، ۲-۳ قطره اسانس یاسمین یا اسطوخودوس افزوده، هم بزنیید. دستمال تمیز را داخل این مخلوط خیس کرده، فشار دهید و در قسمت تحتانی شکم یا پشت قرار دهید.

روغن ماساژ لیبر:

به ۵۰ سی سی روغن بادام، ۶ قطره اسانس اسطوخودوس و ۶ قطره اسانس یاسمن اضافه کنید، یا:

به ۵۰ سی سی روغن بادام، ۱۲ قطره اسانس اسطوخودوس اضافه کنید.

در مرحله دوم لیبر:

در تنفس های نا منظم، ۱ یا ۲ قطره اسانس بهار نارنج را روی دستمال ریخته و استنشام نمایید. تنفس اصلاح و آرام می شود.

یا می توان روی دستمال مرطوب اسانس اسطوخودوس ریخته و با آن عرق صورت را پاک نمود. یا ۱ یا ۲ قطره اسانس نارنگی، پتی گرن، بهار نارنج، یالانگ یا لانگ یا ژرانیوم روی دستمال و استنشاق آن، یا ۲ تا ۳ قطره بهار نارنج، یالانگ یا لانگ یا ژرانیوم به ظرف آب داغ بیفزایید.

رایحه درمانی در مرحله سوم زایمان:

به یک ظرف آب گرم، ۲ تا ۳ قطره اسانس یاسمین افزوده و در بخش تحتانی شکم استفاده نمایید.

برای خواب پس از زایمان، اسطوخودوس یا بهارنارنج روی دستمال ریخته و استشمام نمایید.

• خواص کلی و کاربرد:

• اسانس های گیاهی را **روغن فرار** نیز می نامند اما مانند روغن **چرب نیستند** و اثر چربی روی بدن یا کاغذ به جا نمی گذارند، معمولا قوام آنها شبیه **الکل** است.

• خصوصیات هر اسانس به منشا آن بستگی دارد.

• اسانس های گیاهی بقدری قوی و موثرند که در مقادیر خیلی کم و معمولا به شکل چکاندن موثر و مفیدند.

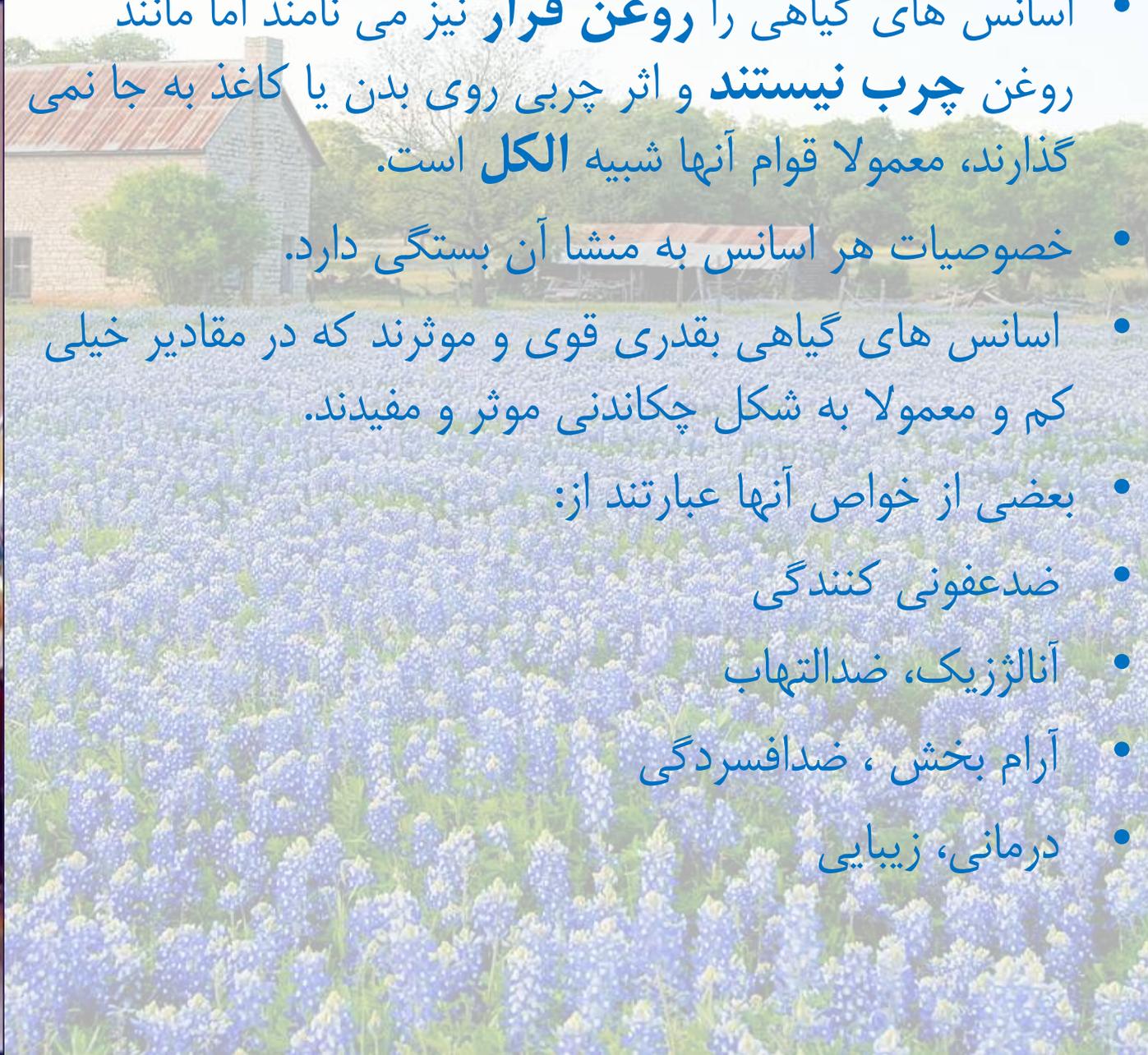
• بعضی از خواص آنها عبارتند از:

• ضد عفونی کنندگی

• آنالژزیک، ضد التهاب

• آرام بخش ، ضد افسردگی

• درمانی، زیبایی



روشهای کاربرد

- در رایحه درمانی عصاره های گیاهی در روغن های حاصل قرار گرفته و به صورت ماساژ ، استنشاق (به وسیله دستگاه بخور) و یا در وان حمام تجویز می شود .
- این عصاره ها به صورت متراکم نیز در کرم ها ، محلول ها ، شیاف ها و حتی در پساری ها (pessaries) استفاده می شود . بنابراین روشهای بکارگیری رایحه درمانی شامل ماساژ ، استنشاق ، بخور ، دوش ، کمپرس پوستی و ... است .
- کمپرسها بر روی بدن ، ماساژ ، اسپری ، استنشام ، روی نوارهای پارچه ای ، بالش زیر سر ، پاشویه ، دوش حمام .

- مطالعات کارآزمایی بالینی متعددی در این زمینه انجام شده است . نتایج مطالعات حاکی از تأثیر مثبت عود بر چرخش جنین در دوران بارداری می باشد .
- زمان استفاده از عود هفته ۳۵-۳۲ بارداری است .
- نقطه فشاری **BL67** که فشار دادن این قسمت موجب چرخش جنین بریج می شود محل این نقطه نوک انگشت کوچک (پنجم) پا می باشد .
- قبل از شروع کار مادر باید مثانه خود را تخلیه کند . به این خاطر که استشمام عود نقطه ۶۷ مثانه (**BL67**) را تحریک کرده و موجب احساس دفع ادرار در مادر می شود و در نتیجه فرآیند استفاده از عود ناتمام می ماند .

پای مادر باید بدون کفش و جوراب باشد و روی یک صندلی در وضعیت Upright بنشیند به طوری که انگشت پاها در مقابل قرار گیرد و قادر به لمس انگشتان پا باشد برای اینکار مادر میتواند زیر پاهایش کتاب بگذارد. پوست عود را برداشته و با کبریت آن را روشن کرده، عود هنگام سوختن شعله ندارد و فقط حرارت و دود تولید می کند.

عود را در فاصله یک و نیم سانتی متری از انگشت پنجم پا (انگشت کوچک) قرار داده و مراقب باشید که مادر احساس سوزش نکند فقط باید گرما را احساس کند. مادر برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در این حالت قرار گیرد. به مادر بگویید این کار را روزی یکبار برای ده روز تا دو هفته انجام دهد تا زمانی که احساس کند جنین چرخیده و به وضعیت سفالیک تبدیل شده است.

- توجه به این نکته اهمیت دارد که استفاده از عصاره های مورد نظر قرار گیرد که اثر سوء بر مادر و جنین نداشته باشد و **حداکثر ۵ عصاره با هم مخلوط گردد** ، زیرا استفاده بیش از ۵ نوع عصاره **حس بویایی مادر را ضعیف** نموده و بنابراین اثر رایحه درمانی کاهش می یابد .

- علاوه بر این عصاره ها باید در محل خنک و تاریک نگهداری شوند .

- استفاده از رایحه درمانی در مراحل زایمان و بعد از آن باعث افزایش فعالیت رحمی ، آمادگی برای زایمان ، کاهش کمردرد می شود .

• کاربرد اسانس های گیاهی

• شایع ترین و ایمن ترین راه های استفاده عبارتند از:

• ۱- ماساژ رایحه

• ۲- حمام وان رایحه

• ۳- پاشویه رایحه

• ۴- حمام دوش رایحه

• ۵- کمپرس با رایحه



All pure essential oils

All natural soy wax

All maximum triple scented

نگهداری اسانس های گیاهی:

بطری ها را در جای خشک و خنک، دور از نور و حرارت نگهداری کنید و درب آن را محکم ببندید. در این شرایط اسانس تا ۱۸ ماه قابل مصرف خواهد بود.

بعضی اسانس ها مثل اسانس مرکبات، کیفیت نگهداری پایینی دارند. زمانی که درب آنها باز شود تنها مدت ۳ تا ۴ ماه دوام می آورند. اگر بوی ماهی از آنها استشمام می شود نباید استفاده شوند.

مراقب باشید آب داخل بطری نشود چون اسانس را فاسد خواهد کرد. زمانی که اسانس به روغن حامل اضافه می شود، مدت بقاء آنها کاهش و تنها به چند ماه تنزل می یابد. مقادیر کم از آنها تهیه و تنظیم کنید در عرض تقریباً ۳ ماه استفاده نمایید.

نکاتی در رابطه با کار کردن با اسانس های گیاهی:

اسانس های گیاهی را دور از نور و دسترس کودکان قرار دهید.

چیزی را داخل ظرف اسانس نبرید.

در صورتی که تصادفاً روی زمین ریخته شد، آن را خشک کنید زیرا در سطوح براق اثرشان باقی می ماند.

هنگام تهیه مخلوط اسانس ها در منزل، دقت کنید تمام بطری ها و وسایل مورد استفاده خشک و تمیز باشند. برای محافظت از دست ها دستکش پلاستیکی بپوشید.

مراقب باشید داخل چشم نشوند.

بجز مقادیر خیلی کم از اسطوخودوس و درخت چای، بقیه اسانس ها را مستقیم روی پوست استفاده نکنید.

چنانچه به حساسیت، بیماری های طبی مثل آگزما، فشارخون بالا و صرع مبتلا هستید با رایحه درمان ماهر مشورت کنید.

در صورت بارداری فقط اسانس های مجاز در بارداری را استفاده کنید و هرگز از مقادیر توصیه شده، تجاوز نکنید.

زمان استفاده در مقادیر دقیق باشید و بیشتر از دستورالعمل استفاده نکنید.
خود درمانی نکنید.

از توجه شما متشکرم





دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
نشاور
معاونت بهداشت

اصلاح وضعیت در بارداری





بطور کلی بدن انسان چه در حال حرکت و چه در حال سکون باید در وضعیت مناسبی قرار گیرد. این مساله برای کلیه انسانها مصداق دارد. اما در بارداری و حتی چندین ماه پس از زایمان این امر حایز اهمیت زیاد تری می شود. چرا که طی دوران مذکور کمر و عضلات لگن آسیب پذیر میشوند





دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز
معاونت بهداشت

اصول اصلاح وضعیت در دوران بارداری



برای پیشگیری از مشکلات طولانی مدت کمر و عوارض ناشی از فشارهای وارده به عضلات تحت کشش در بارداری، برای ایستادن، راه رفتن، نشستن، برداشتن اجسام و جهت انجام فعالیت های روزمره شغلی و زندگی باید اصول خاصی را رعایت کرد که این اصول به عنوان اصول اصلاح وضعیت در دوران بارداری نامیده میشود



- ۱- ماندن در یک وضعیت ثابت برای مدت طولانی توصیه نمی شود و بهتر است در فواصل زمانی تغییر وضعیت داده شود.
- ۲- تغییر وضعیت باید به آرامی صورت گیرد و از هر گونه تغییر وضعیت ناگهانی اجتناب شود.
- ۳- انقباض همزمان عضلات شکم و کف لگن حین تغییر وضعیت بسیار کمک کننده است.

۱-اصلاح وضعیت در حالت ایستاده

وضعیت نامناسب

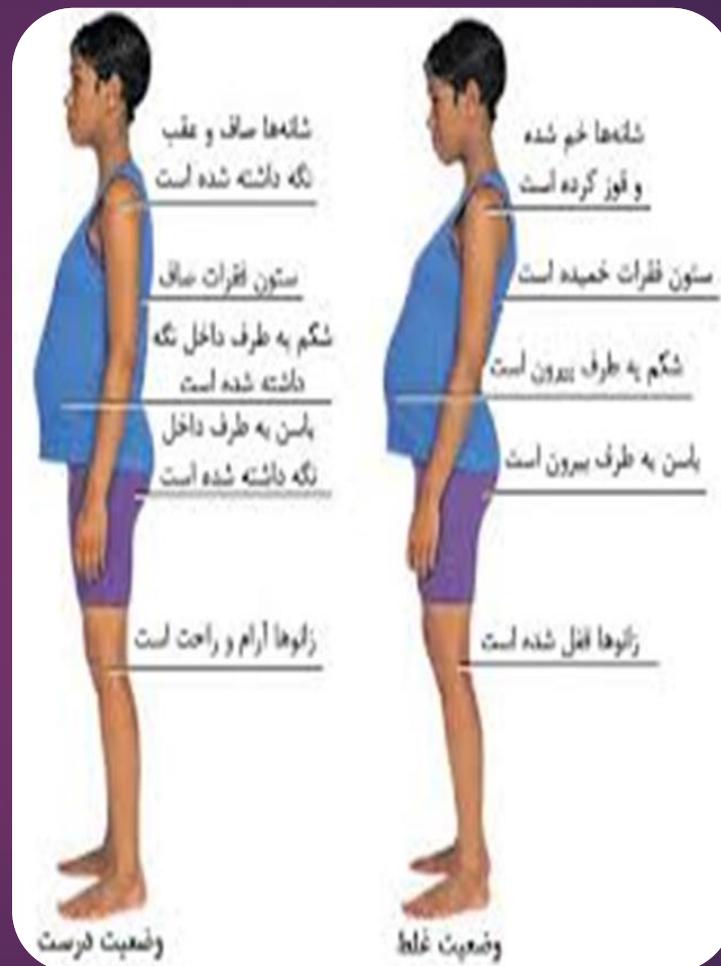
سر: خم شدن گردن به سمت جلو
افتادن چانه به سمت جلو و پایین
کل بدن حالت افتادگی دارد.

شانه ها و قفسه سینه: افتادگی کمر بند
شانه ای که موجب انقباض قفسه سینه و
تنگی نفس می شود.

چرخش بازوها به سمت داخل
شکم و باسن شلی عضلات شکم
گودی کمر: چرخش قدامی لگن

زانو ها: مفاصل زانو تحت فشار کمر موجب
راندن لگن به سمت جلو می شود.

پاها: فشار وزن روی قسمت داخلی پاها
موجب کشش ناحیه قوس پا می شود



وضعیت مناسب

سر: گردن را راست نگه دارید.

چانه را به سمت داخل بکشی

بدن در خط راست قرار می گیرد

شانه ها و قفسه سینه

شانه ها را از قفسه سینه به سمت بالا بکشید

کمر بند شانه ای را به سمت عقب بکشید،

شانه ها آرام و اویخته بازو ها را به سمت خارج بچرخانید

شکم و باسن عضلات شکم را منقبض کنید تا پشت صاف

شود.

عضلات باسن را جمع کرده و به داخل بکشید-

چرخش خلفی لگن-

زانو ها با برداشتن فشار کمر، "زانو ها" بدون احساس

فشار نیروی وزن را به پاها منتقل می کند

پاها وزن بدن را به طور مساوی به مرکز پاها تقسیم

نمایید



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور
معاونت بهداشت

وضعیت درست

وضعیت غلط



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد
معاونت بهداشت

اصول کلی اصلاح وضعیت در هنگام ایستادن و راه رفتن

۱- خودداری از ایستادن به مدت طولانی

۲- خودداری از راه رفتن به مدت طولانی

۳- تشویق به بکارگیری عضلات شکم و کف لگن هنگام ایستادن

۴- استفاده از مثالهای ذیل جهت آموزش کاربردی اصلاح محور

۵- اصول اصلاح وضعیت در حالت ایستاده باید هنگام راه رفتن

نیز رعایت شود.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور
معاونت بهداشت

بدن در حالت ایستاده

الف) تجسم نمایید که طنابی از سمت سرتان شما را به سمت سقف می کشد.

ب) سعی کنید با کشش بین ران ها و سقف سینه ، فضایی را ایجاد کنید

تا جنین شما جای راحتتری داشته باشد.

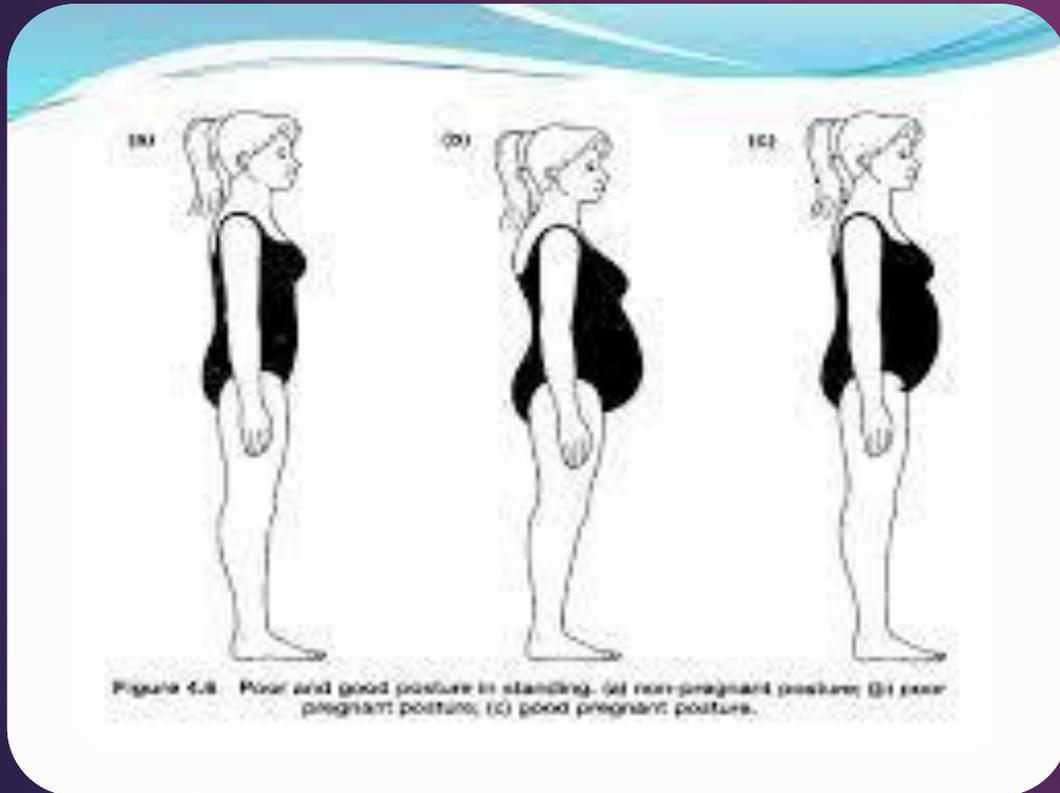


Figure 4.8 Four and good posture in standing. (a) non-pregnant posture; (b) poor pregnant posture; (c) good pregnant posture.

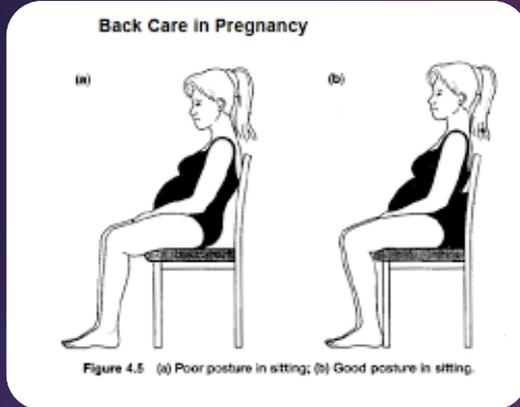


- نکته ۱: اصلاح محور بدن در حالت ایستاده موجب کاهش میزان فعالیت عضلات در هنگام ایستادن می شود و در نتیجه فشار روی عضلات کم می شود.
- نکته ۲: پیاده روی به گردش خون بالاخص در وریدهای عمقی کمک می نماید. اما نباید به مدت طولانی باشد. همچنین استفاده از کفش مناسب ضروری است.
- نکته ۳: کفشی که پاشنه بلند داشته باشد یا بدون پاشنه باشد مناسب نیست. پاشنه کفش باید پهن باشد و پاشنه پا را پوشش دهد و ارتفاع ۲ الی ۳ سانتیمتر داشته باشد و ترجیحا کفش مچ پا را نیز حمایت کند

الف) اصلاح وضعیت هنگام نشستن روی صندلی



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاپور
معاونت بهداشت



- در کنار صندلی ایستاده به نحوی که پاها مماس با صندلی باشد بعد به آرامی روی به صندلی نشسته و سپس به آرامی عقب رفته تا پشت به صندلی مماس شود.
- ستون فقرات کاملاً توسط پشتی صندلی حمایت شود. در صورت لزوم از یک بالش کوچک (کوسن) یا حوله تا شده جهت پر کردن فضای خالی کمر استفاده شود.
- در صورت امکان از صندلی استفاده شود که پشتی بلند داشته باشد که حتی الامکان از شانه ها و گردن حمایت کند.
- نشیمن صندلی طوری باشد که از ران ها بطور کامل حمایت کند.
- کف پاها روی زمین به صورت صاف قرار گیرد. در صورتی که این وضعیت امکانپذیر نباشد از چهار پایه استفاده شود تا پاها اویزان نباشد.
- از روی هم انداختن پاها هنگام نشستن خودداری شود چرا که این کار موجب بسته شدن زاویه کشاله ران در نتیجه فشردگی عضلات و استاز خون در لگن می شود. همچنین موجب واریس و ادم پا نیز می شود.





دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد
معاونت بهداشت

ب) اصلاح وضعیت هنگام نشستن روی زمین

- تغییر وضعیت از حالت ایستاده به نشسته روی زمین به آرامی صورت گیرد.
- پاها با فاصله از یکدیگر قرار گیرد.
- رانها و زانوها در حالیکه پشت صاف است خم می شود، وزن بدن از طریق دستها به رانها منتقل می شود.
- یک پا از ناحیه ساق روی زمین قرار می گیرد و پای دیگر جلوتر از دیگری از ناحیه کف پا روی زمین قرار می گیرد.
- سپس به آرامی به حالت (چهار زانو) تغییر وضعیت داده میشود.
- در وضعیت نشسته باید به صاف بودن پشت دقت شود.
- استفاده از تکیه گاه می تواند در پیشگیری از خستگی کمک کننده باشد.

