

## میلا دیم بیرجند

انحصار خدمات تخصصی سلامت  
مخاطبان خاص آرزوی سلامت



تخصص های بارداری نباید  
در ماه های آخر  
بارداری انجام دهند



آدرس: بیرجند - جاده انارکی

تلفن: 031-3332077 / 031-3332101

تلفن: 031-3332109

www.miladim.com

واحد بهبود کیفیت | شماره تماس: 031-3332077

### 1- دور مسافرت رفتن را خط بکشید

در ماه آخر بارداری توصیه میشود که خانم ها مسافرت نروند و یاد صورت رفتن به مسافرت، ترجیحاً به جایی بروند که به محل تولدشان نزدیک باشد. اما اگر خانم دچار موارد زیر است و یا عوارضی شد، فیوفاً به آنها مراجعه کنید و تحت درمان قرار بگیرید. همچنین اگر خانم های باردار با داشتن شخصیتان به مسافرت می روند بهتر است جایی بروند که فاصله درمانگاهها و یا بیمارستانها در جاده کم باشد البته ما توصیه می کنیم که مسافران باردار نا جایی که امکان دارد به مسافرت نروند و به ما هم وسیله نقلیه ای که میخواهد باشد، چون در ماه آخر بارداری هر گزت های زیاده باعث پاره شدن پستانها می شود و ممکن است جنین و مادر به خطر بیفتد.

### 2- پیاده روی فراموشی نشود

خانم های باردار که زایمان طبیعی در پستان دارند باید در ماه آخر پیاده روی منظم داشته باشند تا عضلات کشش و مرنه عضله منقبض باشند. همچنین ورزش کردن در ماه آخر بارداری ممانی ندارد به شرطی که برین و جوش در آن نباشد.

### 3- فعالیت و کار زیاد

خانم های باردار در ماه آخر بارداری فعالیت و کار انجام دهند.

### 4- خانم های شاغل کمی به خود استراحت دهند

خانم های شاغل بهتر است در محیط کار زیاد صبر نداشته و ساعات کارشان را کم کنند. خانم هایی که کارشان ایجاب می کند پشت میز بنشینند نباید زیاد در حالت نشسته بمانند و هر 30 تا 45 دقیقه یک بار باید 10 دقیقه راه بروند.

### 5- بدون برنامه ورزشی ننگند

خانم های باردار که ورزشی نمی کنند باید به یاد داشته باشند فعالیت های ورزشی شان باید با برنامه روزی باشد. همچنین هفته هر گزت ورزشی هم برای خانم های باردار مناسب نیستند و هر واقع جزو حرکات معمولی به شغل می روند. خانم ها میتوانند اطلاعات این حرکات مخصوصه را از مرکز مشاوره بارداری دریافت کنند. اما به صورت کلی حرکات کششی و پسا حرکاتی که جوش زبانی ندارند، برای خانم های باردار مناسب ترند.

### 6- گرفتگی عضلات را فراموشی نگیرید

همچنین گاهی کشش عضله ران و گرفتگی عضله های دیگر ممکن است در ماه آخر بارداری پیش بیاید که در بیشتر موارد طبیعی است و خانم ها نباید نگران باشند. اما در بعضی موارد ممکن است این گرفتگی ها نشانه کمبود کلسیم باشد که در خانم هایی که دیابت بارداری دارند بیشتر مشاهده می شود. بنابراین متخصصان باید آن را بررسی کنند.

### جهت پیشگیری و کاهش پیوسته





ترشحات بارداری هم در ماه های آخر بارداری طبیعی است، اما آبریزش واژن و خونریزی واژینال به هیچ وجه طبیعی نیست و خانم ها باید فوراً به بیمارستان منتقل شوند.