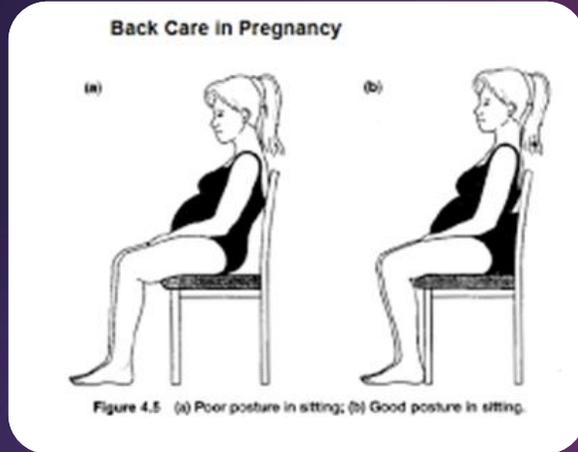




دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور
معاونت بهداشت

الف) برخاستن از صندلی

۳- اصلاح وضعیت هنگام برخاستن از حالت نشسته



❖ به آرامی به لبه صندلی بیایید.

❖ در صورتی که صندلی دسته دارد وزن بدن را از طریق کف دستها به دسته های

صندلی منتقل نمایید.

❖ در صورتی که صندلی دسته ندارد وزن بدن را از طریق کف دستها به روی رانها

منتقل نمایید.

❖ هنگام بلند شدن از صندلی همزمان بازدم عضلات شکم و کف لگن را فعال نماید و

به آرامی بلند شود.

ب) برخاستن از زمین



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد
معاونت بهداشت

▶ ابتدا وزن را به کف دستها و زانوها منتقل می کند (مشابه چهار دست و پا)

▶ با استفاده از یک بازو زانوی مقابل به حالت نیمه نشسته درمی آید.

▶ با کشش و صاف کردن آرام پاها به حالت ایستاده در می آید.

▶ نکته: هنگام هر گونه تغییر وضعیت عضلات شکم و کف لگن باید فعال

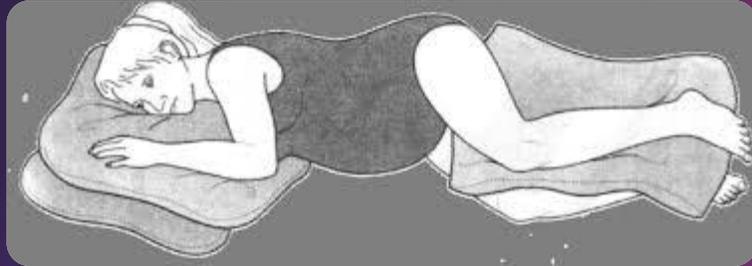
شوند.





دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز
معاونت بهداشت

۴- اصلاح وضعیت هنگام خوابیدن الف) اصول کلی خوابیدن در دوران بارداری



- ▶ بعد از ماه چهارم بارداری ترجیحا از خوابیدن به حالت طاقباز خودداری شود.
- ▶ با پیشرفت سن بارداری، با توجه به افزایش وزن و سایز یافتن یک وضعیت راحت جهت خوابیدن دشوار است، اما
- ▶ توصیه می شود که مادر در یک وضعیت ثابت به مدت طولانی قرار نگیرد و در فواصل زمانی تغییر وضعیت دهد و نحوه
- ▶ خوابیدن به گونه ای باشد که فشار یکسانی روی تمام نقاط بدن وارد شود.
- ▶ - تشک ترجیحا سفت باشد.

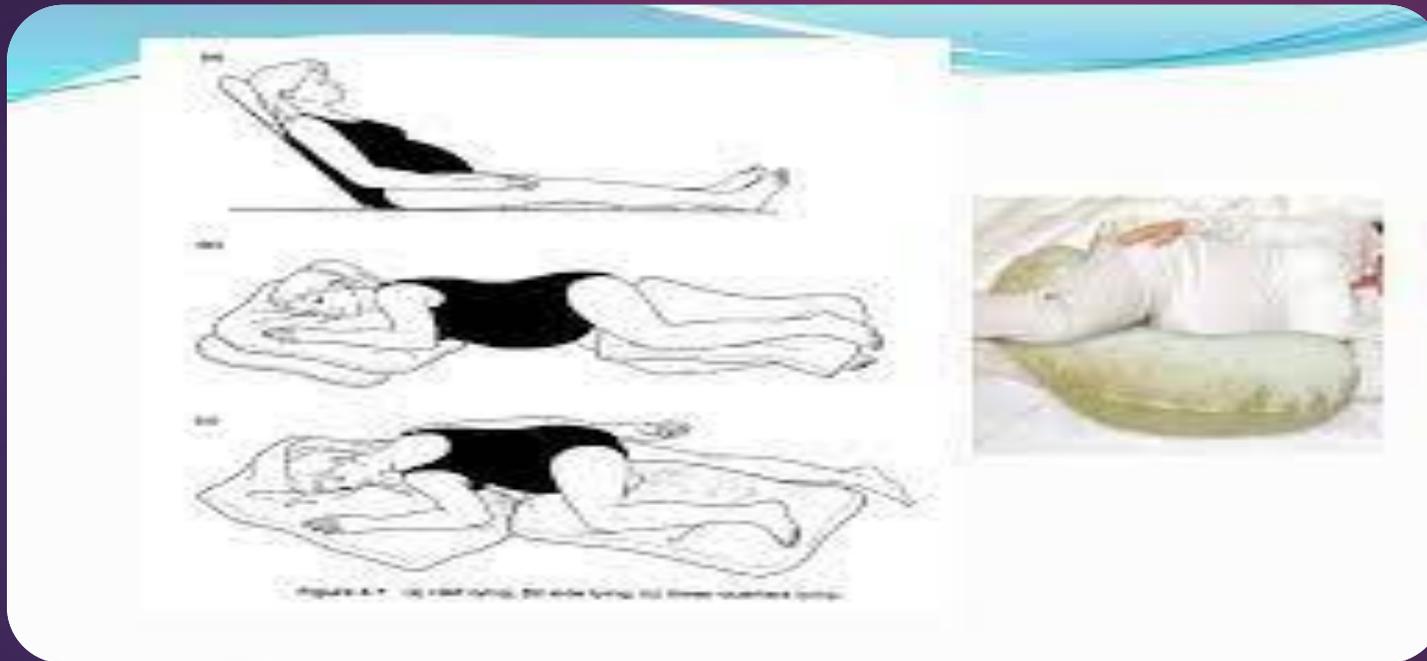


دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد
معاونت بهداشت

ب) اصلاح وضعیت در حالت نیمه نشسته

▶ در این وضعیت با استفاده از چند بالش یا لبه تخت، شانه ها و سر بالا قرار می گیرد.

▶ قرار دادن یک بالش زیر رانها مانع کشش قسمت انتهایی کمروزانو ها می شود.





دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد
معاونت بهداشت

ج) اصلاح وضعیت در حالت خوابیده به پهلو

یک بالش زیر سر قرار می گیرد.

استفاده از یک بالش زیر ران و زانوی بالایی (بین ران هاوزانو ها) موجب کاهش فشار وارده روی مفصل ساکروایلیاک می شود.

استفاده از یک کوسن کوچک یا ملحفه تا شده زیر شکم میتواند موجب کاهش فشار روی عضلات ناحیه و احساس راحتی بیشتری شود.

در صورت تمایل استفاده از یک بالش اضافی زیر بازویی که بالا تر قرار گرفته است می تواند کمک کننده باشد.

نکته: اغلب زنان باردار خوابیدن در این پوزیشن را ترجیح می دهند.

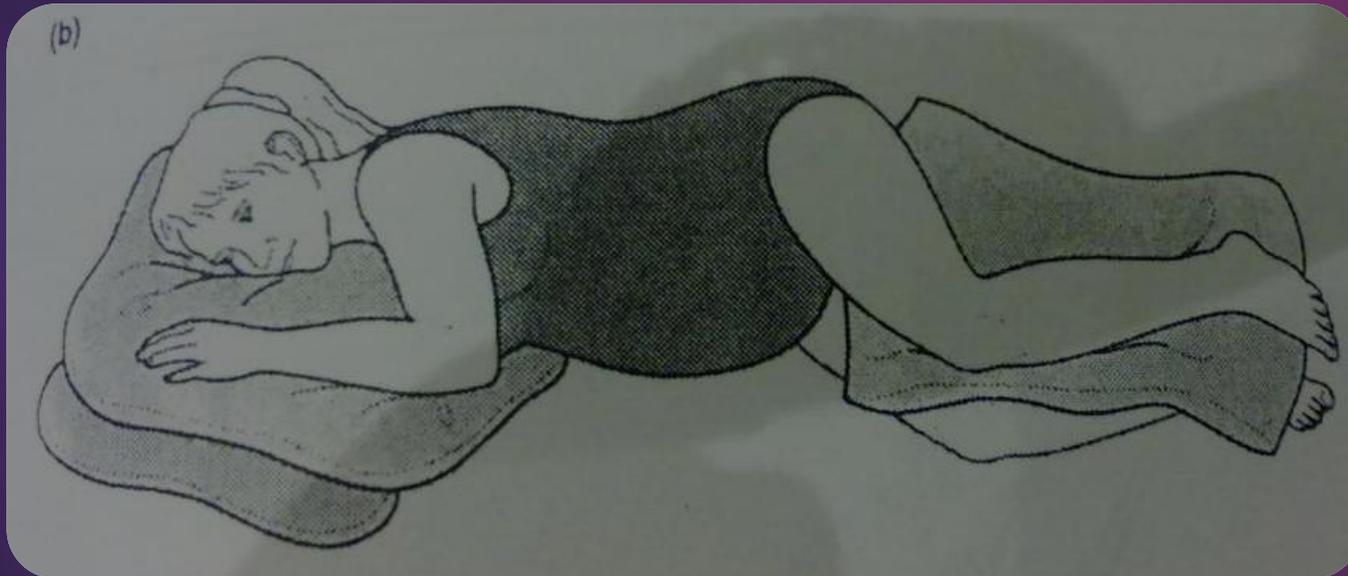




دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد
معاونت بهداشت

د) اصلاح وضعیت در حالت خوابیده نیمه دمر

- در صورت تمایل مادر می تواند به وضعیت نیمه دمر نیز بخوابد
- برای این کار :
- ۱- زانو و ران بالایی را جلو تر از پای زیری روی بالش قرار دهد.
- ۲- با استفاده بالش از بازو و دست نیز حمایت نماید.





دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت

ه) اصلاح وضعیت هنگام پهلو به پهلو شدن در تخت

- ▶ هر دو زانو به سمت شکم خم شود (تا حدی که به شکم فشار وارد نشود) .
- ▶ زانو ها به هم نزدیک شده و با چرخش همزمان زانو ها با کل بدن از یک پهلو به پهلو ی دیگر تغییر وضعیت دهد
- ▶ (هنگام چرخش کف پا با تشک تماس دارد) .
- ▶ اینگونه چرخش موجب کاهش فشار روی مفصل پوبیس و مفصل ساکروایلیاک می شود و در صورت وجود درد در هر یک از این مفاصل میتواند موجب کاهش درد شود.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز
معاونت بهداشت

و) اصلاح وضعیت هنگام برخاستن از حالت خوابیده طاقباز (جهت معاینه)

۱- زنانو ها به سمت شکم خم شود.

۲- زنانو ها را به هم نزدیک کرده و همزمان با کل بدن و به یک پهلو چرخد.

۳- با استفاده از کف دست بالایی و بازوی دست پایین وزن را به تخت منتقل کرده و به حالت نشسته از جا برخیزد و پاها را روی لبه کناری تخت قرار دهد.

۴- در حالت نشسته با کمک کف دو دست وزن را به تخت منتقل کرده و به آرامی بلند می شود.



نکته ۱: جهت خوابیدن در تخت باید عکس مراحل فوق انجام پذیرد.

نکته ۲: این گونه اصلاح وضعیت موجب حمایت از کمر و لینه البامی شود.

نکته ۳: بلند شدن مستقیم از حالت طاقباز به نوعی درازنشست به حساب می آید و در بارداری توصیه نمی شود و موجب فشار زیاد بر عضلات شکم و کمر می شود.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور
معاونت بهداشت

اصلاح وضعیت هنگام بلند کردن اجسام از روی زمین

▶ حتی الامکان از بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود.

▶ ۲- جهت بلند کردن اجسام از روی زمین به نکات ذیل توجه شود:

▶ (الف) در حالیکه پشت صاف است و پاها با فاصله از یکدیگر قرار دارد رانها و زانو ها خم شده، یک پا از ناحیه ساق

▶ روی زمین قرار گرفته و پای دیگر جلو تر از دیگری از ناحیه کف پا روی زمین قرار می گیرد.

▶ (ب) جسم را با کمک دو دست بلند کرده به مرکز محور بدن نزدیک کرده و با انتقال وزن به رانها به حالت ایستاده در میاید

▶ نکته ۱: جهت گذاردن جسم روی زمین عکس مراحل فوق انجام می شود.

▶ نکته ۲: هنگام بلند کردن اجسام از چرخش کمر خودداری شود. فقط در مسیر مستقیم بلند شود.

▶ نکته ۳: هنگام بلند شدن از زمین عضلات کف لگن منقبض شوند.



۵- اصلاح وضعیت هنگام انجام امور روزمره زندگی



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد
معاونت بهداشت

▶ حتی الامکان کارهایی که می تواند به صورت نشسته انجام شود، ایستاده انجام نشود.

▶ جهت انجام کارهایی که روی میز یا کابینت انجام می شود

▶ ارتفاع صندلی به نحوی باشد که نیاز به خم شدن و دولا شدن نباشد.

▶ در مواردی مانند مرتب کردن تخت، استفاده از کابینت ها پایین و کارهایی که سطح ارتفاع

پایین است از وضعیت چمباتمه یا وضعیت دو زانو استفاده شود.





دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور
معاونت بهداشت

استفاده از جارو برقی

- ▶ جارو در مسیر مستقیم استفاده شود. از پیچش کمر در جهت های مختلف که موجب کشش عضلات مایل شکم
- ▶ و در نتیجه کشش لینه البامی شود خودداری شود.
- ▶ همچنین چرخش کمر می تواند مفاصل ساکروایلیاک را نیز تحت فشار قرار دهد.
- ▶ حتی الامکان جارو نزدیک به محور بدن باشد تا نیاز به کشش زیاد نباشد.





دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز
معاونت بهداشت

اتو کردن

- ▶ حتی الامکان در حالت نشسته و با استفاده از میز اتوی کوتاه مناسب می باشد.
- ▶ در صورت اتو کردن در حالت ایستاده سطح میز اتو باید مناسب باشد که خیلی نیاز به خم شدن نباشد و همچنین
- ▶ هنگام ایستادن پاها از هم فاصله داشته باشد و امکان جا به جا شدن و حرکت منظم در دو طرف میز اتو وجود داشته باشد.





دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور
معاونت بهداشت

خرید

- ▶ حتی الامکان از حمل بار سنگین خودداری شود.
- ▶ ۲- استفاده از چرخ های مخصوص حمل بار و حمل چرخ نزدیک به بدن
- ▶ ۳- در صورت حمل دستی بار، تقسیم بار به دو قسمت مساوی بین دودست و حمل نزدیک به بدن .





دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت

سوار و پیاده شدن از ماشین

▶ ابتدا ناحیه سرین را روی صندلی ماشین قرار دهید و بعد زانوها را به هم نزدیک کرده و همزمان با انقباض عضلات کف لگن پاها را به داخل ماشین بیاورید.

▶ نکته: جهت پیاده شدن عکس مراحل فوق انجام شود.

▶ رانندگی

▶ ۱- حمایت از کمر در حین رانندگی (پر شدن فضای خالی کمر)

▶ ۲- دقت در هنگام بستن کمر بند ایمنی، خودداری از چرخش ناگهانی کمر جهت بستن کمر بند ایمنی و یا بالعکس هنگام باز کردن آن

▶ ۳- رد کردن کمر بند ایمنی از زیر شکم و بین سینه ها





دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز
معاونت بهداشت

۶- اصلاح وضعیت در هنگام انجام کارهای مربوط به فرزند بزرگتر

▶ در صورتی که مادر باردار فرزند دیگری نیز دارد که خردسال یا نو پا می باشد باید هنگام انجام کارهای

▶ مرتبط مانند حمام کردن، لباس پوشاندن، بغل کردن جهت پیشگیری از خم شدن از یکی از راه های ذیل استفاده نمایید.

▶ ۱- فرزند نو پا روی سطح بالا تری از زمین قرار گیرد مثل پله، صندلی و ...

▶ ۲- استفاده مادر از وضعیت چمباتمه یا دو زانو





دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور
معاونت بهداشت

با سپاس از توجه شما



سید الطیرین



Relaxation techniques



فاطمه بوژآبادی
کارشناس مامایی کارشناس ارشد مشاوره



قبل از هر چیز بدانیم که :

- طبق آمار سازمان بهداشت جهانی امروزه ۲۵٪ مردم جهان دچار یکی از اختلالات روانی - عصبی - رفتاری هستند و بررسی ها نشان داده است که طی دو دهه آینده بیماری های روانی به عنوان مهمترین مسائل بهداشتی کشورهای پیشرفته و در حال توسعه خواهند بود



- از هر ۴ نفر مراجع به سیستم بهداشتی حداقل ۱ نفر اختلال روانی دارند.

- زنان دو برابر مردان دچار این اختلال می شوند که عوامل استرس زایی چون زایمان، آثار هورمون های جنسی و مهارت های ناکافی اجتماعی را در بروز آن دخیل می دانند



- حاملگی را می توان به عنوان دوران گذر و انتقال که می تواند همراه با آشفتگی های عاطفی مثبت و یا منفی همراه باشد، در نظر داشت.

- زایمان به عنوان حیاتی ترین بحران های زندگی زنان مطرح شده و استرس های روانی، هیجانی و فیزیکی در آن اجتناب ناپذیر است

بنابر این کارکنان حرف پزشکی به ویژه ماماها باید

از امکان بروز اختلالات روانی بدنبال یک زایمان تروماتیک و عوامل مستعد کننده آن آگاه باشند و اقدامات مداخله ای و پیشگیری کننده را در سطوح مختلف انجام داده و در صورت لزوم آنها را به پزشک متخصص ارجاع دهند.

ماماها برای ایفای نقش خود در جهت پیشگیری

و شناخت تروماهای روانی طی دوران زایمان، باید درک دقیقی از جنبه های روانشناختی دوران بارداری، زایمان و بعد از زایمان داشته باشند.

تن آرامی (relaxation)

- ابتدایی ترین عامل موفقیت در همه ابعاد زندگی آرامش است .
- آرامشی که از درون سرچشمه گرفته و به دنیای پیرامون ما جاری شود . اینکه به چه صورت می توان این آرامش را بدست آورد واضطراب و نگرانی را دور و خونسردی را جایگزین آن کرد . موضوعی است که در این مبحث به آن می پردازیم ، آرامش بستر ایجاد تمرکز و تقویت حافظه است و زمانی که آرام و خونسرد هستید عملکرد بهتری در انجام فعالیتها دارید .

- 
- **Relaxation is a technique, but really it's a natural human state.**

آرامش یک تکنیک است ، اما واقعاً این یک حالت طبیعی انسانی است.

The word relax has its origin in the

Latin

word *relaxare* which means to

loosen.

کلمه آرامش از کلمه لاتین ریلکسیرمنشاء دارد که

به معنی شل شدن

تن آرامی

Relaxation

تن آرامی یعنی تنش زدایی، رفع اضطراب ، ترس و هیجانات روحی - روانی

و همچنین کاهش انقباضات از طریق توجه به درون و تمرکز بر تنفس (تکنیک تنفس و تعداد آن)

و همچنین به معنی تمرکز و تجسم



تن آرامی یا ریلکسیشن، تکنیکی برای آرام سازی عضلات بدن است .

از آنجا که بین ذهن و تن ارتباط تنگاتنگی وجود دارد ، هرچه در جسم خود آرامش بیشتری برقرار کنیم در ذهن نیز آرامش بیشتری به وجود می آید.

اثرات اضطراب بر روی بارداری:

- کاهش فاکتور رشد (تولد نوزاد کم وزن)

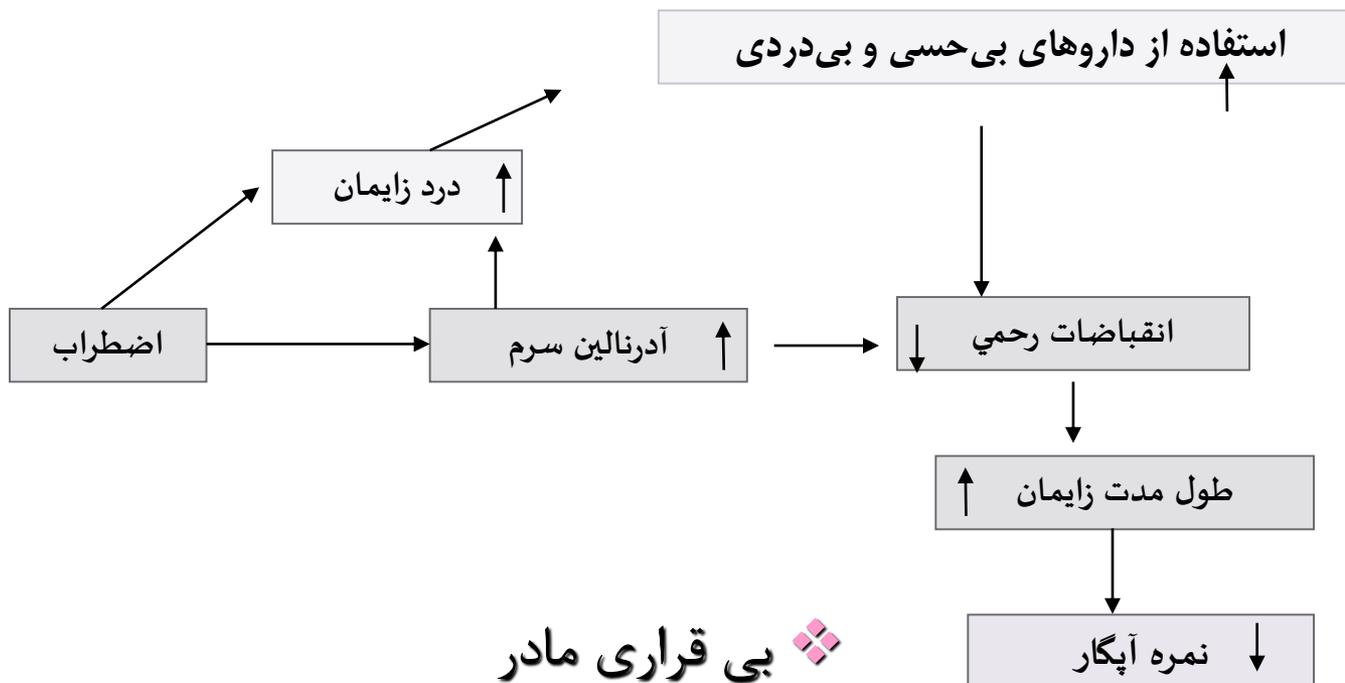
- افزایش زایمان زودرس یا دیر رس با دفع مکونیوم

- ایجاد حلقه معیوب در روند لیبر

- افسردگی بعد از زایمان

- اختلال در ایفای نقش مادری و دلبستگی مادر و کودک

مکانسیم اضطراب در لیبر



❖ بی قراری مادر

❖ افزایش سرعت تنفس

❖ گشاد شدن مردمک چشمها

❖ احساس لرز و سرما

❖ افزایش فشار خون و نبض

اثرات ترشح کاتکول آمین ها در خون :

- افت سطح اکسی توسین در خون
- کاهش انقباضات رحمی
- توقف فرآیند افسمان و دیلاتاسیون دهانه رحم ← طولانی شدن زایمان
- هایپوکسیک شدن عضلات رحم ← تشدید درد به دلیل کمبود اکسیژن
- کاهش سطح آندورفین ها
- دیسترس جنینی به دلیل کاهش جریان خون جفت و محدودیت اکسیژن رسانی
- هیپرونتیلیاسیون مادری
- تشدید سیکل ترس ، اضطراب و درد غیرمؤثر

اثرات درد و اضطراب :

درد و نگرانی ← فشار خون بالا ← تاکیکاردی ←
تاکی پنه ← هیپرونتیلیسیون ← آکالوز تنفسی ←
اسیدیته خون بالا ← گیجی ، منگی ، اسپاسم
عضلانی ← هیپوکسی عضلانی ← درد بالا

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 تنش زدایی (تن آرامی)

- **RELAXATION**

آرامش غنیمتی است و ترک آن خسارتی است.
(حضرت محمد)



آرامش از درون می آید،
در جای دیگری به دنبال آن نباش.

بودا

کلید موفقیت در پیشگیری از چرخش معیوب ، ترس ، هیجان ، درد

- ❖ ایجاد اعتماد به نفس در مادر از طریق حمایت عاطفی
- ❖ آموزش و افزایش اطلاعات (تمرکز بر طبیعی بودن زایمان از طریق ارائه اطلاعات صحیح)
- اضطراب به میزان دانسته ها و اطلاعات مادر در مورد تغییرات طبیعی دوران بارداری و زایمان ، انتظارات و تجارب او بستگی دارد .
- ❖ رعایت اصول مراقبت از مادر و افزایش آسایش فیزیکی ، ماساژ ، تحرک ، تغییر وضعیت ، مایعات
- ❖ تکنیک های کاهش درد و کنترل درد
- تن آرامی و تمرکز(تجسم خلاق)
- تنفس
- ❖ آموزش روشهای غیردارویی کاهش درد زایمان

اثرات تن آرامی یا Relaxation

- تن آرامی یک ترفند روانی معجزه آساست و روشی جهت کاهش اضطراب است .
- کاهش تعداد حرکات تنفسی و ضربان قلب
- گشادشدن برونشهای ریوی
- کاهش فشارخون
- کاهش ترشحات اسیدی معده
- کاهش ترشحات استرس هورمون ها در خون
- افزایش فعالیت سیستم پاراسمپاتیک در بدن
- کاهش انقباض و گرفتگی عضلات

اثرات Relaxation در بارداری و زایمان

- ❖ کمک به ذخیره انرژی و کاهش تنش ها در بارداری
- ❖ کمک به ذخیره انرژی و افزایش قدرت مادر در مشارکت فعال وی در امر زایمان
- ❖ کاهش فشارهای هیجانی و از بین بردن ترس و اضطراب
- ❖ کمک به کنترل و کاهش احساس درد زایمان و بنابراین زایمان راحت تر و رضایت بخش تر
- ❖ کمک به افزایش مهارت فرد در چگونگی مقابله با وضعیت های تنش زا در طول زندگی و از جمله زایمان

فواید تن آرامی در لیبر

- افزایش جریان خون رحم و بهبود اکسیژن رسانی
- افزایش کیفیت انقباضات مؤثر رحمی
- کاهش اسپاسم عضلانی (اسپاسم عضلانی باعث افزایش ادراک درد و کاهش قدرت تحمل می شود)
- افزایش سرعت نزول جنین
- کاهش زمان زایمان
- بهبود عملکرد ایمنولوژیک عصبی و هورمونی

فواید تن آرامی در لیبر

- کاهش خستگی و نگرانی ذهنی
- حفظ و ذخیره انرژی و افزایش قدرت تحمل
- افزایش تأثیر سایر روشهای غیردارویی
- کاهش احساس درد
- کاهش ضربان قلب ، تنفس ، فشارخون و سطح کاتکول آمین ها از طریق افزایش فعالیت مهار کننده های نزولی اعصاب حسی در مرکز بالاتر مغز .
- کاهش تحریکات سمپاتیک
- سلامت نوزاد

نکته: شل سازی آگاهانه عضلات به طور مستقیم

موجب اتساع دهانه رحم نمی شود بلکه رحم را قادر

می سازد تا بدون هیچگونه مانعی به فعالیت طبیعی

خود ادامه دهد.

فواید تکنیک های تن آرامی و تمرکز

- در دوران بارداری این تمرینات به مادر کمک می کند تا به شل کردن و کنترل عضلات دست پیدا کند تا بدین طریق باعث کاهش دردهای عصبی گردد و بر خستگی چیره شود .
- به مادر کمک می کند تا به یک خودآگاهی از بدن برسد و هماهنگی بین ذهن و بدن ایجاد شود و ارتباط مادر و جنین را عمیق تر کند .
- در زمان زایمان این تمرینات باعث کاهش گرفتگی عضلات می شود و از مصرف انرژی بیش از حد جلوگیری می کند با شل سازی بدن انقباضات رحمی تأثیر بیشتری خواهند داشت و زمان زایمان کم می شود و در ضمن ترس کاذب از زایمان نیز از بین می رود .

مکانیسم عمل تن آرامی :

از طریق بستن دروازه و ممانعت از عبور تحریکات
دردناک به مراکز مغز

عوامل مؤثر جهت دستیابی به تن آرامی در طی زایمان

-آموزش و تمرین حین بارداری (توصیه می شود)

-وضعیت قرارگیری مادر (استفاده از بالش)

-شیوه تنفس و تمرکز بر تنفس (تنفس باید مطابق -با نیازهای

فیزیولوژیک مادر هدایت شود)

-محیط آرام

-تصورات هدایت شده جهت بستن دریچه های ذهن و / یا تکرار

آرام کلمه یا جمله دعا

حاملگی برجسته ترین دوران زندگی یک زن است.

زن باردار مقدس است چون از ۲ کانال توسط قدرت مطلق حمایت میشود. بنابراین باید مامنی برای وی ایجاد کرد که بتواند ارتباط صمیمانه و عاشقانه با جنین خود ایجاد کند. اراده ی درونی خود را تقویت کند تا حیاتی که در درون خود دارد را بهتر تجربه کند.

آرامش و سکوت و کنترل ذهن که از این طریق ایجاد میگردد، نه تنها معنویت را در زن باردار تقویت میکند. بلکه متابولیسم را نیز آرام میکند.

- **High oxytocin levels > Efficiency**
- **High levels of Endorphin > comfort**
- **Low levels of Adrenaline > Faster Labor**

OXYTOCIN

ENDORPHIN

ADRENALIN

کارایی و اثربخشی مطلوب رحم

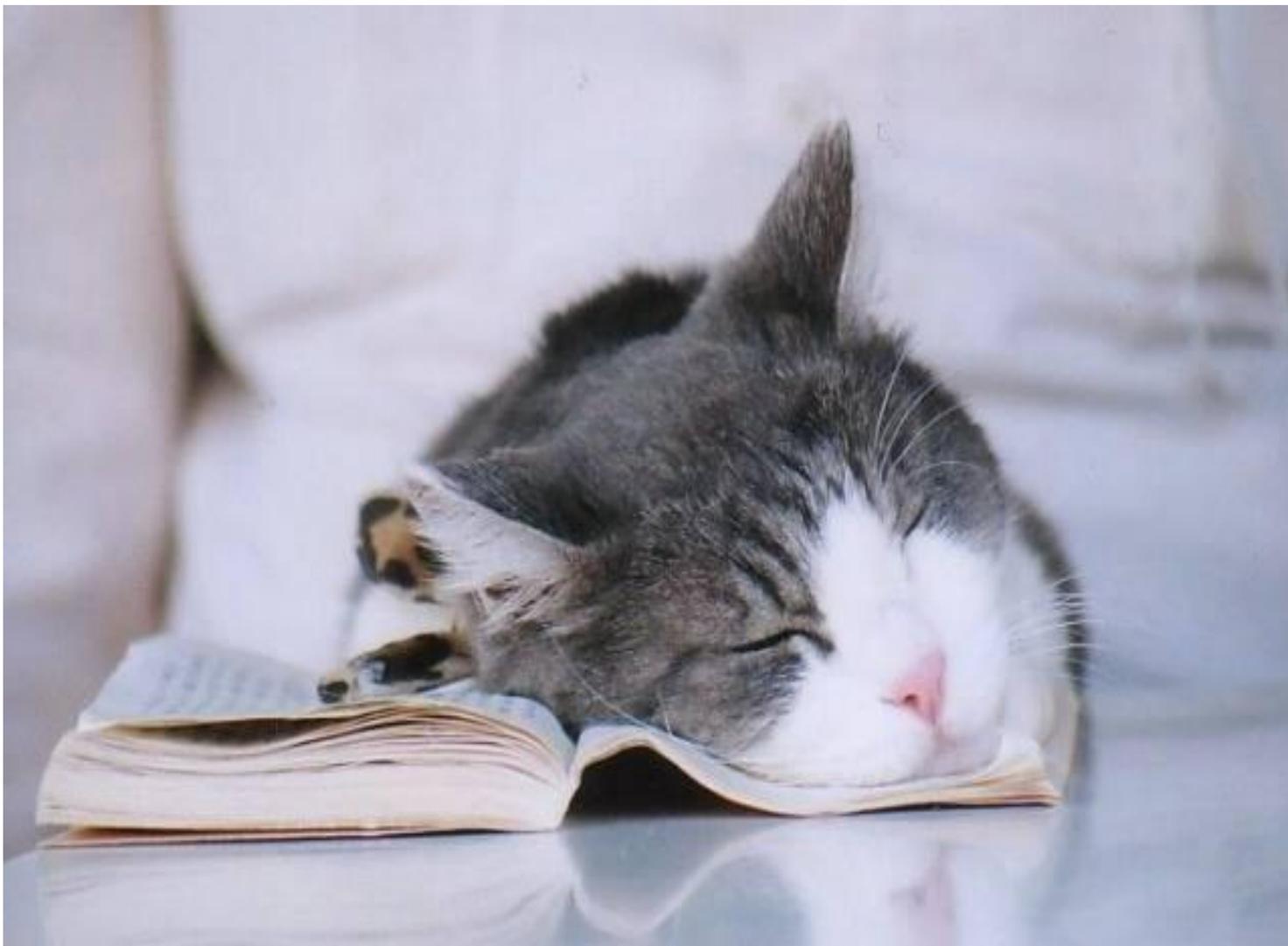
راحتی و آسایش

زایمان سریعتر



اثرات تن آرامی در بارداری وزایمان:

- تقویت سیستم ایمنی بدن.
- افزایش مهارت های انطباقی
- بهبود حافظه کوتاه مدت
- ارتقاء کیفیت خواب
- جلوگیری و یا کاهش خطر ابتلا به پره اکلامپسی.
- کاهش عوارض دوران بارداری است.
- زایمان راحت تر و کوتاه تر.
- کاهش زمان بهبودی پس از زایمان.
- بهبود سطح رضایت و آسایش کلی در دوران بارداری



!مزامم نشوید، من در حال آرامسازی خودم هستم

RELAXATION Techniques

- **Relaxation Script** فيلم نامه آرامش
- **Muscles Relaxation** آرامش عضلات
- **visualization** تجسم
- **Deep birthing** تنفس عميق
- **Music** موسيقى
- **Hypnosis** هيپنوتيزم
- **Massage** ماساژ
- **Meditation** مديتيشن
- **Yoga** يوگا

relaxation انواع

- **Active relaxation=body-mind**
- **Passive relaxation=mind-body**

انواع relaxation

تکنیک های عضله به ذهن

➤ Jacobson

فیزیولوژی آن بر این اساس است که بدنبال یک انقباض عضلانی ، ریلاکسیشنی معادل در همان عضله ایجاد شود = تنش / آرامش
به طور فعالانه گروهی از عضلات را منقبض سپس بعد از چند ثانیه رها می کند.

➤ Muscle setting

انقباض و رهایی بطور جداگانه و به ترتیب در عضلات ایجاد میشود (اهمیت آگاه ماندن از احساس انقباض عضلانی و شل شدن)

➤ Disassociation technique = selective tension

یک قسمت بدن منقبض و قسمت دیگر بدن رها میشود

انواع relaxation

➤ 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).

➤ Touch relaxation (Mitchell= physiological reciprocal relaxation)

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

تکنیک های ذهن به عضله :

یک تکنیک ذهنی برای دستیابی به آرامش روح و روان است و بهتر است بعد از شل شدن عضلات مورد استفاده قرار گیرد .

مادر می تواند با تمرینات تنفسی ، تمرکز در دم و بازدم با شمردن نفس ها این تکنیک را عملی نماید.

توجه :

طی انقباضات رحمی از **active relaxation** و

بین انقباضات رحمی از **passive relaxation**



نقش ماما:

ماما می تواند به ایجاد یک صحنه آرامش بخش در ذهن مادر کمک کند تا وی را از جنبه های دردناک زایمان جدا کند.



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

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



مراحل تن آرامی

ابتدا با افزایش زمان شل سازی موجب محدود کردن زمان درد می شویم که یک نوع روش پاسخ دهی طبیعی بدن نسبت به درد است .

مرحله بعدی پرورش دادن تخیل و تجسم و مثبت گرایی در ذهن است . انجام این تمرین و تقویت قدرت خلاقیت و تجسم در حین بارداری به مادر کمک می کند تا در حین انقباضات رحمی به یک تمرکز درونی برسد ، بدنش را شل کند و در نتیجه احساس درد را از طریق انحراف تمرکز به حداقل برسد.



فراموش نکنیم که مداخلات غیر ضروری همه ی آرامش مادر را از بین می برد

تکنیک ها باید در جهت تقویت ذهن و جسم شود تا مادر در طول لیبر فعال بماند.

فوائد جسماني

کاهش ضربان قلب

کاهش تعداد تنفس

کاهش مصرف O_2

کاهش لاکتات خون

افزایش عمق تنفس

افزایش امواج آلفا

کاهش تنش عضلانی



فواید روانشناختی

- افزایش وجد و خرسندی
- مقاومت در برابر استرس
- کاهش اضطراب
- احساسات منفی انباشته در قلب از بین میرود
- افزایش قدرت تصمیم گیری
- خلاقیت
- افزایش توجه و تمرکز
- افزایش انرژی
- پرورش آگاهی



فواید اجتماعی و معنوی

- پذیرش خود و دیگران
- بلوغ اخلاقی و خود شکوفایی
- افزایش مهارت های ارتباطی و همدمی
- افزایش خود انگیزگی و استقلال
- افزایش روحیه معنوی



○ نکات مهم

- ۱. ریلکس را باید به آرامی و با صبر و حوصله انجام دهید.
- ۲. قبل از انجام ریلکس، چند نفس عمیق داشته باشید. چشمها را به آرامی ببندید و پس از سی ثانیه تن آرامی را شروع کنید.
- ۳. مدت زمان ریلکس و آرام کردن عضلاتتان، حتی الامکان حدود ده دقیقه طول بکشد اگرچه می توانید پس از ریلکس ۲۰ دقیقه و یا بیشتر در چنین وضعیت آرام و راحتی باقی بمانید.
- ۴. محیطی را که در آن ریلکس می کنید، حتی الامکان محیط خلوت و ساکتی (ترجیحا با نور کم آبی) باشد.
- ۵. اگر در بین انجام تمرین به هر علتی مجبور شدید یکباره بلند شوید، مطلقاً به طور ناگهانی بلند نشوید. ابتدا چشمها را باز کنید، دستها و پاها را کمی حرکت دهید و سپس به آرامی بلند شوید. پس از تمام شدن ریلکس هم به همین شکل آرام آرام برخیزید.
- ۶. تمرینات ریلکس را سه بار در روز؛ صبح به محض بیدار شدن، ظهر قبل از ناهار (و حتماً قبل از ناهار) و شب به هنگام خواب انجام دهید. به کسانی که شخصیت‌های عصبی و پر تنش دارند و یا بیشتر دچار اغتشاش فکری هستند توصیه می کنیم که در طول روز هم این تمرین را انجام دهند.

۷. اگر برخی از اوقات در نیمه راه و وسط کار خوابتان گرفت اصلاً مقاومت نکنید و اجازه دهید که به خواب بروید.

۸. از آنجا که به هنگام ریلکس، خون بیشتری متوجه عضلات بیرونی و سطح پوستتان می شود، ممکن است احساس گرما کنید و یا احساس کنید که خون روی سطح پوستتان جاری می شود که این احساس بسیار خوشایند است.

۹. در تلقیناتی که به خود می کنید، احساس “سنگین شدن” را بارها و بارها به خود تأکید کنید. به عنوان مثال: “پای راست من لحظه به لحظه سنگین و سنگین تر می شود.” سعی کنید که یک نوع کرختی و سنگینی و بی حسی را احساس کنید.

۱۰. به دلیل جریان یافتن خون در عضلات و سطح پوست، فشار خون در ریلکس کاهش می یابد و این تمرین برای کسانی که بیماری فشار خون دارند بسیار مفید است.

۱۱. تمرین ریلکس را با زور و فشار انجام ندهید؛ بلکه تمرین باید با آسودگی و تا حدی هم “خود به خودی” انجام شود و گسترش یابد.

① وضعیت قرار گرفتن

② “صحيح قرار گرفتن” اصل اساسی تن آرامی است

③ . سر در امتداد تنه باشد و ستون فقرات صاف قرار گیرد. این وضعیت برای سر و ستون مهره ها بسیار مهم است. ریلکس را در دو وضعیت می توانید انجام دهید:

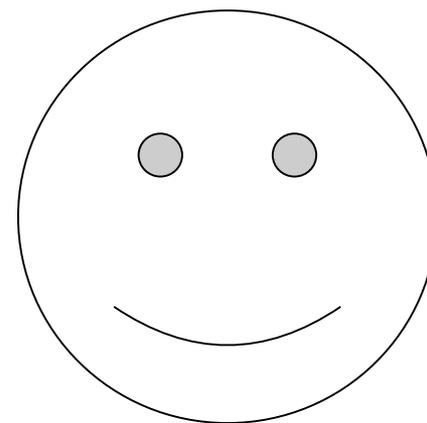
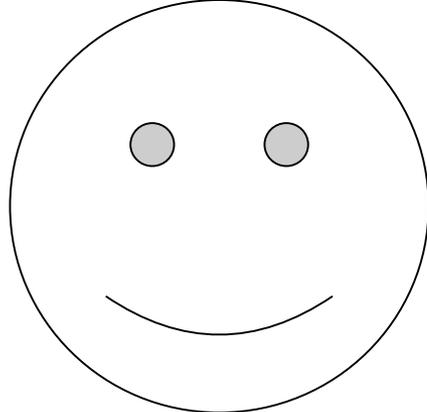
④ ۱. نشسته

④ ۲. خوابیده

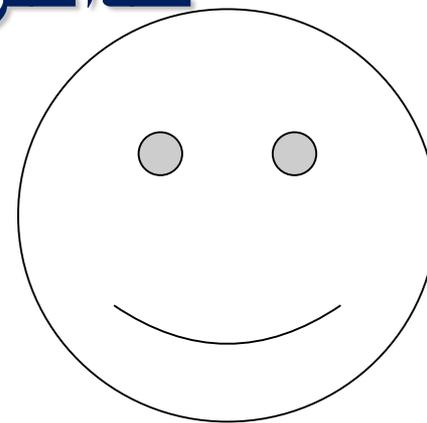
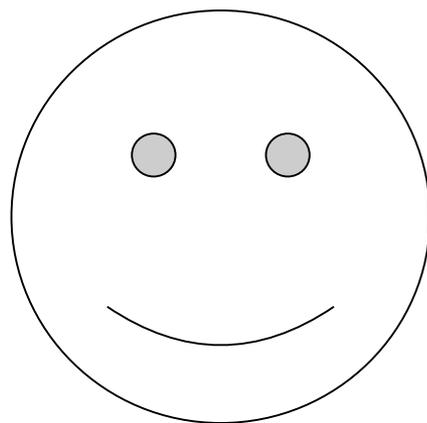
④ در وضعیت نشسته حتی الامکان روی یک صندلی بنشینید، دستها را روی رانهای خود قرار دهید یا آویزان کنید. به پشتی صندلی یا دیوار تکیه دهید. پاها را کمی از هم باز کنید و در یک وضعیت ساده روی صندلی بنشینید و تمرین را شروع کنید.

● در وضعیت خوابیده به صورت طاقباز و به پشت بخوابید. کف دست به سمت بالا باشد و پشت دست به روی زمین قرار بگیرد. پاها را کمی از هم باز کنید. دستها با پاها در تماس نباشند. برای آن که سرتان خیلی به عقب خم نشود و در امتداد تنه باقی بماند، می توانید از یک بالش کوچک استفاده کنید. دقت کنید که بالش شما خیلی بلند نباشد و سر به جلو خم نشود. می توانید در هر کدام از این وضعیتها که می خواهید اعم از نشسته یا خوابیده ریلکس را انجام دهید. وقتی نمی خواهید بعد از ریلکس خوابتان ببرد تمرین را نشسته انجام دهید. مثلاً صبحها بعد از بیدار شدن بهتر است در وضعیت نشسته ریلکس کنید چون نمی خواهید خوابتان ببرد و شبها بهتر است در وضعیت خوابیده تمرین کنید و با ریلکس به خواب روید.





اساسی ترین نیاز بشریت احساس شادکامی است
حداکثر آرامش و حداقل فشار



تن آرامی مهارتی است که آموزش آن
مستلزم تمرین و صرف وقت است ولی
وقتی آن را آموختیم تا پایان عمر می
توانیم از فواید آن بهره مند گردیم

Thanks for your attention

با یک دم آسایش و با یک بازدم آرامش را به ذهن و جسم خود بازگردانید .



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ماساژ در بارداری و زایمان



حاملگی و زایمان یکی از رفتارهای فیزیولوژیک است و علامت شروع این روند **درد** است . درد زایمان یک سیستم اخطار جهت آگاه نمودن زن از ورود او به مرحله مادر شدن است و تمامی زنان جهت گذر از مرحله حاملگی به مادر شدن این درد را تجربه می نمایند . اما علیرغم همگانی بودن آن، درد زایمان در ردیف **شدیدترین دردها** در انسان معادل درد حمله قلبی حاد و درد دندانی عصبی شدید گزارش گردیده است.