**چند وضعیت صحیح در بارداری  
وضعیت بلند کردن اجسام**



**وضعیت زانو استراحت**



۱- کم خوابی و خوب نخوابیدن مانع مادران در ماه آخر بارداری ممکن است به دلیل وزن زیاد اذیت شود و به دلیل بزرگی شکمشان توانسته راحت بخوابند که این اتفاقات کاملاً طبیعی است بنابراین باید تغذایی با حجم کمتر و فر ودهنهای بیشتر بخورند. علاوه بر آن باید حداقل ۲ ساعت فاصله ی شام تا خوابشان باشد و در زمان خواب هم چند بالش زیر سرشان بگذارند.

۲- گورتاشن حرکت جنین کم شدن حرکت جنین در ماه آخر می تواند به دلیل کم شدن آب دور جنین باشد. در واقع از شدت و امداد حرکت ممکن است کم شود اما اگر اعتدال حرکات جنین شاید کم شود.

**۳- دردهای لگنی و شانه**

در ماه آخر ممکن است رخم به سمت پایین کشیده شود و باعث دردهای لگنی و شانه ای شود.

**۴- تکرر ادرار و یبوست**

از آن جایی که سر جنین به مثابه سار فشار وارد میکند ممکن است سار دچار تکرر ادرار شود و همچنین یبوست در این ماه شدت پیدا می کند. برای پیشگیری از یبوست مادران باید غذاهای فیبردار بخورند و به میزان کافی آب بنوشند و ورزش های سبکی که را معطل نظر متخصص باید انجام می دادند را انجام دهند.

**۵- سوگوجه در هنگام ورزش و فعالیت**

گاهی اوقات ممکن است خانمها در حالی ورزش کمترین احساسی سرگوجه کنند و یا از هوشی برونند که این میتواند به دلیل عروق ریه ماه کم شدن فعالیت بدن و تغییر شدن خون رخ دهد.

## میلا دیم بیرجند

انحصار شما انحصار ماست  
 خلاصی شما آرامی ماست



## پاراداری و زایمان

بوی بویچه با ما خلاصی میجوید  
 تجربه آلودگی را از دست بیاورید  
 مشاوره رایج آلودگی  
 ۱۰ کیلومتر با مرکز آموزشی



آرامی بیرجند - جاده افشاری

تلفن: ۰۳۱-۳۳۳۳۳۳۳ / ۰۳۱-۳۳۳۳۳۳۳  
 آدرس: تهران، خیابان افشاری  
 تلفن: ۰۳۱-۳۳۳۳۳۳۳  
 www.miladim.com

تلفن: ۰۳۱-۳۳۳۳۳۳۳ / ۰۳۱-۳۳۳۳۳۳۳

واحد بهبود کیفیت

هدف ما آماده کردن صفر بازار آموزش است. ما نسبت به تغییرات موجود آمده و ارتقای بهداشت خود و فرزند آینده ای و همچنین استفاده از مهارت های ما در ترمینات بدنی، سن آرامی و تمرکز، ترمینات تنفسی و اصلاح وضعیت انت ماکول آینده جنین زندگی را آغاز نمایند.

چرا کلاس، عدم آگاهی و آگاهی منجر به بروز نظرات و در نتیجه کاهش اعتماد به نفس بیمار می گردد. بنابراین اولین قدم برای آماده کردن مادر هنگامی که برای جسمی و ذهنی و روانی وی می باشد این ترمین ها است. تنها باعث توانایی های بدنی می شود. بلکه به همراه ترمینات تنفسی و سن آرامی کمک می کنند تا فرد دارای رفتار صحیح تناسلات و برپوردهای مثبت شود.

حرکات توصیه شده بر اساس ساختار بدنی زن بازار در طراحی شده اند. سازه و مایه هستند باعث تحریک گردن، خون و اعصاب را برای دریافت می شود. تحلیفات ثابت کرده است که انجام ترمینات در دوران بارداری باعث ایجاد تغییرات خوب قلبی و کاهش مدت زمان زایمان می شود.

عدم تقویت عضلات کمک نکن باعث بی اختیاری از روی اختلالی راحی، مثلاً، عضلات جنسی و عضلات می شود.