علل درد مراحل زایمان

درد احشایی است. انتقال از اعصاب سمپاتیک کمری ۱۰-۱۲ توراسیک

انقباضات رحمی

کم خونی

➤ مرحله اول

کشش سرویکس

فشار بر احشاء و اعضا حساس لگنی انتقال درد تو سط اعصاب

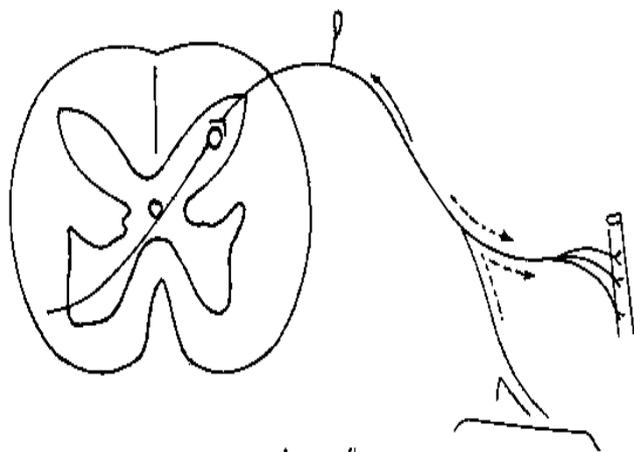
➤ مرحله دوم
پودندال

ترس و نگرانی

انقباضات رحم تخلیه شده

صدمات وارده به کانال و پرینه

➤ مرحله سوم



Axon reflex

روشهای کاهش درد زایمان

روشهای غیر دارویی

روشهای دارویی

ترکیبی از این دو

روشهای غیر دارویی

تغییرات محیطی

روشهای فیزیولوژیک

روشهای سایکولوژیک

در روش‌های فیزیولوژیک به وسیله تحریکات غیر دردناک (حرارتی، شیمیایی، مکانیکی) احساس درد، در ناحیه طناب نخاعی مهار می‌گردد و از انتقال پیام درد به مغز جلوگیری می‌شود . این روشها شامل:

سرما درمانی

گرما درمانی

تحریک الکتریکی اعصاب

ماساژ



مسائل مورد توجه در انتخاب روش تسکین درد

- سهولت
- ایمنی
- حفظ هموستاز جنین

تعریف ماساژ:

لمس و دستکاری بافت های نرم به وسیله **دستها** به منظور اهداف درمانی همانند بر طرف کردن درد، افزایش راحتی و آسایش تعریف شده است.

ماهیت و اصل ماساژ لمس همراه با **توجه و محبت** است.

● تاریخچه ماساژ درمانی چیست ؟

تاریخچه این درمان به حدود ۲۷۰۰ سال قبل از میلاد برمی گردد . در متن کتاب امپراطور زرد (کتاب مرجع طب داخلی چین) برای درمان فلج و تب و لرز به ورزش، ماساژ پوست و عضلات و نیز تمرینات بر روی دست و پا توصیه شده است. بقراط در حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد ضرورت استفاده از مالش را به عنوان یک درمان بخصوص در درمان آسیبهای ورزشی و جنگی ، به پزشکان گوشزد کرد. اسناد قدیمی دال بر استفاده ژاپنیها و نیز سایر تمدنها نظیر مصر، روم و عرب از ماساژ درمانی موجود است.

ماساژ درمانی به شیوه نوین و علمی، توسط هنریک لینگ (۱۷۷۶-۱۸۳۹) بر پایه ماساژ و ورزش بنیان نهاده شد.

ماساژدرمانی چگونه اثر می کند ؟ معمولا انواع ماساژ با يك مكانيسم مشابه بر روی بدن اثر می گذارند.

➤ زمانیکه ماهیچه بیش از حد فعالیت دارد تجمع مواد زاید از جمله اسیدلاکتیک می تواند باعث درد، گرفتگی و حتی اسپاسم عضلات شود.

➤ ماساژ بطور عام و ماساژ سوئدی به طور خاص، گردش خون و جریان لنفاوی را بهبود بخشیده ، مواد غذایی و اکسیژن تازه را به بافت‌های مزبور می رساند و به خروج مواد سمی و بهبودی کمک می کند. همچنین عضلات در حال کشش می توانند به رگهای خونی و اعصاب فشار آورده وبا محدود کردن جریان خون باعث ایجاد درد شوند .

➤ با ماساژ منطقه مورد اثر ، بتدریج فشار عضله بر اعصاب درگیر کاهش یافته و درد کاهش می یابد. همین مکانیسم در بهبود عضلات آسیب دیده با ماساژ باعث سودمندی آن است.

علاوه بر این، ماساژ باعث افزایش اندروفین ها (نابود کننده های درد) و افزایش ترشح هورمون سروتونین (تعدیل کننده خلق و خوی) میشود. هورمون استرس (کورتیزول) را آزاد می نماید. به همین دلیل ماساژ اغلب به عنوان يك درمان تکمیلی برای افرادی که سیستم ایمنی آنها بر اثر استرس تضعیف شده توصیه می شود.

□ ماساژ به طور مشخص حین انقباضات رحم (حداقل از ۳۰ تا

۴۰ ثانیه) شروع می شود و به طور متناوب بیشتر می شود.

□ معمولاً فشار محکم و مداوم در طول انقباض و ماساژ ملایم

به صورت نوازش در بین انقباضات استفاده می شود. در

پاره ای از موارد، نیاز به کمک فرد دیگر(غیر از عامل

زایمان) برای انجام ماساژ وجود دارد.

□ نکته: دستان ماساژ دهنده باید بدون زخم و زیورآلات بوده

و ناخن ها کوتاه باشند. برای جلوگیری از اصطکاک با

روغن مخصوص چرب شود.

تکنیک های اصلی ماساژ

Effleurage

افلوراژ

Percussion

پریکاشن

Petrissage

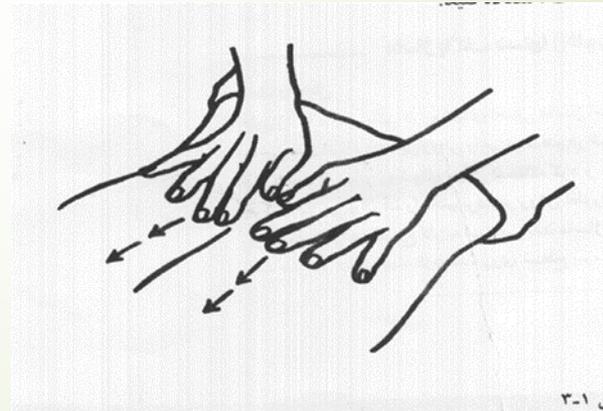
پتریساز

friction

فریکشن

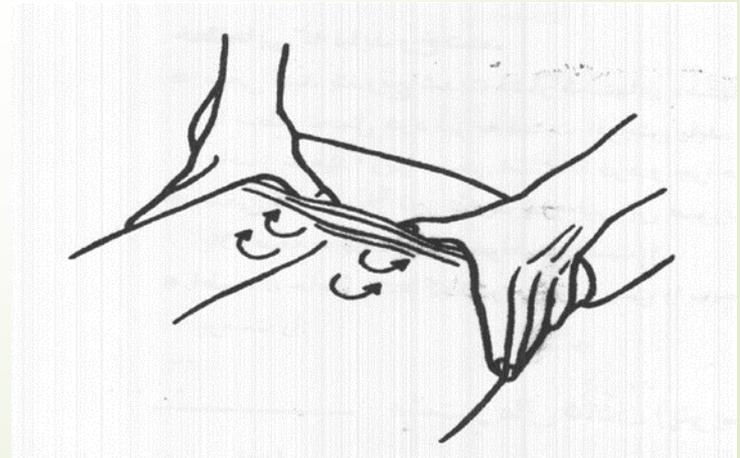
Effleurage

با کف دست و انگشتان در ابتدا و انتهای ماساژ-لغزیدن و سر خوردن



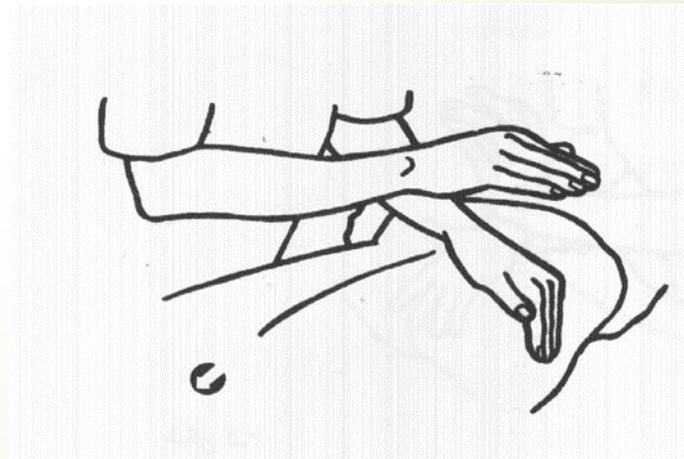
Friction

فشردن با انگشت انجام میشود ➤



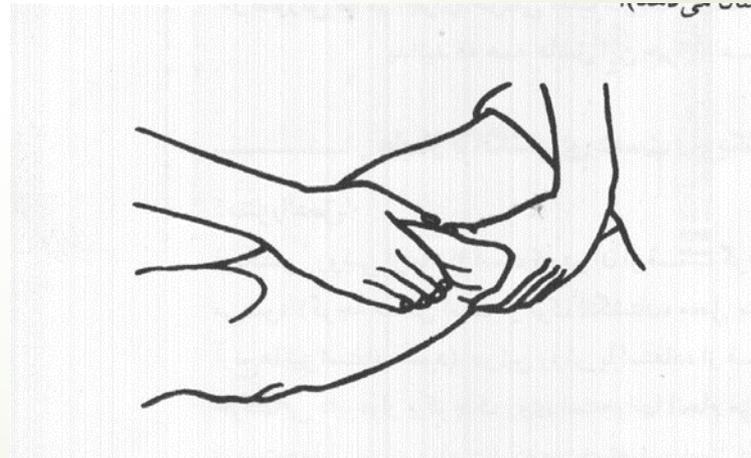
Percussion/ Tapotment

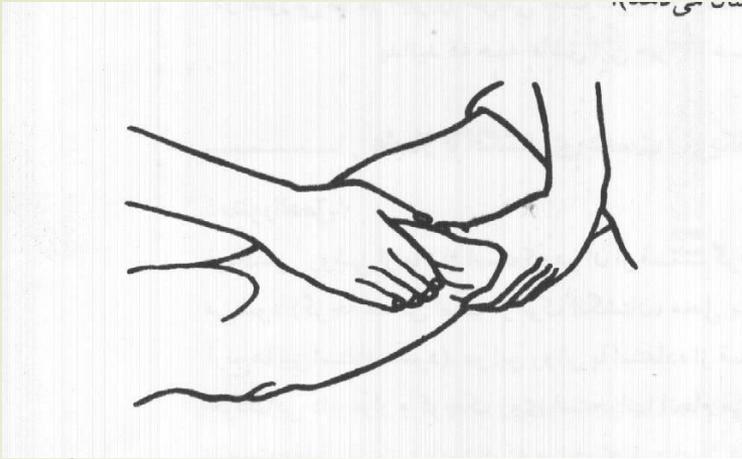
ضربه زدن سریع و متوالی جهت پر خون شدنی و تحریک موضع (ساطوری) و استفاده بیشتر از مچ



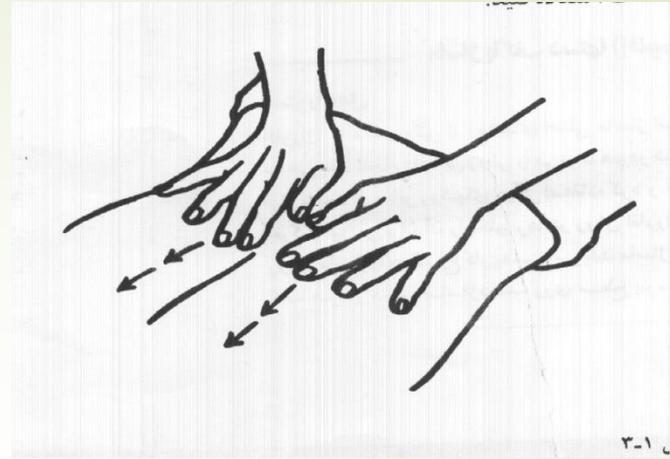
Petrissage

گرفتن و رها کردن عضله پشت سر هم (مشت و مال) استفاده از کلیه جاهای دست

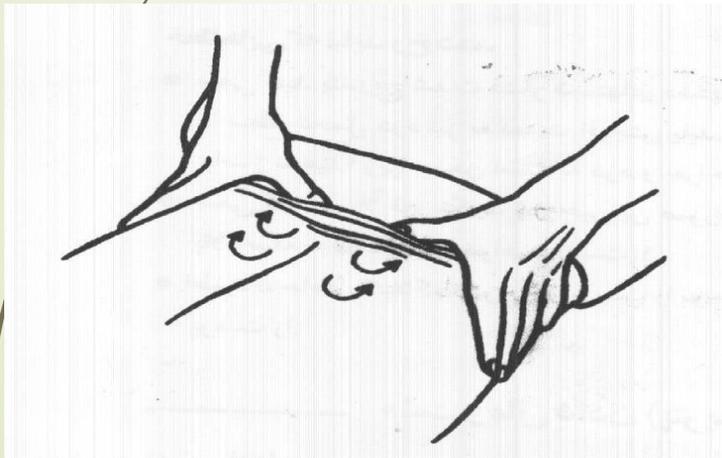




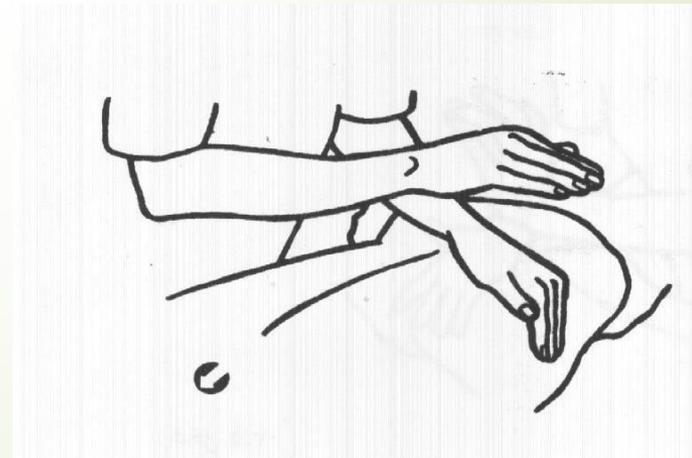
Petrissage



Effleurage



friction



Percussion

اثرات ماساژ بر درد

درهنگام ماساژ **انکفالین** و **آندورفین** آزاد شده که خاصیت ضد درد دارند و موجب کاهش توانایی دریافت حس درد در گیرنده های درد می گردند.

ماساژ و حاملگی

مادران در طی حاملگی و مخصوصا در ماههای آخر حاملگی از نظر وضعیت روحی و جسمی ضعیف هستند و نگرانی های زیادی در رابطه با مشکلات حاملگی، زایمان و بعد زایمان دارند. از جمله:

➤ چگونگی سازگاری با کودک تازه متولد شده

➤ چگونگی ارتباط با همسر بعد از تولد فرزند

➤ کاهش کارایی در ارائه نقش جدید

➤ نگرانی از چگونگی کنار آمدن با درد زایمان

برای کمک به مادر جهت کاهش نگرانی های وی

می توان از **ماساژ** استفاده نمود.

اثرات سودمند ماساژ در حاملگی

- کاهش درد و اضطراب
- کاهش خستگی
- پیشگیری از ترکهای پوستی
- نزدیک ساختن زوجین به یکدیگر
- استفاده از حس لامسه جهت ارتباط با کودک
- کاهش مشکلات خواب
- افزایش احساس راحتی ، آرامش
- کاهش تعریق دست و پا
- کاهش درد های جسمی

***قبل از زایمان

کاهش اضطراب، احساس آرامش، رفع درد ناحیه مفاصل
کاهش درد و ناراحتی ناشی از گرفتگی و از هم گسیختگی
عضلانی و سفتی مفاصل

کرمها و روغن های ماساژ محتوی ویتامین E
می توانند به قابلیت کشش شکم کمک میکند.

حین زایمان

- حمایت های روحی روانی
- تسریع و کوتاه شدن مرحله اول زایمان
- کاهش دیسترس جنینی
- افزایش و بهبود گردش خون
- کاهش مداخلات زایمانی
- کاهش میزان سزارین

پس از زایمان

****** ماساژ پس از زایمان کمک می کند تا بدن مادر زودتر به حالت قبل از بارداری برسد.

****** نقش ویژه ای در بازتوانی عضلات دیواره و پوست شکم و رحم می شود.

****** دردهای مفصلی، کمر درد، زخمهای برست(ناشی از شیر دهی)،

کاهش میزان افسردگی و اندوه پس از زایمان، بی اختیاری ادراری،

****** کوتاه شدن زمان بازگشت به حالت اول عضلات تحت کشش با مصرف و کاهش اسید لاکتیک، اسید اوریک و سایر متابولیک های تولید شده در حین تقلای زایمانی و انقباضات رحم

تحقیقات مبتنی بر شواهد نشان می دهد: مادران آرام و ریلکس بارداری و زایمان راحت، سالم و شاد تری را سپری می کنند

عوامل باز دارنده در اجرای روشهای حمایتی در لیبر:

❖ کمبود نیروی انسانی

❖ عدم شناخت نیاز های زنان در طی بارداری و
زایمان

❖ تجربه های ناخوشایند قبلی مادران

❖ امکانات فیزیکی

موارد منع ماساژ

- تپ بالا
- بیماریهای قلبی و کلیوی
- بیماران تحت درمان رادیوتراپی
- سوختگی ها
- ترمبوفلیت
- زخم باز و التهاب بافت
- صدمه بافتی در ۷۲ ساعت اخیر
- وجود انگل در مدفوع
- وجود جسم خارجی مانند شنت در محل ماساژ
- استئوپروزیس ۱
- پوست بسیار پر مو

موارد منع ماساژ در حاملگی

- ▶ ترشح زیاد و آبکی
- ▶ دیابت
- ▶ بیماریهای مسری
- ▶ تب و تهوع شدید
- ▶ پره اکلامپسی
- ▶ تهدید به سقط
- ▶ فشار خون بالا
- ▶ درد شکم
- ▶ اسهال
- ▶ هر نوع بیماری بدخیم

محل انجام ماساژ

■ بهترین شخص جهت انجام ماساژ یک شخص دوره دیده می باشد. اما تکنیک های ماساژ در حاملگی توسط **خود فرد و همسر** در منزل نیز قابل انجام می باشد .

■ با ماساژ منظم و مؤثر در حاملگی توسط همسر نه تنها **میزان فشار مؤثر** جهت رسیدن به اهداف درمانی بدست می آید ، بلکه همسر متوجه **محل های مورد علاقه زن** جهت انجام ماساژ می گردد.

میزان فشار مؤثر میزانی است که **احساس درد**

در فرد ایجاد نگردد .



طول مدت انجام ماساژ

بسیاری از افراد اظهار می نمایند از بین فازهای درد ، فاز انتظار دردناکترین مرحله می باشد و حتی از فاز وقوع درد نیز دردناکتر است . بنابراین این فاز باید از طرف مراقبین بهداشتی شناسائی و مورد توجه خاص قرار گیرد و آموزشهای لازم جهت کاهش درد و ترس ناشی از این مرحله به مادران آموزش داده شود . با توجه به فازهای درد انجام ماساژ جهت کاهش دردهای زایمانی هر چه زودتر **قبل از وقوع لیبر** آغاز گردد ، تاثیر آن بیشتر خواهد بود .

بهترین زمان انجام ماساژ بین **۲۰-۴۰ دقیقه** است و بهتر است ماساژ بیش از **یک ساعت** طول نکشد.



راهنمای کلی جهت انجام ماساژ در حاملگی

- انجام ۱۰ دقیقه ماساژ پشت
- ۱۰ دقیقه ماساژ پا
- ۵-۱۰ دقیقه ماساژ شکم

توجه:

- ۱- ماساژ تراپی نباید قبل از پایان سه ماهه سوم بکار برده شود. افزایش جریان خون حاصل از ماساژ ممکن است سبب گیجی و افزایش بیماری صبحگاهی شود.
- ۲- از ایجاد فشار در نواحی دوطرف گردن و بین انگشتان اجتناب شود.
- ۳- ماساژ نواحی رفلکسولوژی ممکن است سبب شروع لیبر زودرس شود.

وضعیت های قرار گیری

➤ وضعیت به سن ،جنس و محل ماساژ دستگی دارد.

➤ در انتخاب وضعیت سه نکته حائز اهمیت است:

* در معرض دید بودن تمام قسمتها

* انجام تکنیک ها مداوم و یکنواخت

* حمایت محل ماساژ در حین کار

➤ درحاملگی

* نشسته

* نیمه دمر

* طاقباز

! در طی مدت انجام ماساژ اجازه تغییر وضعیت به مادر داده شود.

آمادگی جهت انجام ماساژ

- ▶ آمادگی ماساژ درمانگر
- ▶ آمادگی ماساژ گیرنده
- ▶ آمادگی وسائل



وسایل مورد نیاز جهت انجام ماساژ

- تخت محکم با قابلیت تنظیم ارتفاع
- کشو یا طبقه
- حوله کوچک
- حوله بزرگ
- کرم غیر حساسیت زا و معطر



نکات قابل توجه قبل از انجام ماساژ

- شستن دستها
- استفاده از دستکش
- خروج وسائل برنده از دست
- آمادگی وسائل
- آمادگی محیط (نور کم ، پخش موزيك ملایم)
- انتخاب وضعیت مناسب
- بررسی موارد منع ماساژ
- انتخاب وضعیت مناسب ماساژ درمانگر

روش های انجام ماساژ دربارداری

عمومی (تمام قسمت های بدن)

موضعی

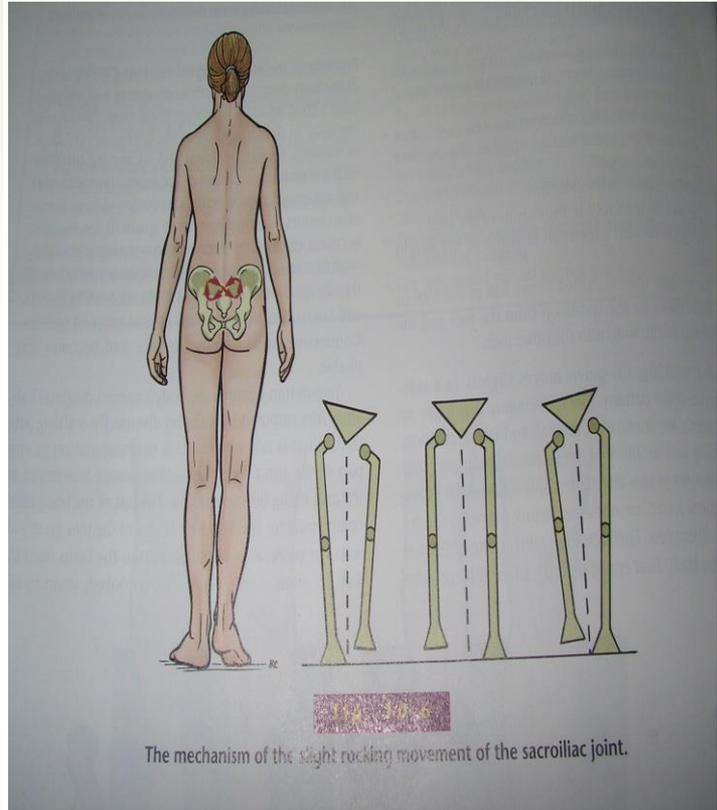
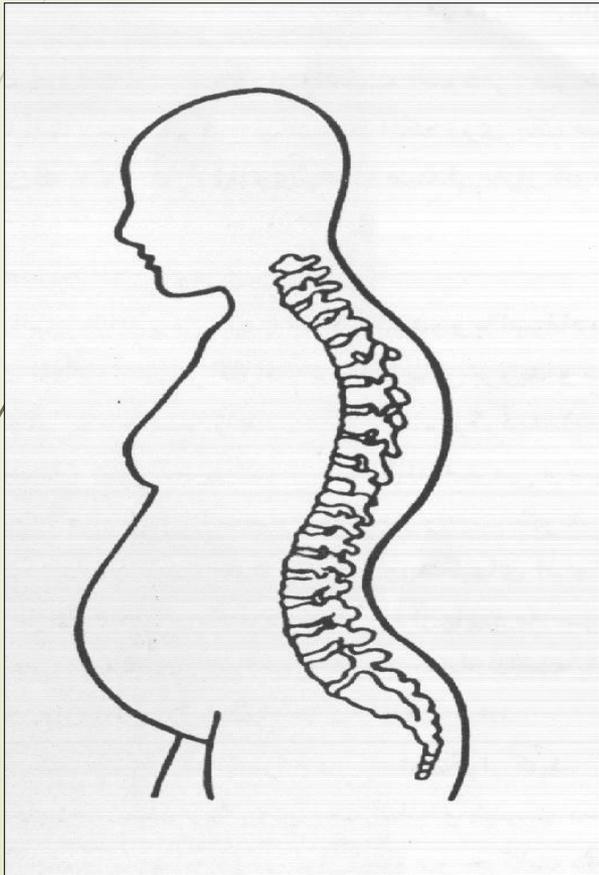
در یک قسمت بدن بسته به تمایل مادر

محل درد

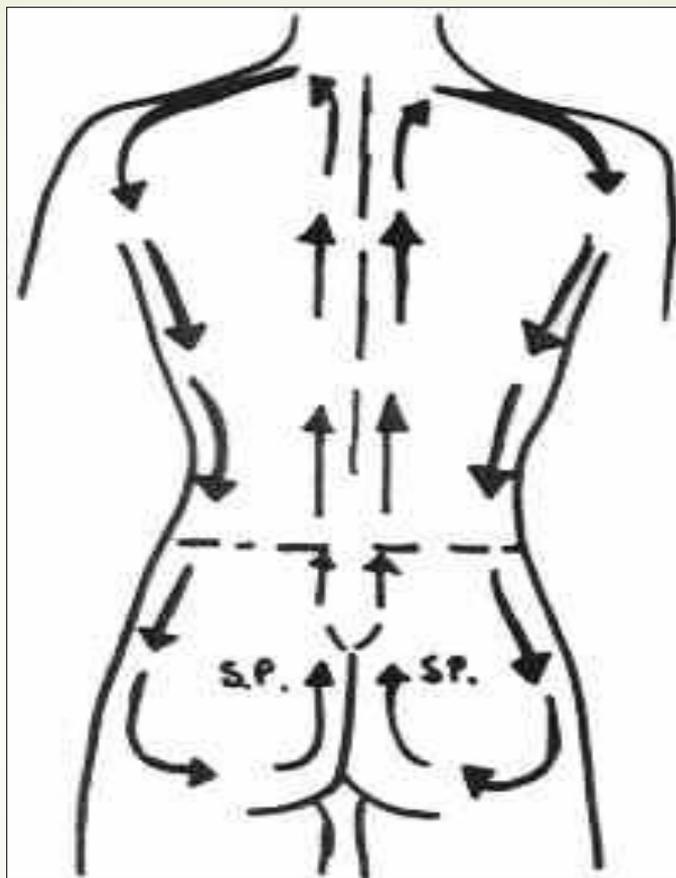
شرایط فرد

ماساژ پشت

- درد کمر یکی از شایع ترین شکایات مادر در طی حاملگی است .
 - ترشح ریلاکسین است که منجر به الاستیسیته مفاصل لگن و سفتی عضلات جهت حفظ مفاصل می شود .
 - افزایش وزن و بزرگ شدن شکم منجر به افزایش انحنای کمر می گردد.
- پوزیشن:** تمایل مادر- روی صندلی به صورت برعکس- خوابیده به پهلو نزدیک به لبه تخت







روش انجام ماساژ پشت

ماساژ پا

- این ماساژ از نظر رفلکسولوژی برابر با ماساژ تمام بدن است .
- رفع بی خوابی
- رفع احتباس آب (ادم)

پوزیشن : تمایل مادر- دراز کشیده - نشسته

نکته !

- * در واریس ماساژ ممنوع است.
- * از انجام ماساژ محکم در اطراف پاشنه های پا خودداری نمایید .

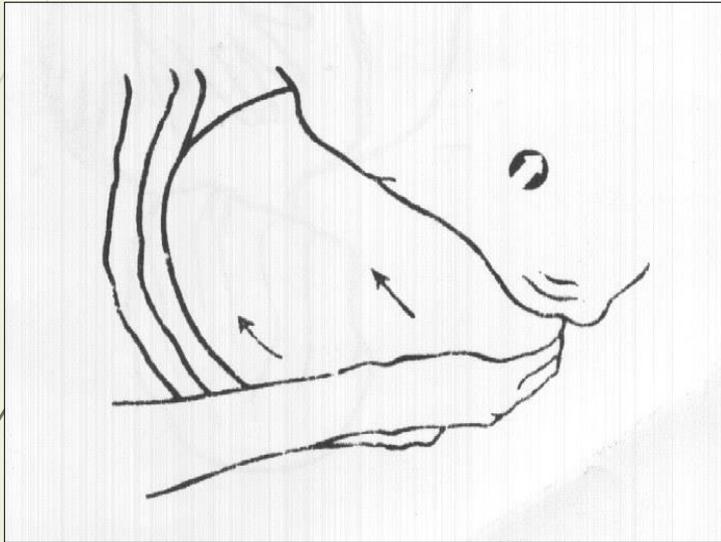


نحوہ انجام ماساژ پا

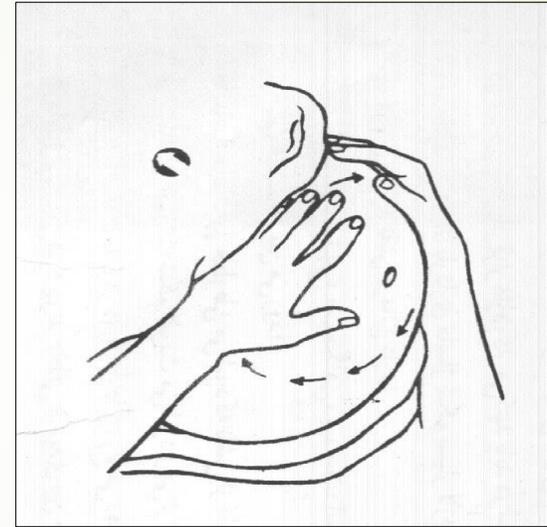
ماساژ شکم

پوزیشن : تمایل مادر

توجه: در تراپمستر اول حاملگی از فشار عمیق در قسمت‌های تحتانی شکم و ساکرال (پائین پشت) اجتناب نمائید .



طریقه انجام ماساژ شکم در پهلوها

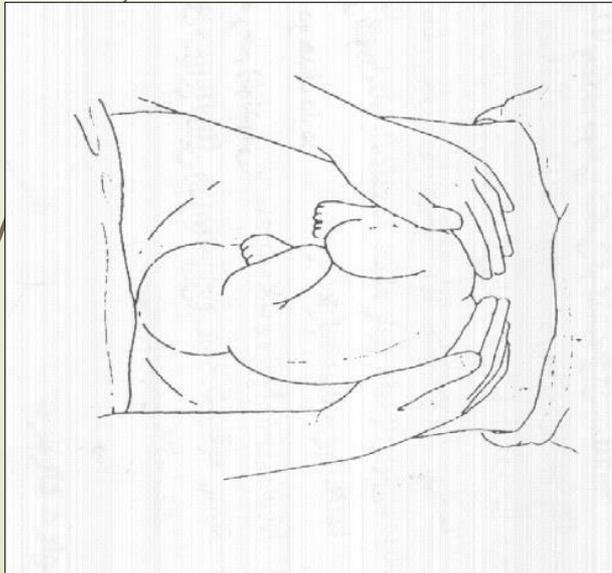


ماساژ شکم به صورت لرنزی

ماساژ جنین

بهترین زمان ارتباط و لمس جنین متولد نشده توسط والدین در زمان انجام ماساژ شکم است .

کودکانی آرام تر وسالمتر.



ماساژ در طی لیبر

زایمان یکی از رفتارهای فیزیولوژیک در انسان است و علامت شروع این روند درد است . با شروع این مرحله و تجربه درد مادر بیش از پیش خواهان **مراقبت های اطمینان بخش و تقویت کننده** از طرف اطرافیان است .

ماساژ عمیق ، موزون و محکم درد لیبر را کاهش می دهد .

ماساژ در طی زایمان معمولا در **طول انقباضات** انجام میگیرد و هر چه فشار شدید تر باشد مؤثرتر است .

ماساژ می تواند به وسیله هر دو دست ، یک دست و یا به صورت چرخشی بر روی تمام پشت ، شکم ، شانه ها ، شقیقه ها، پاها و قسمت های تحتانی پشت به صورت موضعی توسط همسر ، همراه ، ماما و یا خود فرد انجام گردد .

زمانی که یک نوع ماساژ موثر نبود باید نوع دیگر ماساژ امتحان گرددو بهتر است تغییر نوع ماساژ هر ۳۰-۱۵ دقیقه صورت گیرد .

ماساژ چرخشی مفصل ران

- پوزیشن : تمایل مادر (نشسته، خوابیده به پهلو)
- انجام ماساژ توسط کف دست
- تکنیک ماساژ به طور منظم ، مداوم و تقریبا محکم
- زمان انجام ماساژ (حین انقباضات ، پس از انقباضات)

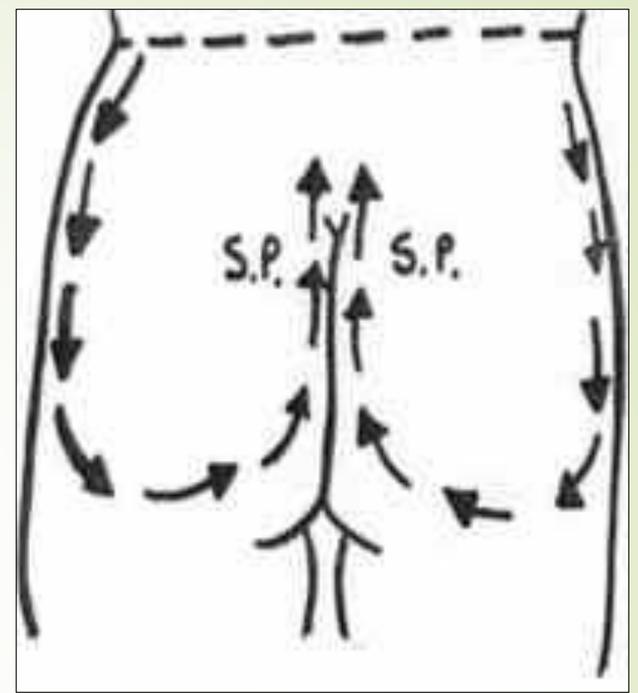
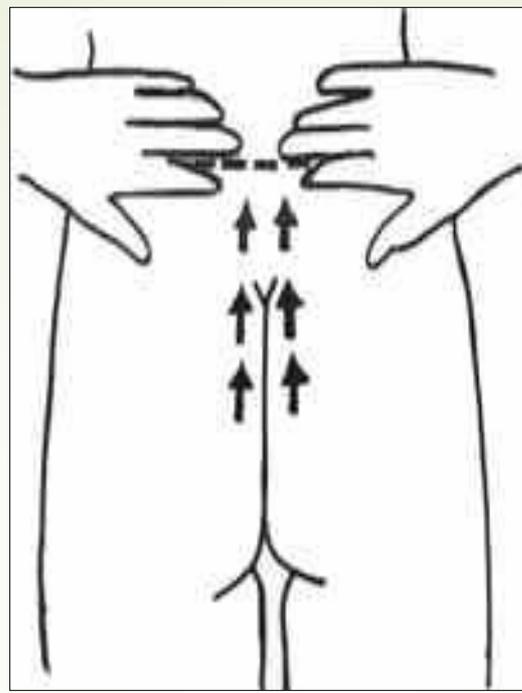
زائو در وضعیت زانو زده یا تکیه بر صندلی و یا در حالت چهار دست و پا قرار گرفته و قبل از ماساژ دستها با روغن مخصوص ماساژ درمانی در زایمان آغشته شده که

این روغن مشتمل بر عصارهٔ ۳ نوع گیاه رز- شمعدانی، اسطوخودوس می باشد که با روغن پایه (بادام شیرین) مخلوط شده بود.

سپس همزمان با انقباضات رحمی ماساژ دورانی باسن انجام می شود که طول مدت آن بستگی به طول مدت انقباضات دارد.



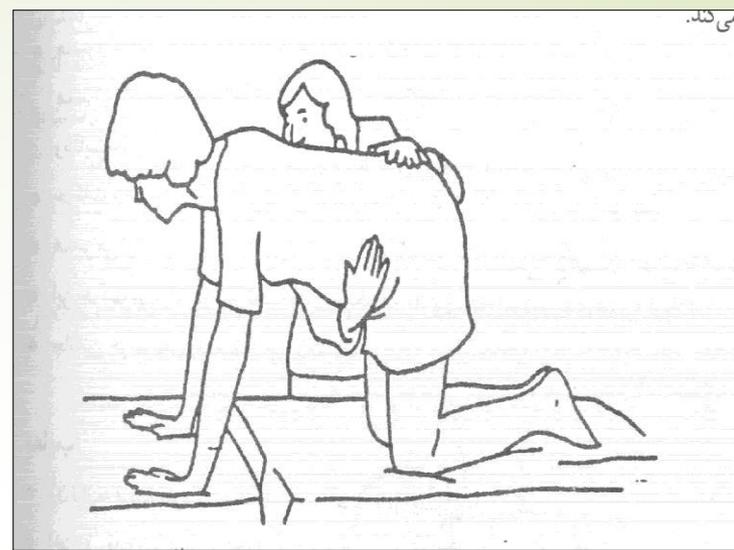
نحوه انجام ماساژ چرخشی مفصل ران
در حین انقباضات رحمی



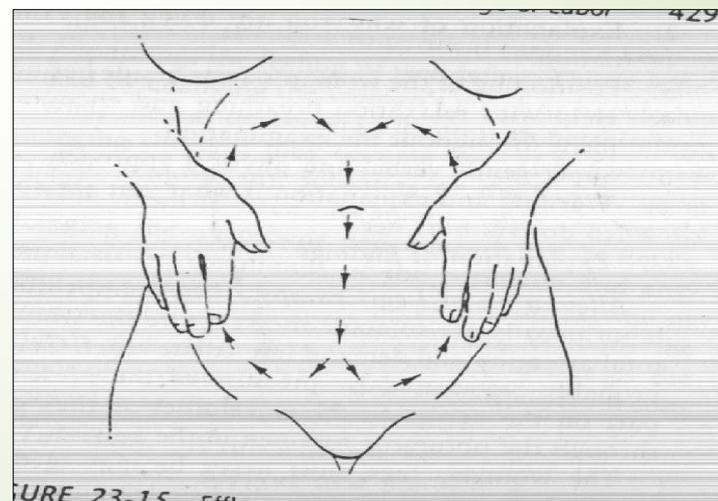
ماساژ شکم در طی لیبر

- **تکنیک اول :** مادر تمایل دارد مکرراً **تغییر وضعیت** بدهد و یا در حالت **چهار دست و پا** احساس راحتی می نماید .
- **تکنیک دوم :** نحوه دیگر انجام تکنیک ماساژ شکم بدین صورت است که مادر در وضعیت **خوابیده به پشت** قرار می گیرد به طوری که تمام شکم در معرض قرار گیرد .





ماساژ شکم در زمانی که
مادر تمایل به تغییر وضعیت
دارد

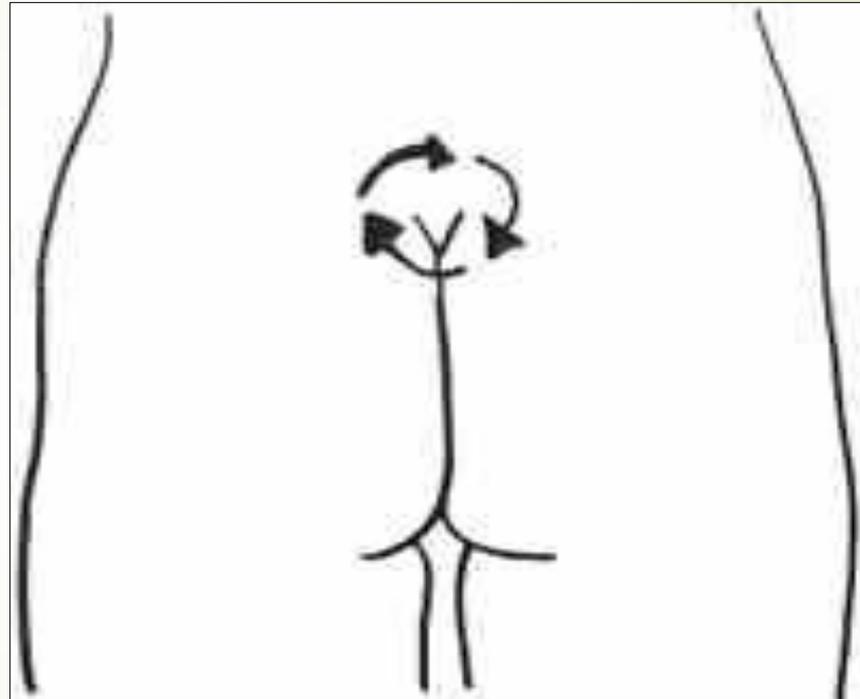


ماساژ شکم در زمانی که مادر تمایل
به تغییر وضعیت ندارد

ماساژ فشاری ساکرا

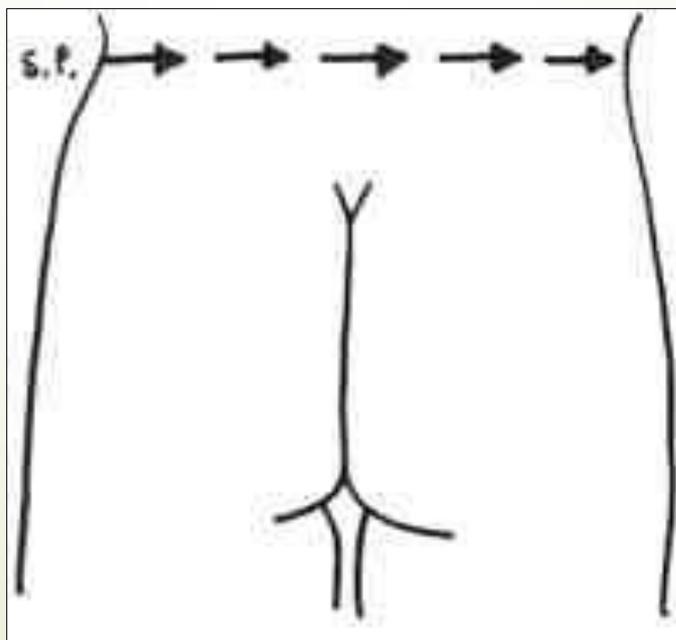
- به تنهایی یا همزمان با ماساژ چرخشی مفصل ران استفاده می شود.
- در این نوع ماساژ بیشترین نقطه ای احساس درد توسط مادر مشخص می گردد . این نقطه محلی است که بزرگترین قطر سر جنین بر آن فشار وارد کرده و باعث ایجاد درد می گردد. در طی زایمان با نزول سر جنین در کانال زایمان این نقطه تغییر محل داده و پائین تر احساس می شود . همچنین به دلیل احشائی و منتشر بودن درد مرحله اول زایمان ، تشخیص نقطه حداکثر درد در مادران مشکل می باشد .
- **این ماساژ برای مادران با سابقه درد پشت در حاملگی بسیار مؤثر است .**

ماساژ فشاری ساکرال



ماساژ نواحی تحتانی کمر از پهلو

- ▶ پوزیشن : تمایل مادر(نشسته، خوابیده به پهلو، ایستاده، چهار دست و پا)
- ▶ بسته به تمایل مادر در زمان انقباض قابل تکرار است



ماساژ بازو

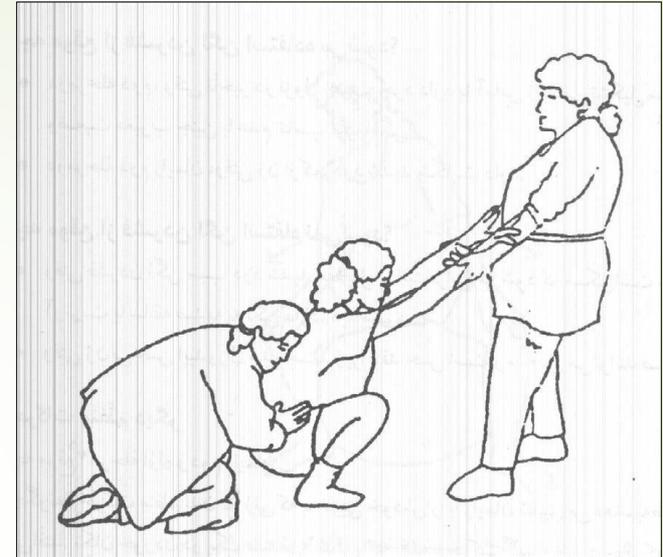
- ▶ در طی مراحل زایمان چنانچه ماساژ پشت و شانه ها امکان پذیر نباشد مانند زمان انجام معاینه لگنی و یا در زمان زایمان که دسترسی به پشت امکان پذیر نیست کمک کننده است.
- ▶ در طی دم ماساژ رو به بالا و در طی بازدم ماساژ رو به پائین انجام می گردد .

فشار نواحی تحتانی شکم

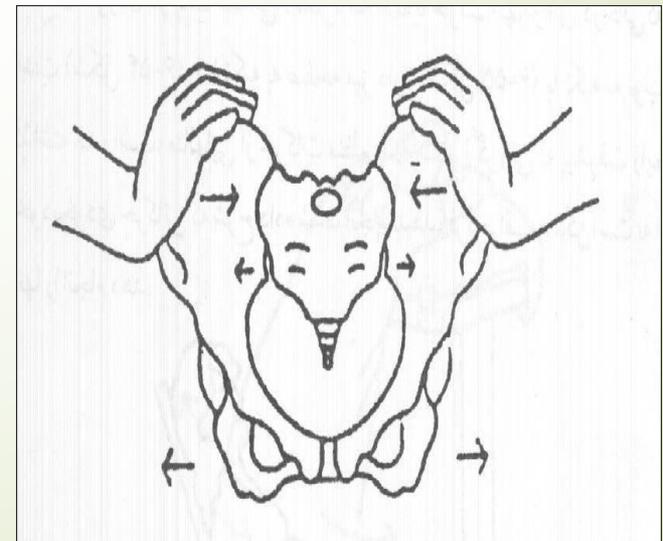
در اواخر مرحله زایمان شاید نتوان از ماساژ جهت تسکین درد استفاده نمود. در این صورت می توان بجای ماساژ از **فشار** سود برد .

فشار در قسمت های بالای استخوان پوبیس و یا بر روی خار قدامی فوقانی ایلیاک وارد می گردد.

فشار بر روی خار قدامی فوقانی ایلیاک



نمای تغییرات لگن در فشار بر روی خار
قدامی فوقانی ایلیاک



Zahra kamali



[cochrane Database Syst Rev.](#) 2014 Nov •
8;(11):CD003528. doi:
10.1002/14651858.CD003528.pub2.