توان بخشی عضلات کمک نکن از طریق ترمینات و اصلاح وضعیت ها در تمام دوران زندگی زنان به خصوص در دوران بارداری و بعد از زایمان توصیه می شود.

ترمینات بدنی، سن آرامی و تمرکز، ترمینات تنفسی، اصلاح وضعیت ها و مایه.

قبل از شروع ترمینات، نکات زیر را رعایت شود:

- مایه را عالی کنید لباس و شلوار راحت بپوشید.
- شلوار و پالتی به همراه داشته باشید.
- با معده خالی یا خیلی معری ننگید.
- در حین ترمین ها، نفس خود را حبس نکنید.
- از زیر زان در هنگام انجام حرکات خودداری کنید.

حرکات کششی را بطور صحیح و در هر دو طرف بدن انجام دهید. اگر در حین انجام حرکات دچار درد، تپش قلب و تنگی نفس، حبس شدن ناگهانی، لگه بینی یا خونریزی، سرگیجه و حساسی شدید، از ادامه ترمین ها خودداری و در صورت نیاز با ما یا پزشک مشورت کنید. در محیط آرام ترمین کنید. حرکات را آرام انجام دهید. در محلی خوشایند گرم و آلوده به گرم و خنک ترمین نکنید. برای هر حرکت ۳ تا ۵ تکرار در نظر بگیرید. ترمین ها تعدادی با هم و بزرگ انجام شود.

بعد از انجام ترمینات یک تکلیف از آرامی توصیه می شود:

### جهت پیشگیری و کاهش درد و تورم



پشت یک، یک بالش زیر سر و یک بالش زیر باسن قرار دهید. در سه ماهه ای سوم گذر از ۵ دقیقه در وضعیت بمانید و یک بار به صورت نیمه نشسته حرکت را انجام دهید.

### جهت پیشگیری و کاهش تورم سر، گردن و اوپن اکوبن



در وضعیت چهارسوی باز نشسته پشت کاملاً صاف سر در محور پشت قرار گرفته دست‌ها را همانند تصویر در پشت بدن در صورت امکان به تنه می‌رسانید. در این وضعیت دو دم و بازدم تنگی انجام دهید. سپس پشت‌ها را اوپن کنید.

### جهت پیشگیری و کاهش بیوست



وضعیت فرست نشسته دست چپ روی کمر، سر شگنی گرفته و با بازدم دست راست را از روی سر با حالت کشیده راه کرده به طریقه در سرانسر دهلیوز راست کششی ایجاد شود. ۱۰-۵ دقیقه با حفظ رتنو تنفس‌هایی در این وضعیت می‌تواند سپس دست‌ها را اوپن می‌کند.

### لگن جهت لغویت عضلات لگن و ران و افزایش



با کله با طبق تصویر مقابل بگردنگو ران‌ها به سمت بیرون و پشت کاملاً صاف دست‌ها را به روی پنجه پا قرار داده زانوان را همراهِ با تنفس‌هایی به هم نزدیک می‌کنید. بتوان هر کسی صوز برین کشش و دره نشسته در وضعیت کشش ۲۰-۵ دقیقه مابعد سپس به حالت اول بر می‌گردید و سپس همانند فعلی کشش زانوان را انگ انگ به زمین نزدیک می‌کنیم پشت یک صندلی قرار گرفته.



پشت یک صندلی قرار گرفته با حمایت صندلی ۳۰-۵ دقیقه روی نوپا بنشینید و برای ۱۵ دقیقه بایستید این کار را ۴ بار در هر نوبت و چند بار در روز انجام دهید. در صورت درد شدید استخوان جلوی لگن با استخوان مابعد این حرکت را انجام ندهید.

انجام حرکات همراهِ با آگاهی و هماهنگی با تنفس‌هایی تنگی پیشگیری بر روی بدن ایمن‌نگی می‌گذارد.