**Deep transverse friction massage for •
treating lateral elbow or lateral knee
tendinitis.**

[Loew LM](#)¹, [Brosseau L](#), [Tugwell P](#), [Wells](#) •
[GA](#), [Welch V](#), [Shea B](#), [Poitras S](#), [De](#)
[Angelis G](#), [Rahman P](#).

- [Cochrane Database Syst Rev.](#) 2013 Apr 30;(4):CD005123. doi: 10.1002/14651858.CD005123.pub3.
- **Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma.**
- [Beckmann MM](#)¹, [Stock OM](#).

AUTHORS' CONCLUSIONS: •

Antenatal digital perineal massage reduces the likelihood •
of perineal trauma (mainly episiotomies) and the reporting of
ongoing perineal pain, and is generally well accepted by women. As
such, women should be made aware of the likely benefit
of perineal massage and provided with information on how
to massage.

- [Adv Mind Body Med](#). 2017 Spring;31(2):16-20.
- **Swedish Massage: A Systematic Review of its Physical and Psychological Benefits.**
- [Barreto DM](#), [Batista MVA](#).
- **Abstract**
- **Context** • Swedish massage is the systematic application of manual pressure and the movement of soft tissue, with rhythmical pressure and stroking to obtain or maintain health. Studies have revealed its many benefits. **Objective** • The aim of the current study was to determine the results of past studies that evaluated the benefits of Swedish massage for various populations and to highlight its relevance as an alternative medical practice in health promotion and disease prevention. **Methods** • The research team performed a review of the literature using the key terms massage, relaxation, and benefits of massage. Original case reports and literature reviews of manual therapy published from 2004 to 2014 were included in the current review. The search was conducted using the SciELO, PubMed, and Medline databases. **Setting** • The study was performed at the Central Library of the Federal University of Sergipe, in São Cristóvão, Sergipe, Brazil. **Participants** • Participants in the reviewed studies included varied populations, such as nurses in hospitals, infants and older children, pregnant women, older adults, and cancer patients. **Results** • A total of 4516 articles were identified for consideration through the electronic database searches. After screening, 117 potentially relevant articles were identified for full review, and 11 studies met the inclusion criteria. The studies showed beneficial results in most cases, including improved **nasal breathing and cleanliness in children**, **reduced lower-back pain for nurses**, and **improved adrenocortical function in infants**. Massage is not completely risk free, however, and should be done by a professional very cautiously.
- **Conclusions** • Swedish massage has shown beneficial effects for multiple populations and can be used as a therapy. Its use in disease prevention is highly recommended.

- [Complement Ther Clin Pract.](#) 2016 Aug;24:19-31. doi: 10.1016/j.ctcp.2016.04.005. Epub 2016 Apr 23.
- **Massage therapy research review.**
- **Abstract**
- In this review, massage therapy has been shown to have beneficial effects on varying conditions including prenatal depression, preterm infants, full-term infants, autism, skin conditions, pain syndromes including arthritis and fibromyalgia, hypertension, autoimmune conditions including asthma and multiple sclerosis, immune conditions including HIV and breast cancer and aging problems including Parkinson's and dementia. Although many of the studies have involved comparisons between massage therapy and standard treatment control groups, several have compared different forms of massage (e.g. Swedish versus Thai massage), and different active therapies such as massage versus exercise. Typically, the massage therapy groups have experienced **more positive effects than the control or comparison groups.** **This may relate to the massage therapy providing more stimulation of pressure receptors, in turn enhancing vagal activity and reducing cortisol levels.** Some of the researchers have assessed physical, physiological and biochemical effects, although most have relied exclusively on self-report measures. Despite these methodological problems and the dearth of research from the U.S., the massage therapy profession has grown significantly and massage therapy is increasingly practiced in traditional medical settings, highlighting the need for more rigorous research.

Massage, reflexology and other manual methods for pain management in labour.

[Smith CA](#)¹, [Levett KM](#), [Collins CT](#), [Dahlen HG](#), [Ee CC](#), [Suganuma M](#).

[Author information](#)

1

National Institute of Complementary Medicine (NICM), Western Sydney University, Locked Bag 1797, Penrith, New South Wales, Australia, 2751.

Abstract •

BACKGROUND: •

Many women would like to avoid pharmacological or invasive methods of pain management in labour, and this may contribute towards the popularity of complementary methods of pain management. This review examined the evidence currently available on manual methods, including massage and reflexology, for pain management in labour. This review is an update of the review first published in 2012. •

OBJECTIVES: •

To assess the effect, safety and acceptability of massage, reflexology and other manual methods to manage pain in labour. •

SEARCH METHODS: •

For this update, we searched Cochrane Pregnancy and Childbirth's Trials Register (30 June 2017), the Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL; 2017, Issue 6), MEDLINE (1966 to 30 June 2017), CINAHL (1980 to 30 June 2017), the Australian New Zealand Clinical Trials Registry (4 August 2017), Chinese Clinical Trial Registry (4 August 2017), ClinicalTrials.gov, (4 August 2017), the National Center for Complementary and Integrative Health (4 August 2017), the WHO International Clinical Trials Registry Platform (ICTRP) (4 August 2017) and reference lists of retrieved trials. •

SELECTION CRITERIA: •

We included randomised controlled trials comparing manual methods with standard care, other non-pharmacological forms of pain management in labour, no treatment or placebo. We searched for trials of the following modalities: massage, warm packs, thermal manual methods, reflexology, chiropractic, osteopathy, musculo-skeletal manipulation, deep tissue massage, neuro-muscular therapy, shiatsu, tuina, trigger point therapy, myotherapy and zero balancing. We excluded trials for pain management relating to hypnosis, aromatherapy, acupuncture and acupressure; these are included in other Cochrane reviews. •

DATA COLLECTION AND ANALYSIS: •

Two review authors independently assessed trial quality, extracted data and checked data for accuracy. We contacted trial authors for additional information. We assessed the quality of the evidence using the GRADE approach. •

MAIN RESULTS:

We included a total of 14 trials; 10 of these (1055 women) contributed data to meta-analysis. Four trials, involving 274 women, met our inclusion criteria but did not contribute data to the review. Over half the trials had a low risk of bias for random sequence generation and attrition bias. The majority of trials had a high risk of performance bias and detection bias, and an unclear risk of reporting bias. We found no trials examining the effectiveness of reflexology. Massage We found low-quality evidence that massage provided a greater reduction in pain intensity (measured using self-reported pain scales) than usual care during the first stage of labour (standardised mean difference (SMD) -0.81, 95% confidence interval (CI) -1.06 to -0.56, six trials, 362 women). Two trials reported on pain intensity during the second and third stages of labour, and there was evidence of a reduction in pain scores in favour of massage (SMD -0.98, 95% CI -2.23 to 0.26, 124 women; and SMD -1.03, 95% CI -2.17 to 0.11, 122 women). There was very low-quality evidence showing no clear benefit of massage over usual care for the length of labour (in minutes) (mean difference (MD) 20.64, 95% CI -58.24 to 99.52, six trials, 514 women), and pharmacological pain relief (average risk ratio (RR) 0.81, 95% CI 0.37 to 1.74, four trials, 105 women). There was very low-quality evidence showing no clear benefit of massage for assisted vaginal birth (average RR 0.71, 95% CI 0.44 to 1.13, four trials, 368 women) and caesarean section (RR 0.75, 95% CI 0.51 to 1.09, six trials, 514 women). One trial reported less anxiety during the first stage of labour for women receiving massage (MD -16.27, 95% CI -27.03 to -5.51, 60 women). One trial found an increased sense of control from massage (MD 14.05, 95% CI 3.77 to 24.33, 124 women, low-quality evidence). Two trials examining satisfaction with the childbirth experience reported data on different scales; both found more satisfaction with massage, although the evidence was low quality in one study and very low in the other. Warm packs We found very low-quality evidence for reduced pain (Visual Analogue Scale/VAS) in the first stage of labour (SMD -0.59, 95% CI -1.18 to -0.00, three trials, 191 women), and the second stage of labour (SMD -1.49, 95% CI -2.85 to -0.13, two trials, 128 women). Very low-quality evidence showed reduced length of labour (minutes) in the warm-pack group (MD -66.15, 95% CI -91.83 to -40.47; two trials; 128 women). Thermal manual methods One trial evaluated thermal manual methods versus usual care and found very low-quality evidence of reduced pain intensity during the first phase of labour for women receiving thermal methods (MD -1.44, 95% CI -2.24 to -0.65, one trial, 96 women). There was a reduction in the length of labour (minutes) (MD -78.24, 95% CI -118.75 to -37.73, one trial, 96 women, very low-quality evidence). There was no clear difference for assisted vaginal birth (very low-quality evidence). Results were similar for cold packs versus usual care, and intermittent hot and cold packs versus usual care, for pain intensity, length of labour and assisted vaginal birth. Music One trial that compared manual methods with music found very low-quality evidence of reduced pain intensity during labour in the massage group (RR 0.40, 95% CI 0.18 to 0.89, 101 women). There was no evidence of benefit for reduced use of pharmacological pain relief (RR 0.41, 95% CI 0.16 to 1.08, very low-quality evidence). Of the seven outcomes we assessed using GRADE, only pain intensity was reported in all comparisons. Satisfaction with the childbirth experience, sense of control, and caesarean section were rarely reported in any of the comparisons.

AUTHORS' CONCLUSIONS:

Massage, warm pack and thermal manual methods may have a role in reducing pain, reducing length of labour and improving women's sense of control and emotional experience of labour, although the quality of evidence varies from low to very low and few trials reported on the key GRADE outcomes. Few trials reported on safety as an outcome. There is a need for further research to address these outcomes and to examine the effectiveness and efficacy of these manual methods for pain management.

[J Caring Sci.](#) 2019 Dec; 8(4): 257–263.

Published online **2019** Dec 1. doi: [10.15171/jcs.2019.036](https://doi.org/10.15171/jcs.2019.036)

PMCID: PMC6942653

PMID: [31915629](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31915629/)

Do Breathing Techniques Enhance the Effect of Massage Therapy in Reducing the Length of Labor or not? a Randomized Clinical Trial

[Arezoo Haseli](#),^{1,2} [Ashraf Ghiasi](#),² and [Mozhgan Hashemzadeh](#)^{2,*}

- **Conclusion:** Effleurage abdominal massages **decrease length of active phase** on labor, but the learning of breathing techniques in labor couldn't enhance this effect of massage, so it is likely that breathing exercises may be considered during pregnancy.
- in order to intervene, the researcher in the experimental group 1 (massage group), had their hands greased with olive oil at a rate of 2 cc (manufactured by pharmaceutical and food laboratory Balak Company) and would do abdominal massage at the beginning of the active and transitional phases of labor and during the period of 4 and 8 cm of cervical dilations, respectively.
- Effleurage abdominal massage during uterine contractions for 30 minutes was extended from the lower abdomen to the upper sides of the uterus at the foci of the pain by smooth strokes with the finger tips and then, fingers were scrolled down toward the midline of abdomen until both hands reached the starting point of the massage i.e. the lower abdomen simultaneously.¹³

[Int J Ther Massage Bodywork](#). 2019 Jun; 12(2): 3–11.

Published online 2019 Jun 1.

PMCID: PMC6542572

PMID: [31191783](#)

A Pilot Study of Partner Chair Massage Effects on Perinatal Mood, Anxiety, and Pain

[Robin B. Thomas](#), LMT, DrPH

- **conclusion:** This is the first evidence of partner chair massage as safe and effective complementary home management of perinatal mood, anxiety, and pain.

Chair Massage Protocol Checklist

- Consent** (Would you like a massage now?)
- Resting Position** (hands placed gently on shoulders; take two deep breaths together)
- Shampoo & Mellon Squeeze** (head)
- Kneading the Knots** (shoulder muscles)
- Scruff** (alternating hand squeeze across the back of the neck)
- Women, turn around and face the chair back***
- Rock & Unlock** (gentle compression pushing away from the spine)
- Sacrum Circles** (gentle circular movement around the lower back)



ورزش های دوران بارداری و پس از زایمان:



ورزش در دوران بارداری:

- ورزش برای همه از جمله خانم های باردار مفید است.
- ورزش کمک می کند تا اسان تر بتوانید زایمان کنید و عوارض و مشکلات بارداری را راحت تر کنترل کنید
- در صورتی که بارداری سالم و بدون مشکل دارید همین حالا زمان مناسبی برای شروع ورزش است.

ورزش در دوران بارداری



چه ورزش هایی در بارداری مجاز است؟

- پیاده روی (مناسب ترین ورزش در بارداری است)
- شنا (کراال پشت همراه با حرکات آرام در بازوها)
- دوچرخه سواری با دوچرخه ثابت
- تردمیل با سرعت آهسته و شیب ملایم ایرادی ندارد
- یوگای بارداری
- ورزش های آبی
- و ورزش های کششی از نمونه ورزش های مناسب هستند.



برخی نکات هنگام ورزش کردن:



- مثانه خالی باشد
- معده خالی یا پر نباشد
- حبس نفس نباشد
- ورزش را به آرامی شروع کنید.
- لباس مناسب و کفش محافظ دار بپوشید
- قبل ورزش یک لیوان آب و حین تمرین جرعه جرعه یا آب و عسل بنوشید
- اگر بی جهت احساس درد و ناراحتی می کنید ورزش را قطع نمایید.
- با شدتی متوسط ورزش کنید به طوری که به نفس زدن بیافتید اما هنوز توانایی صحبت کردن را داشته باشید.
- **تست سرعت ورزش:** ۳ کلمه موقع ورزش بگویید و نفس نفس نزنید و به راحتی بگویید مانند من سالم خوب است)

تذکر:

اجتناب از برخی حرکات ورزشی

- ۱- حرکات ناگهانی و شدید
- ۲- تغییر وضعیت از حالت خوابیده به ایستاده چرا که موجب سرگیجه می شود بهتر است در این مواقع مادر کمی بنشیند و حرکات نشسته انجام شود و سپس آرام بایستد
- ۳- سونا و جکوزی گرم
- ۴- بعد از ۴ ماهگی ورزش های طاق باز را انجام ندهید
- * ورزش نباید سبب تعریق زیاد و خستگی گردد
- * در ساعات گرم روز و یا رطوبت زیاد ورزش نکنید
- * هنگام بیماری و تب ورزش نکنید

میزان مناسب و مجاز ورزش در بارداری:

- اگر مادری پیش از بارداری ورزش نمی کرده است، روزانه ۳۰ دقیقه کافی است (حداقل ۵ روز در هفته)
- اگر مادری پیش از بارداری ورزش می کرده است، روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه مناسب می باشد (همه روزهای هفته)
- * ورزش موقعی اثربخشی دارد که حداقل ۳ جلسه در هفته باشد



چه مادرانی مجاز نیستند که ورزش کنند؟

- پره اکلامپسی
- خونریزی
- سرکلاژ
- سابقه زایمان زودرس
- سابقه پارگی زودرس پرده ها
- دیابت کنترل نشده
- آریتمی
- کم خونی شدید
- بیماری قلبی - ریوی
- جفت سرراهی
- چاقی شدید
- اختلالات غش و تشنج



علائم خطر هنگام ورزش:

- حرکات غیرطبیعی جنین
- پارگی یا نشت کیسه آب
- گرفتگی قسمت پایین شکم
- ورم ساق پا به خصوص اگر غیرقرینه باشد
- خونریزی واژینال
- تپش قلب شدید و درد قفسه سینه
- احساس ضعف شدید این ها همگی علائم خطرند و باید ورزش را قطع کنید

حرکت های مفید بارداری:

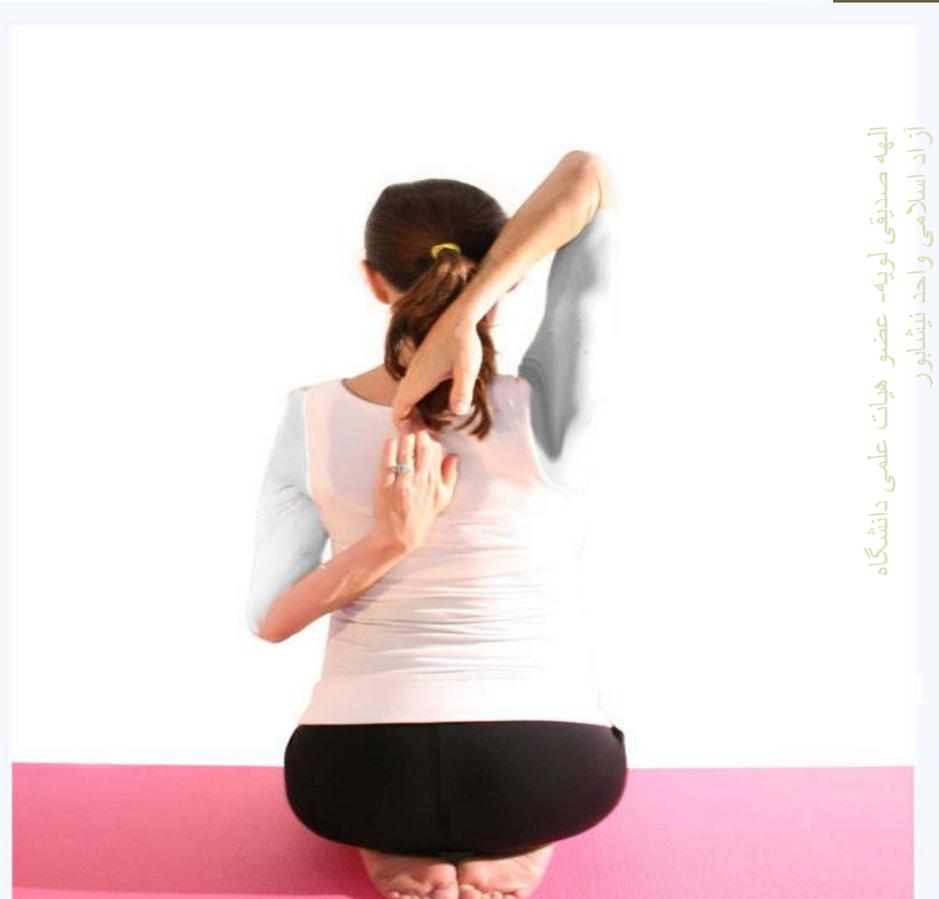
- حرکت شاخ گاو
- تمرین پیچ
- حرکت پروانه
- حرکت الاکلنگ
- حرکت نیم پل
- حرکت ایکس
- حرکت یک
- حرکت گربه
- حالت سجده

حرکت شاخ گاو

- جهت کاهش سوزش سردل در بارداری، این حرکت مفید است



Namnak.com



الهه صدیقی لویه- عضو هیات علمی دانشگاه
آزاد اسلامی واحد نیشابور

تمرین پیچ:

- این حرکت جهت کاهش یبوست و کاهش کمردرد و دردهای ساکروایلیاک مفید می باشد به صورت نشسته یا خوابیده (T پیچ)



حرکت پروانه:

• این حرکت برای پیشگیری از یبوست و کنترل هموروئید و کاهش کمردرد مفید است

حرکت پروانه



حرکت الاکلنگ:

- این حرکت برای کاهش یبوست و کنترل بواسیر می باشد



الہہ صدیقی لویہ - حرکت الاکلنگ، انسٹاگرام آزاد نیشاپور

حرکت نیم پل:

- در این حرکت باسن و کمر کمی از زمین جدا می شود و سپس مهره به مهره روی زمین می گذاریم. حرکت تمام پل در بارداری توصیه نمی شود.
- ورزشی مناسب برای تقویت عضلات کف لگن و واژن می باشد
- برای کاهش کمردرد مفید است

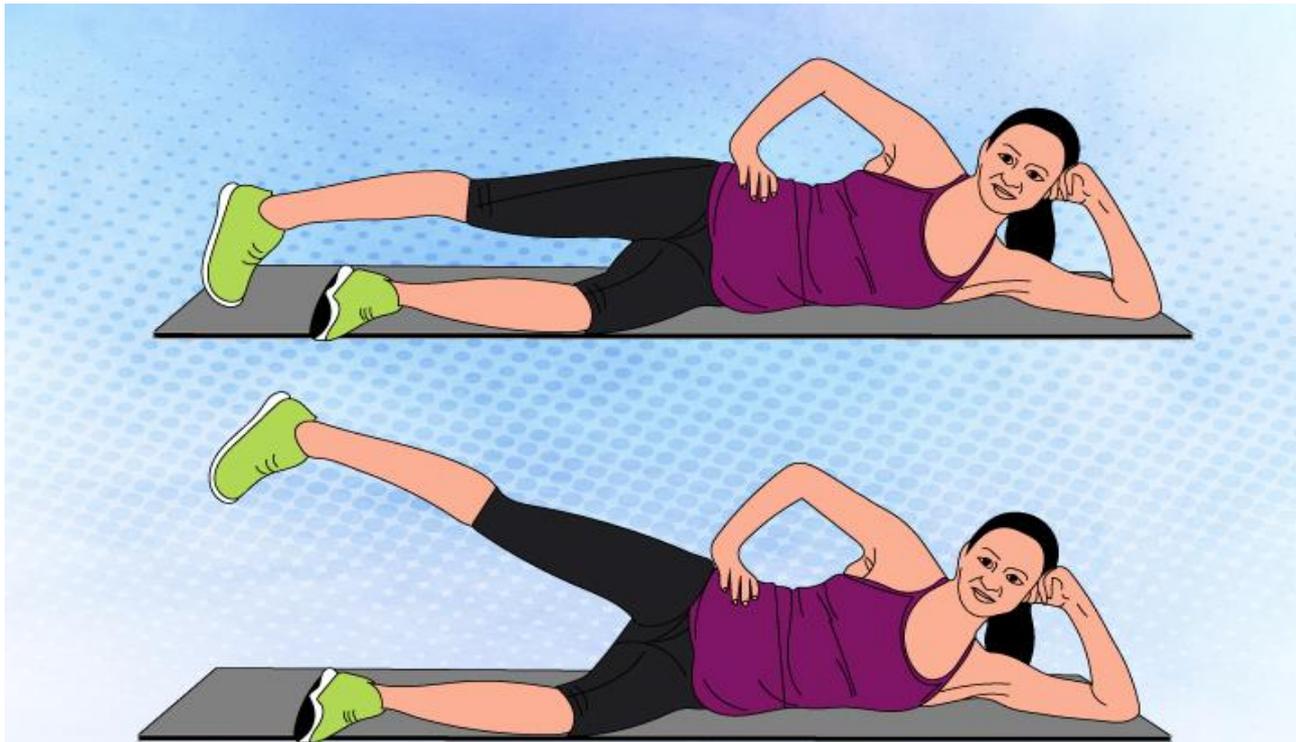


حرکت ایکس:

- وقتی مادر بدن درد دارد این حرکت مفید است
- دست باز می شود و به عقب می رود و پا جلو می آید
- برای همه دردها مفید است

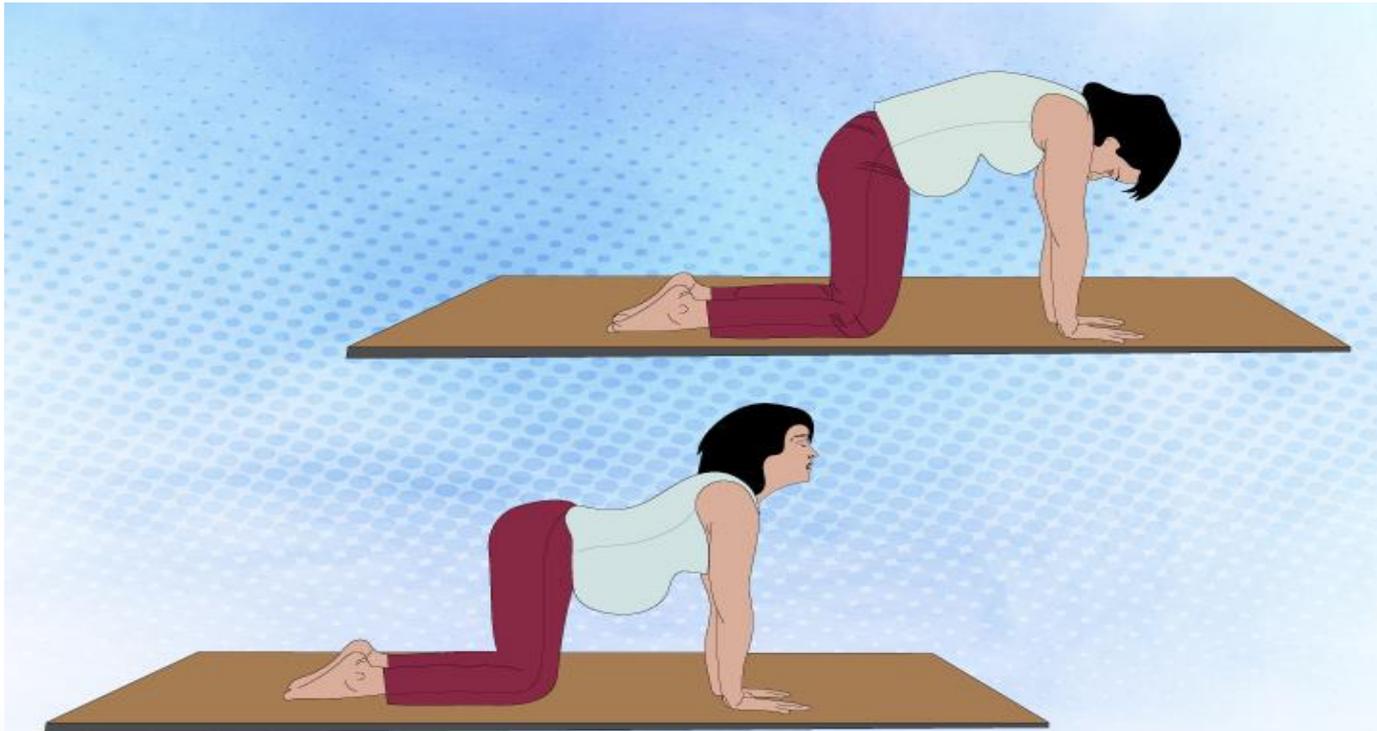
حرکت یک:

- این حرکت برای تقویت عضلات کشاله ران مفید می باشد. در این حرکت پا حدود ۲۰ سانتی متر بالا آورده می شود و برمی گردد.



حرکت گربه:

- این حرکت برای تقویت عضلات پشت و کمر مفید می باشد. این حرکات نیز به تقویت عضلات شکمی کمک کرده و از این رو سبب می شود کمردرد کاهش پیدا کند
- به اصلاح وضعیت مادر کمک می کند (تیلت قدامی به خلفی تبدیل می شود)
- اصلاح بریچ



نحوه انجام حرکت گربه:

- بر روی زمین روی دست ها و پاهایتان قرار بگیرید.
- دستان خود را در راستای شانه ها و زانوهای خود را در راستای باسن خود قرار دهید.
- از لگن شروع کنید و به سر ختم نمایید (با هم این کار را انجام ندهید)
- با دم دنبالچه به سمت بالا، مهره های کمری به سمت پایین و سر بالا می رود و بازدم
- با دم دنبالچه به سمت پایین، مهره های کمری به سمت بالا و سر خم می شود
- این مراحل را به مدت دو دقیقه تکرار کنید، استراحت کنید و سپس مجدد ورزش را از سر بگیرید. این یکی از انواع ورزش شکم ایمن برای دوران بارداری است
- * دقت کنید مادر را به مدت طولانی در پوزیشن های گربه و چهار دست و پا نگه ندارید چون سر پر خون می شود و ممکن است مادر غش کند
- * مادر را از گربه به ایستاده نبرید بلکه ابتدا سجده نماید و به سلامتی و آرامش خود آگاه شود بنشیند و بعد کمی استراحت بایستد.

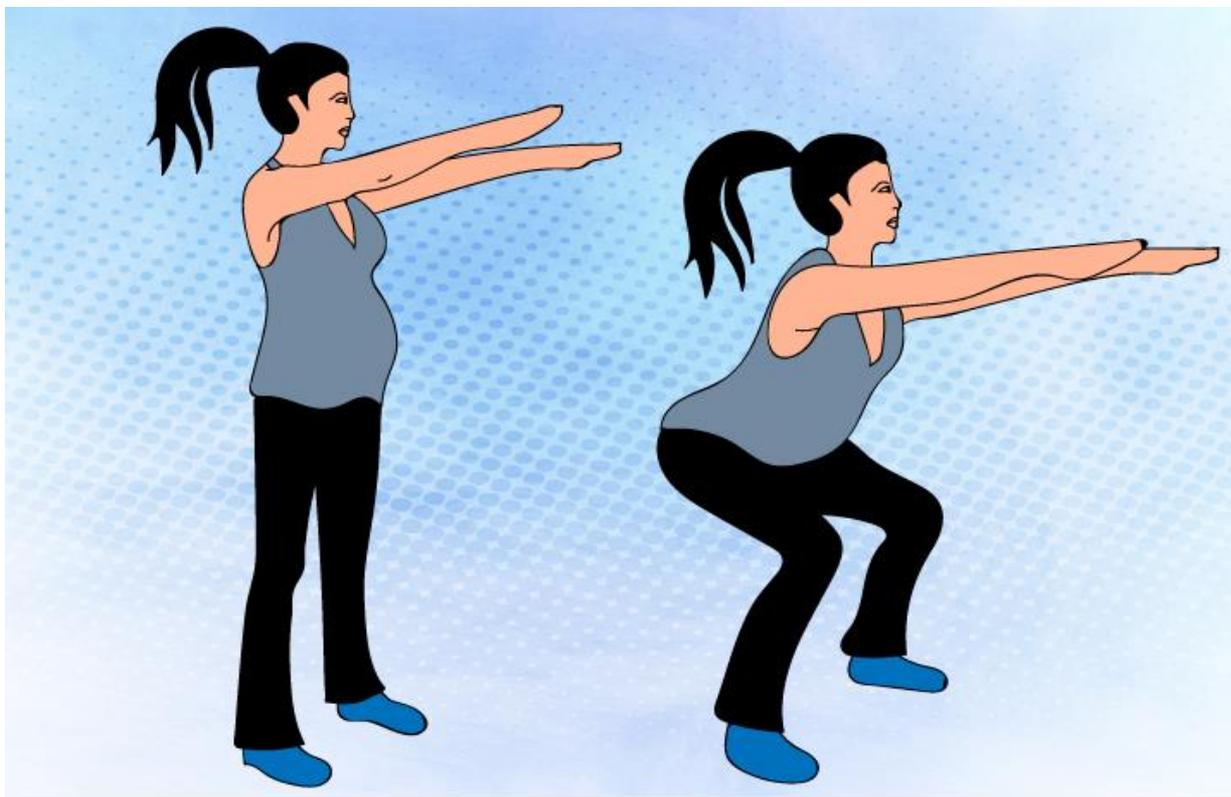
حرکت سجده:

- این حرکت برای استراحت عضلات توصیه می شود.



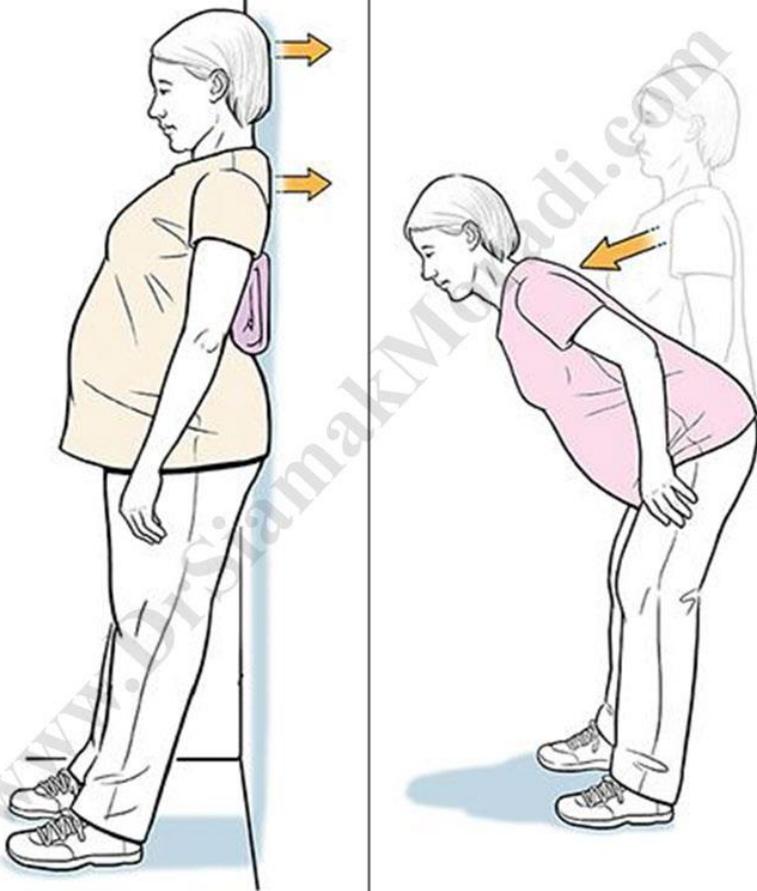
حرکت اسکوات

- در روند زایمان حرکت اسکوات می‌تواند به باز شدن عضلات کف لگن و دهانه رحم کمک شایانی نماید. در نتیجه مناسب است که مادر باردار شکل صحیح این حرکت را طی بارداری تمرین کنید.



اسکوات دیواری با توپ

تسکین کمردرد در دوران بارداری



حرکت گهواره:

مفید برای دردهای ساکروایلیاک



حرکت میز:

ورزشی تعادلی برای تقویت عضلات کمر و شکم:

بالا بردن چهار دست و پا (Quadruped arm and leg raise)



غلطاندن توپ با دست و پا و تمرین کگل



الهه صدیقی لویه- عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور

حرکات مچ پا در بارداری:

Dorsiflexion

Plantar flexion



Inversion



Eversion

ورزش های سه ماهه اول:

- ورزش هایی برای گرم کردن:

- مدت : ۵ دقیقه

- نوع فعالیت: پیاده روی آرام و حرکات کششی به ترتیب زیر:

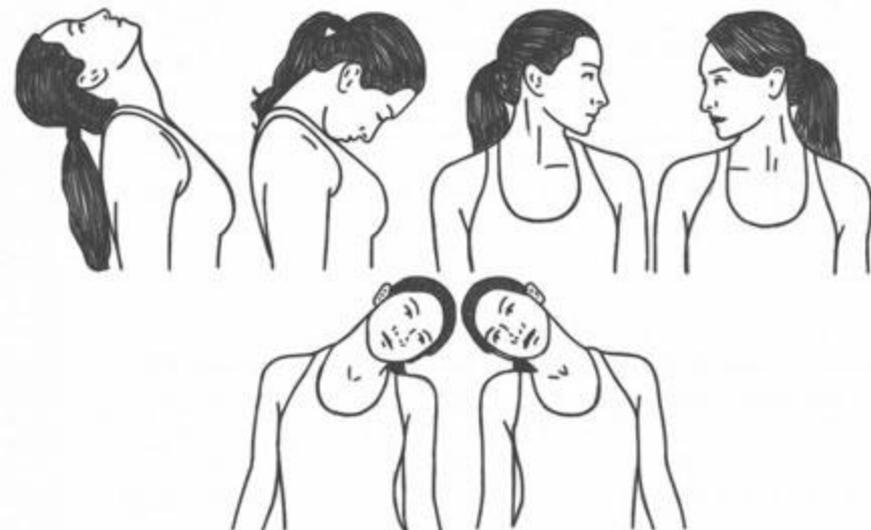
- ۱- خم کردن سر به طرفین و حرکت بازوها

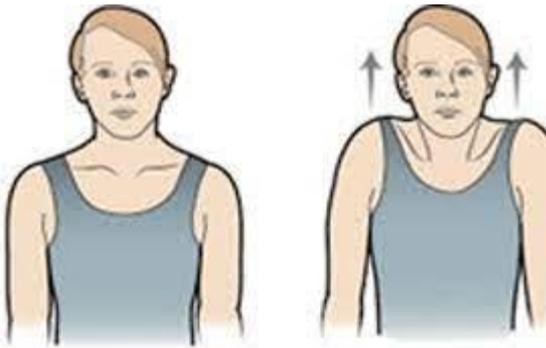
- ۲- خم شدن به طرفین، چرخش تنه و کشش ساق

- ۳- کشش عضله چهارسر (۱۰ ثانیه نگه دارید)

- ۴- بالا انداختن شانه ها

- ۵- کشش بازو به بالا و طرفین





ونوس مجله بانوان
VENUSMAG.NET

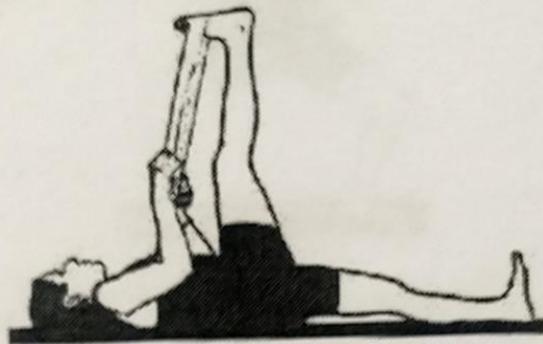


آزاد اسلامی ویدیا نیشاپور
الہہ صیبتی لویہ۔ عضو هیئت علمی دانشگاہ





الف) به پشت دراز کشیده و هر دو پا را روی زمین قرار داده حالا به کمک یک حوله یا ملافه که نور یک پا انداخته‌اید ، آن را به سمت بالا بکشید. دقت کنید که زانو خم نشود.



مانند شکل بایستید، حالا زانوی راست را خم کرده و به کمک دست راست مچ پای راست را گرفته و سعی کنید پاشنه را به باسن راست نزدیک کنید.
برای سمت چپ تکرار کنید.



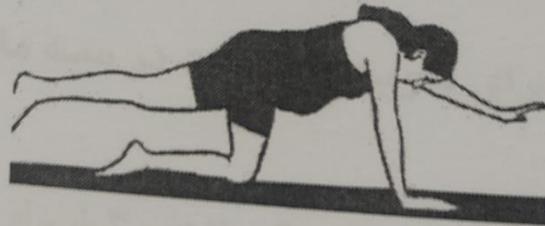
تصور کنید که یک لیوان آب در پشت خود قرار داده‌اید و باید مراقب باشید که نریزد. سپس پا را به جای اول برگردانده و با سمت دیگر مجدداً تکرار کنید.



در مرحله دوم تمرین قبل را با دستها تکرار کنید.



اگر در دو مرحله قبلی موفق بودید یک بار با دست راست و پای چپ همزمان و سپس با دست چپ و پای راست همزمان تکرار کنید.



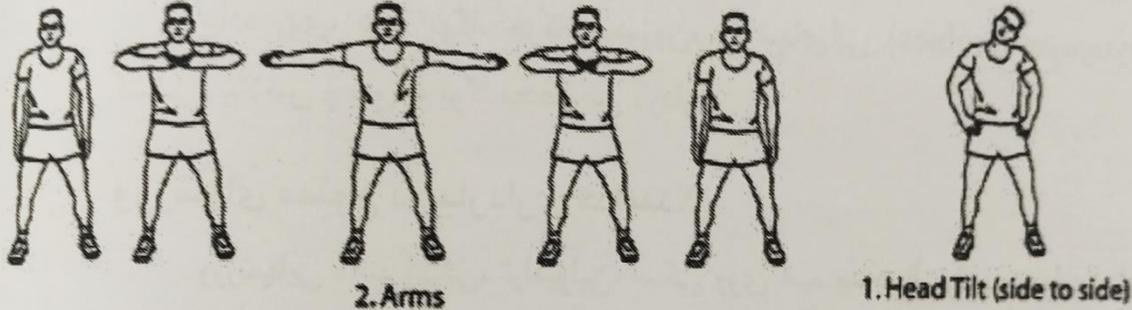
ورزش های سه ماهه دوم:

- ورزش هایی برای گرم کردن:
- مدت : ۵ دقیقه
- نوع فعالیت: پیاده روی آرام و حرکات کششی
- ۱- خم کردن سر به طرفین و حرکت بازوها
- ۲- خم شدن به طرفین، چرخش تنه و کشش ساق
- ۳- کشش عضله چهارسر (۱۰ ثانیه نگه دارید)
- ۴- بالا انداختن شانه ها
- ۵- کشش بازو به بالا و طرفین

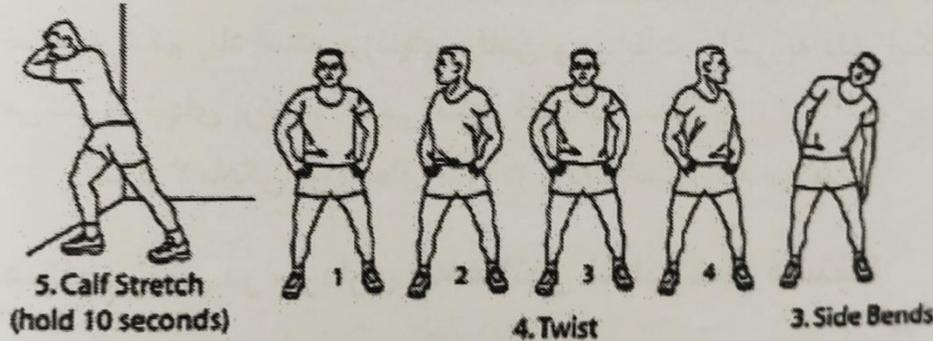
گرم کردن:

مدت: ۵ دقیقه

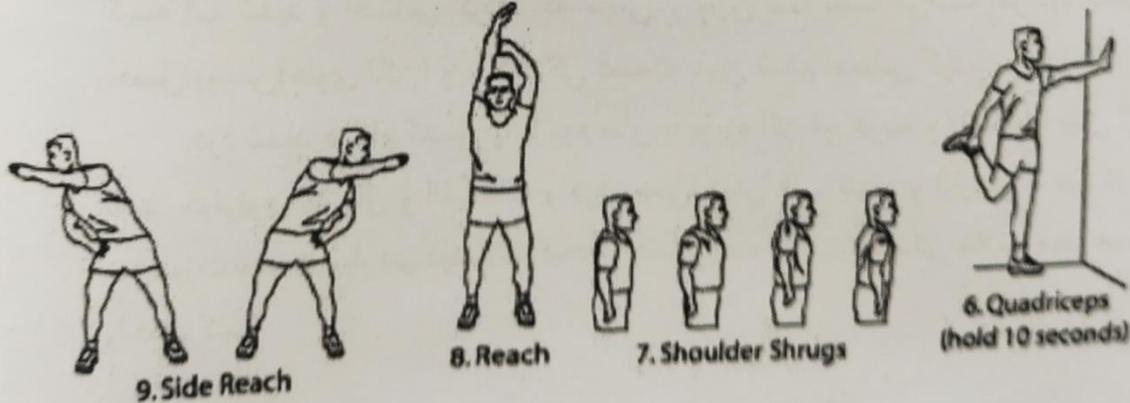
نوع فعالیت: پیاده روی آرام و حرکات کششی می باشد که به ترتیب زیر انجام دهید.
الف) خم کردن سر به طرفین و حرکت بازوها:



ب) خم شدن به طرفین، چرخش تنه و کشش ساق (مورد اخیر را ۱۰ ثانیه نگه دارید):



ج) کشش عضله ۴ چهارسر (۱۰ ثانیه نگه دارید)، بالا انداختن شانه ها، کشش بازو به بالا و طرفین:



بارداری سالم با ماما/ ۹۱

ح) مطابق شکل بایستید و پای راست خود را پشت پای چپ قرار دهید. سپس همانند شکل بازوی راست و سرشانه‌های خود را به سمت چپ بچرخانید. به همین ترتیب برای سمت دیگر تکرار کنید.



خ) مطابق شکل روی زمین بنشینید و زانوها را کمی از هم فاصله دهید. حالا کمر خود را خم کرده و بازوها را روی زمین به حالت کشیده قرار دهید. در اینحالت باید احساس کشش روی ستون مهره‌ها داشته باشید.



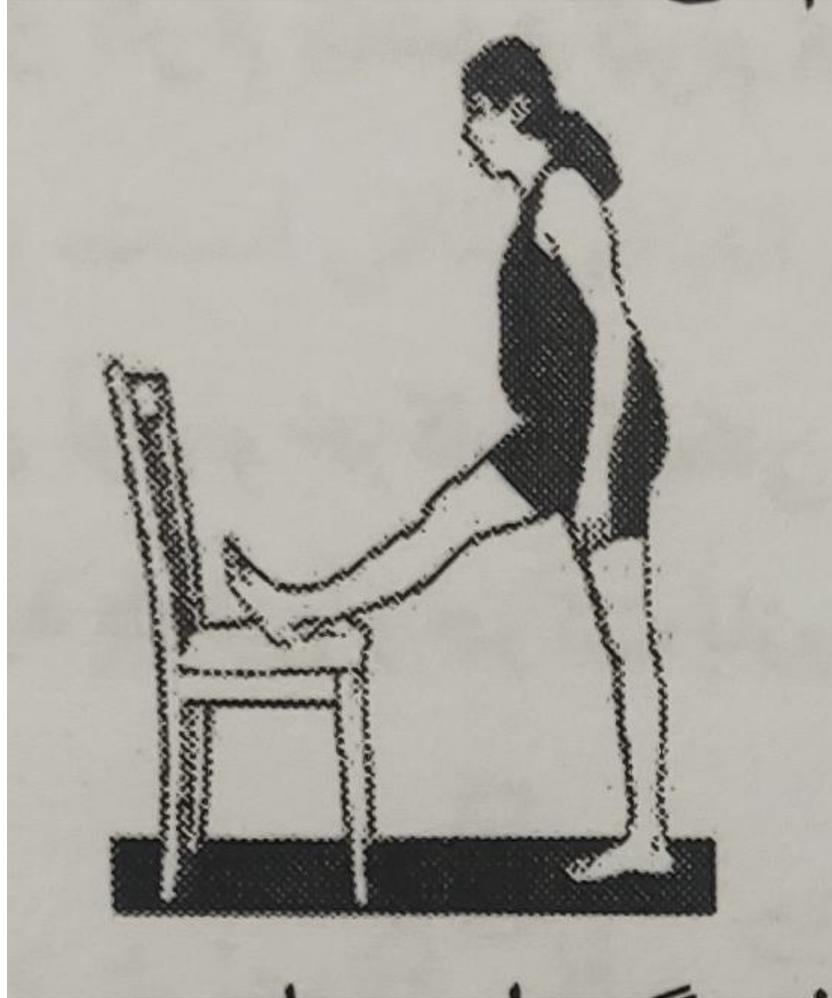
د) مطابق شکل بایستید و دستها را در پشت به هم قلاب کنید. حالا بدون اینکه شانه‌ها را به جلو هل دهید، بازوها را به عقب بکشید و ۱۰ ثانیه نگه داشته و مجدد تکرار کنید.



ورزش های سه ماهه سوم:

- ابتدا ورزش هایی برای گرم کردن:
- مدت : ۵ دقیقه
- نوع فعالیت: پیاده روی آرام و حرکات کششی
- ۱- خم کردن سر به طرفین و حرکت بازوها
- ۲- خم شدن به طرفین، چرخش تنه و کشش ساق
- ۳- کشش عضله چهارسر (۱۰ ثانیه نگه دارید)
- ۴- بالا انداختن شانه ها
- ۵- کشش بازو به بالا و طرفین

بهتر است حرکات تعادلی را روی صندلی اجرا نمایید





چند حرکت یوگا در بارداری:



یوگان

اول آسانا (حرکت) بعد پرانا (تنفس) بعد ریلکسیشن



حرکت درخت یا لک لک:



حرکت جنگجو



حرکت مثلث:



حرکتی جهت کشش پشت پا:

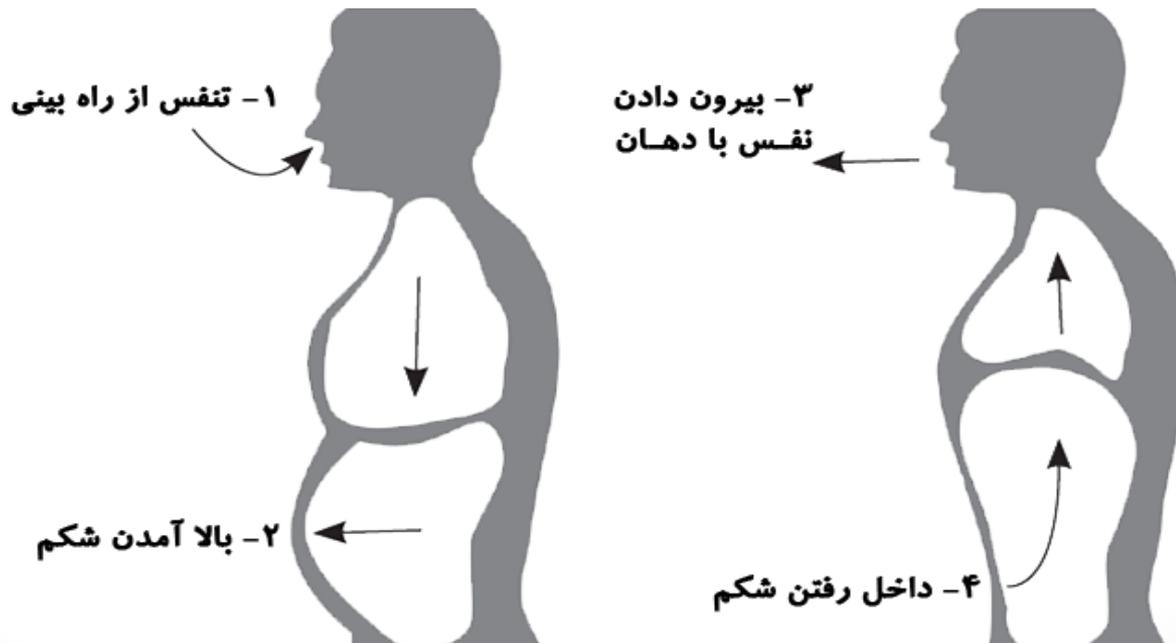
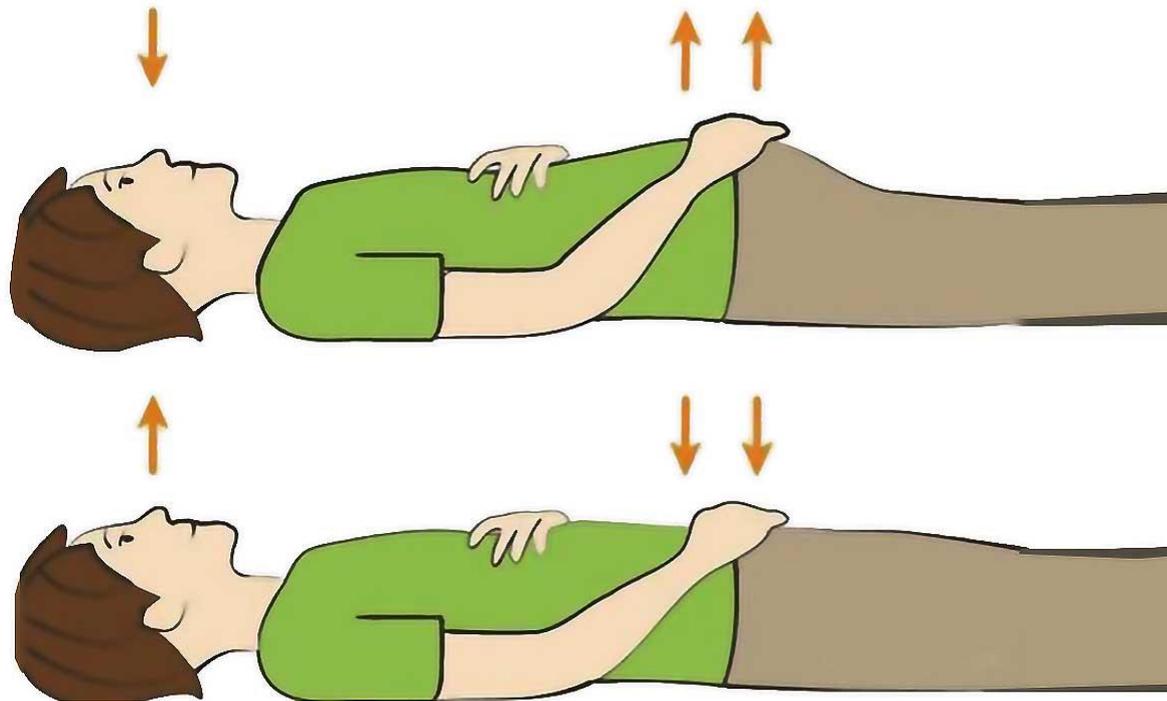


حرکت صندلی: (اسکوات پای باز)



پرانایاما (کنترل تنفس) دست راست روی قفسه سینه و چپ زیر ناف تنفس شکمی می باشد







ورزش های پس از زایمان

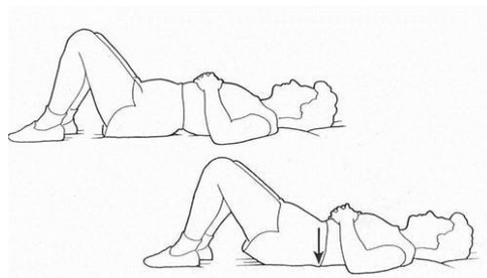
• ورزشی توصیه می گردد که منجر به کشیدگی عضلات پشت- کف لگن (ورزش Kegel) و شکم گردد.

• تحرک مچ پاها جهت جلوگیری از آمبولی در روز اول + تنفس شکمی

• دست راست به پای چپ و بالعکس بدون بلندکردن شانه در روز دوم

• دست راست به پای چپ و بالعکس با بلندکردن شانه در روز چهارم

• جمع شدن عضلات باسن و حرکت دست ها در روز 6 و حرکت پاها در کنار هم



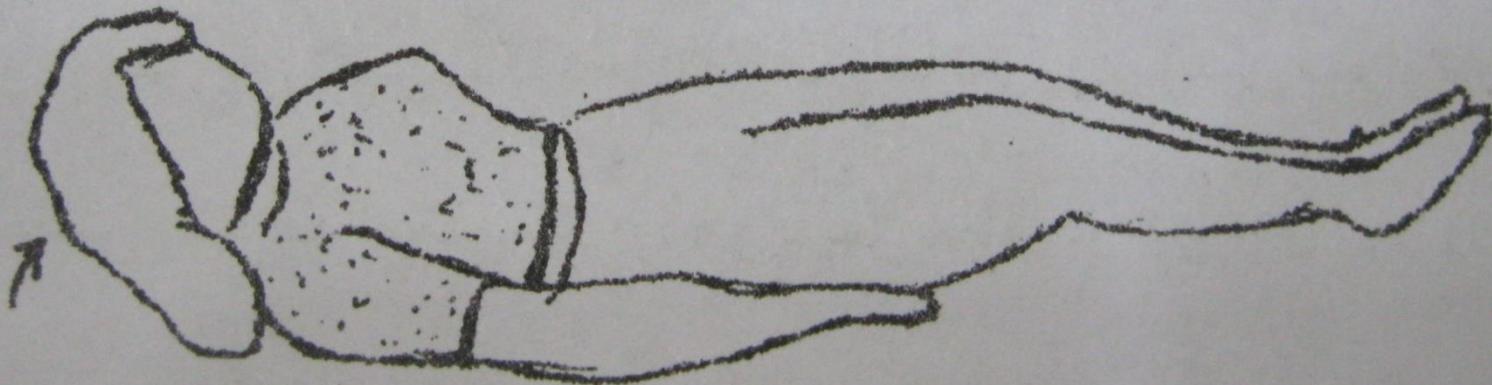
تمرینات روزهای اول

* آزاد و شل قرار دادن کامل بدن

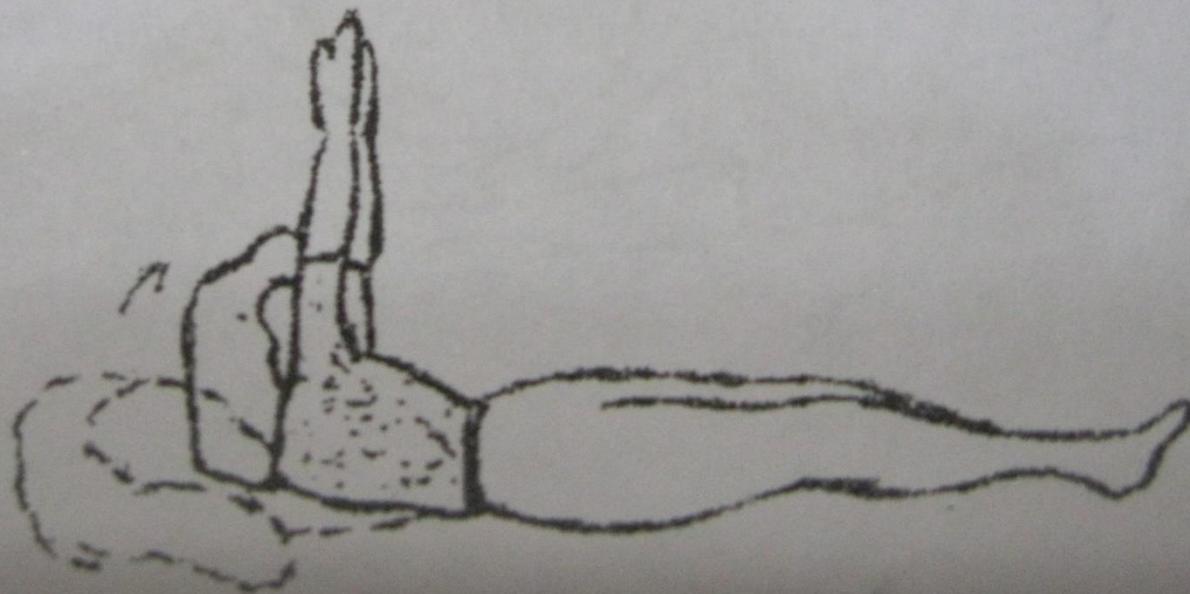


* تمرین برای گردن و شکم: در روزهای سوم و چهارم بعد از زایمان

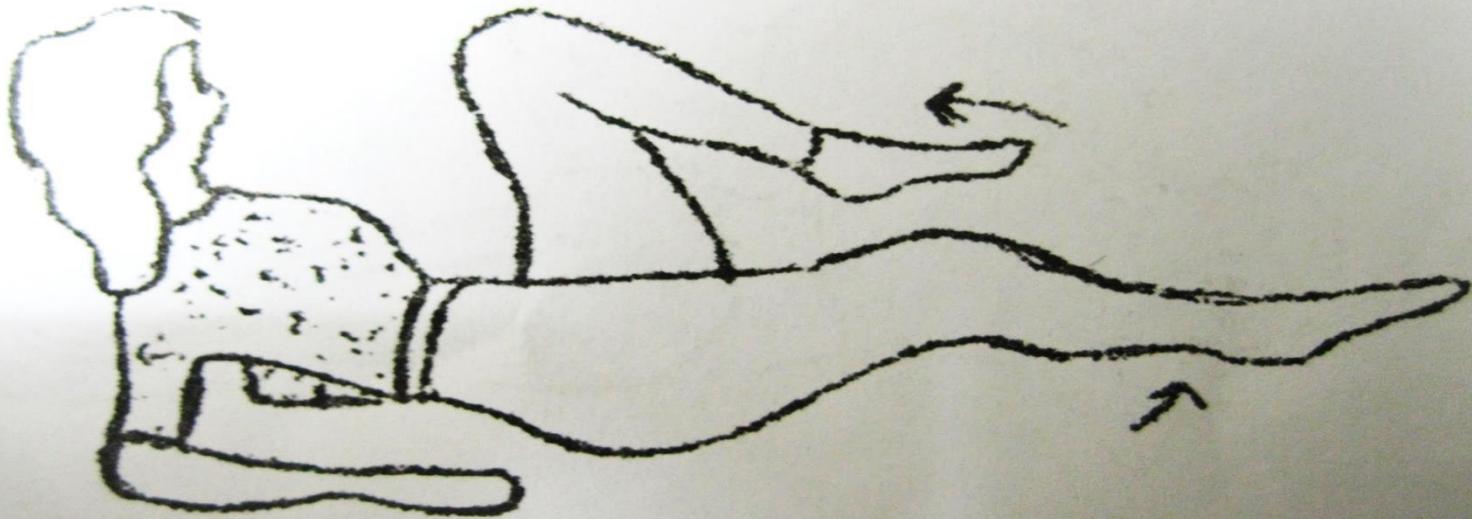
میتوان این تمرین را انجام داد.



* تقویت عضلات گردن ، بازوها و شکم : مادر به پشت خوابیده و در
حالی که رانها کشیده شده سر را بلند کرده تا چانه به قفسه سینه
نزدیک شود و بعد شانه ها را بلند کرده و بازوها را بطور عمودی بالا
می برد . این تمرین را بعد از روز ششم می توان انجام داد .



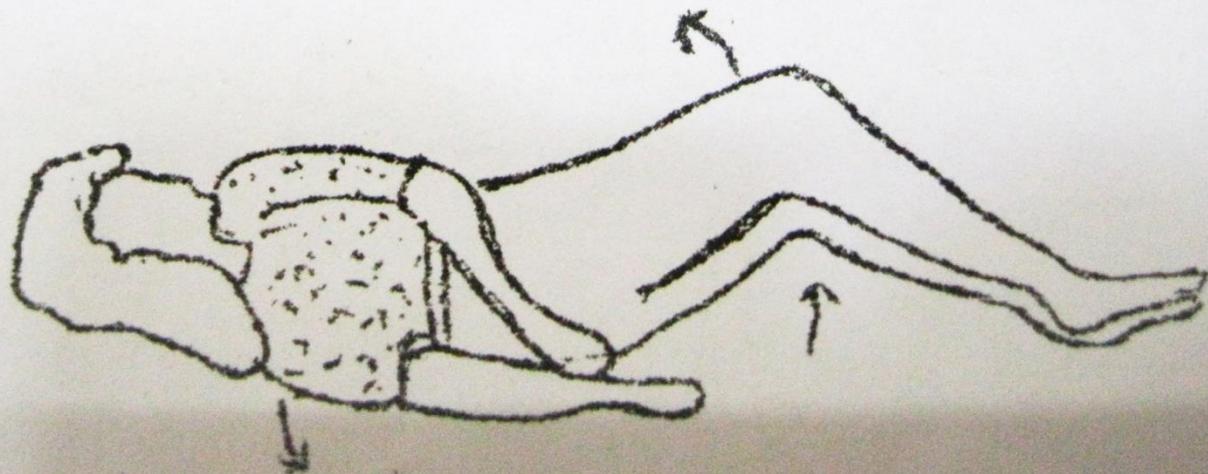
تمرینات پس از شش هفتگی: *کمک به عضلات شکم و ران ها



* تمرین دوچرخه برای حالت دادن به عضلات شکم ، لگن و رانها:
در این حالت به پشت خوابیده ، دستها را در پهلو قرار دهد و پاها
را طوری حرکت دهد که گویی دو چرخه ای را میراند .



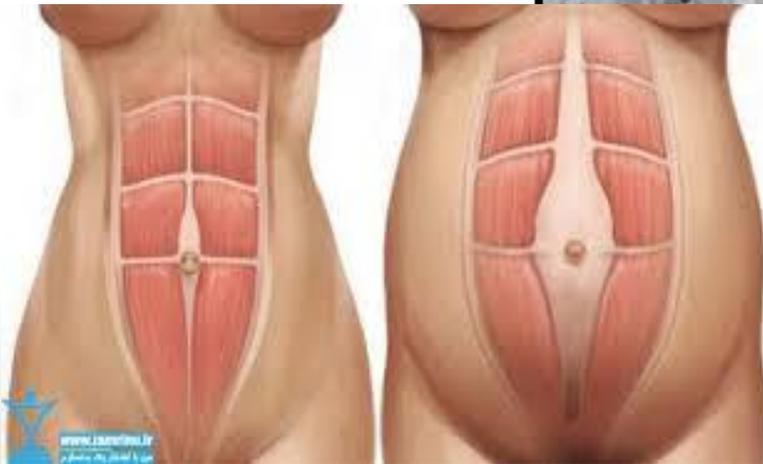
* تمرین پیچ خوردن برای نرمش اندام: در حالیکه مادر به پشت خوابیده زانوها خم شده اند و کف پاها و شانه ها به زمین اتکا دارند هر دوزانو را یک طرف و سپس به طرف دیگر بچرخان. وقتی بدن گرم شد در حالیکه زانوها به یک طرف می رود و بازوها را بطرف مقابل حرکت دهد (۶ مرتبه دوبار در روز)



* تمرین کمانی شکل: (برای نیرو بخشیدن به عضلات پشت لگن)
مادر باید به پشت بخوابد در حالیکه سر و شانه و بازوها روی زمین اتکا دارند و کف پاها نیز روی زمین قرار دارند. ناحیه باسن در حالیکه سر و شانه و بازوها روی زمین اتکا دارند و کف پاها نیز روی زمین قرار دارند ناحیه باسن را تا حد امکان بالا برده و پایین میاورد. این تمرین را روزی ۲ الی ۳ مرتبه انجام دهد و سپس افزایش دهد.



چگونه جدایی عضله شکم را اندازه گیری کنیم؟



- یک بالش زیر سرتان بگذارید و با زانوه‌های خم شده به پشت دراز بکشید.
- نوک انگشت‌های خود را از پهلو (برای اندازه‌گیری پهنا) درست بالای ناف قرار دهید.
- سر و شانه‌های خود را به آرامی از روی بالش بلند کنید.
- انگشت‌های خود را به داخل فرو ببرید و فاصله جدایی را اندازه بگیرید. بطور مثال : به پهنا 2 انگشت.
- اگر پهنا 2 - 3 (بیشتر از 2 - 3 انگشت)، ممکن است به شما توصیه شود که برای محافظت از پشت خود از شکم بند استفاده کنید تا ماهیچه‌ها دوباره به هم برسند.





ورزشی مناسب جهت کاهش کمردرد

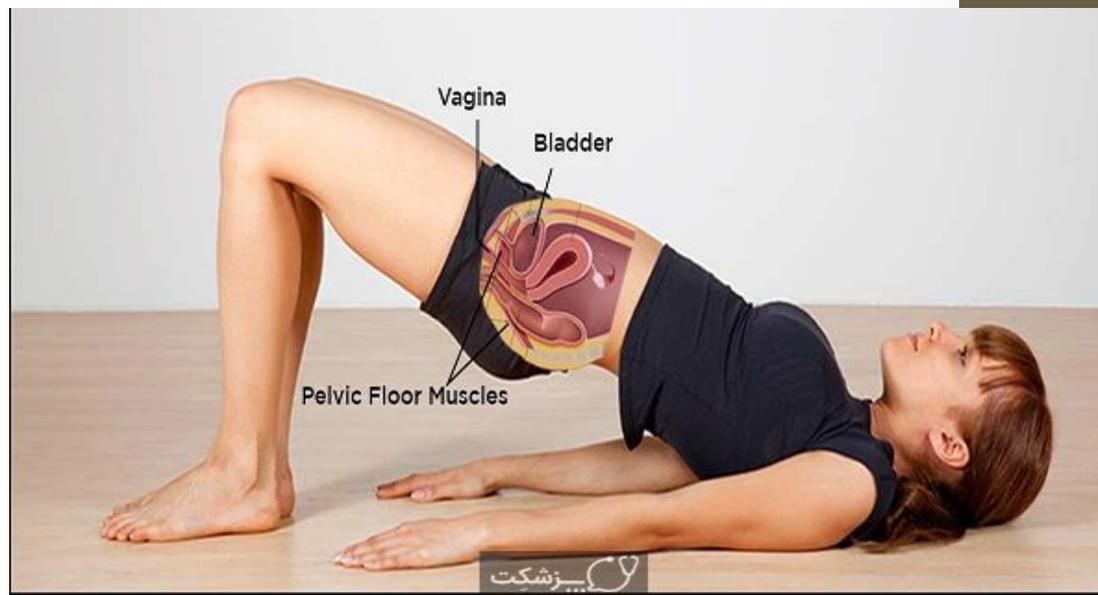
چند حرکت مفید جهت کاهش پیوست
و رفع بواسیر:

○ حرکت پیچ

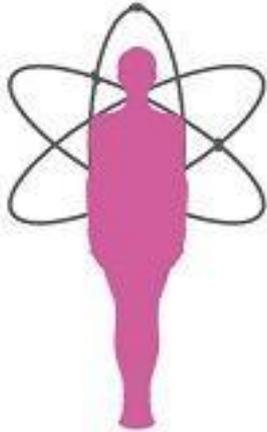


این حرکت ۶ هفته پس از زایمان توصیه می شود

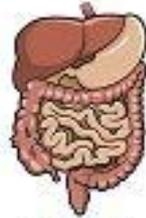
حرکت پل: و تمرینی مناسب برای گگل



BENEFITS TO DOING KEGEL EXERCISE



EASE MENOPAUSAL
SYMPTOMS



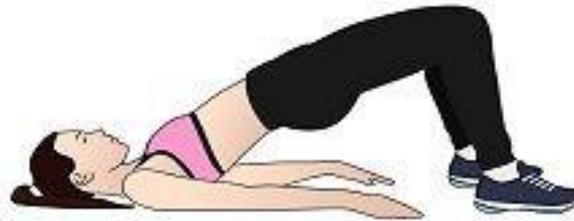
PROVIDE
SUPPORT TO
SEVERAL ORGANS



FACILITATE NORMAL
VAGINAL DELIVERY



PREVENT OR
CONTROL URINARY
INCONTINENCE



RESTORE
ERECTILE
FUNCTION

IMPROVE SEX HEALTH



EASE PROSTATE
PROBLEMS

یک حرکت مفید برای کاهش یبوست و کنترل بواسیر:

حرکت پروانه



یک حرکت مفید برای کاهش یبوست و کنترل بواسیر: حرکت الاکلنگ







<http://kolbeidostane.blogfa.com>

فداوندا نادانی دیروز
شادی امروزم را گرفت
نادانی امروزم را بگیر
تا شادی فدرایم را
از دست ندهم

