

ذهن آگاهی در دوران بارداری

و پس از زایمان

و مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی



فهرست

۷.....	سخن مترجمین
۸.....	مقدمه
۹.....	پیشگفتار
۱۲.....	۱: بارداری ذهن آگاهانه
۳۸.....	۲: سه ماهه اول بارداری شما
۸۰.....	۳: سه ماهه دوم بارداری شما
۱۲۰.....	۴: سه ماهه سوم بارداری شما
۱۶۱.....	۵: لیبر و زایمان شما
۱۹۳.....	۶: شما و کودک تان
۲۲۱.....	۷: مدیریت استرس مثبتی بر ذهن آگاهی
۲۳۱.....	واژه نامه انگلیسی به فارسی
۲۳۵.....	واژه نامه فارسی به انگلیسی
۲۳۹.....	منابع

سخن مترجمین

این کتاب را به زنان سرزمین مان تقدیم می‌کنیم تا با به‌کارگیری تکنیک‌های ذهن‌آگاهی (مایندفولنس) در بارداری، این پدیده شگفت‌انگیز که موهبت الهی است و شاید فقط و فقط یکبار باشد را به زیباترین و لذت‌بخش‌ترین شکل آن تجربه کنند.

هدف ما بر این است که مادران باردار و نومادرها دریابند که برای داشتن یک بارداری، زایمان و والدگری خوب؛ سلامت روان‌شان اگر با اهمیت‌تر از سلامت جسمانی نباشد، کم‌اهمیت‌تر از آن هم نیست. چراکه سلامت جسمانی مادر و سلامت جسم و روان جنین، نوزاد، کودک، نوجوان...، روابط زناشویی در گرو سلامت روان مادر می‌باشد. مسئله مهمی که متأسفانه در سیستم بهداشتی کشور ما کمتر به آن پرداخته شده است. یک مادر سالم و شاد که از زندگی رضایت دارد، فرزند سالم پرورش می‌دهد و او را در یک بستر خانوادگی سلامت می‌پروراند.

ذهن‌آگاهی سبکی از زندگی است، ما سعی داریم گام به گام و مرحله به مرحله در بارداری همراهی‌تان کنیم تا شما عزیزان در این دوران آن را فراگیرید؛ علاوه بر اینکه باعث می‌شود دوران بارداری و زایمان و نومادری منحصر به فردی را تجربه کنید، توانمند خواهید شد که پس از این دوران نیز، هر روز و هر روز و در هر مرحله از زندگی آن را به‌کار گیرید تا به سبک زندگی‌تان تبدیل شود و آن را چیزی جدا از روزمرگی نبینید و از تأثیرات کوتاه‌مدت و بلندمدت آن بهره‌مند شوید. بخش ذهن‌آگاهی، ترجمه کتابی با این عنوان و بخش مدیریت استرس، تألیف می‌باشد.

دکتر سهیلا حسینیان

دکتر معصومه امینی‌ماسوله

مقدمه

تمرین‌های ذهن‌آگاهی می‌تواند به ما کمک کند دیدگاه‌مان را نسبت به خودمان و انتظارات‌مان را از زندگی تغییر داده و آنها را بیشتر به واقعیت نزدیک کنیم. هنگامی که مراقبه می‌کنیم یا تمرین‌های غیررسمی ذهن‌آگاهی را انجام می‌دهیم، می‌بینیم که افکار، احساسات و حس‌های جسمانی با چه سرعتی تغییر می‌کنند. می‌بینیم که حال خوب را نمی‌شود برای همیشه نگه داشت و حال بد را برای همیشه دور کرد و اینکه حال بد پایدار نمی‌ماند و متوجه تغییر مداوم خود می‌شویم. زمانی احساس می‌کنیم عالی هستیم و زمانی احساس شکست و ناتوانی داریم. شاهد فراز و فرود هیجانات‌مان هستیم. درک این موضوع به ما کمک می‌کند تا آرام بگیریم و موفقیت‌ها و شکست‌ها و تجربه‌های‌مان را زیاد جدی نگیریم.

ما از قبل شرطی شده‌ایم که در برابر رویدادهای زندگی چه واکنشی از خود نشان دهیم، ولی بعد از اینکه ذهن‌آگاهی در ما اتفاق بیفتد، بیدارتر و هوشیارتر می‌شویم و حواس‌مان نسبت به اتفاقات جاری و اکنون زندگی جمع‌تر است و واکنش و پاسخ‌های‌مان به تحریکات و اتفاقات زندگی خردمندانه‌تر و مؤثرتر خواهد بود و آرامش و اطمینان قلبی بیشتری خواهیم داشت.

امروزه بسیاری از روان‌شناسان در سراسر دنیا از این روش به عنوان درمان غیردارویی اضطراب و استرس استفاده می‌کنند، و امروز بیمارستان‌ها، کلینیک‌ها و مراکز بسیار زیادی در جهان به‌طور اختصاصی برنامه‌های مدیریت استرس و اضطراب با روش ذهن‌آگاهی MBSR را آموزش و ارائه می‌دهند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند این درمان بر اختلالات افسردگی، اضطراب، وسواس و اختلال خوردن، نیز مؤثر است و در مشکلات جسمانی چون دردهای مزمن (کمر درد، سردرد، میگرن...) و کنترل بیماری‌های مزمن و افزایش تمرکز هم تأثیرگذار است.

ذهن‌آگاهی در فرد چهار تغییر ایجاد می‌کند: اول، عمر طولانی‌تر می‌شود. دوم، سطح تمرکز و میزان تراز حواس‌جمعی در طول شبانه‌روز افزایش می‌یابد. سوم، باعث کاهش بسیار شدید مقاومت درونی فرد در اجرای تصمیمات شخصی می‌شود و به زبان ساده در درون فرد صلح و آشتی برقرار می‌شود. چهارم، سطوح حواس فرد را افزایش می‌دهد. در واقع حواس به‌خودی‌خود قوی می‌شوند.

پیشگفتار

بارداری فرصتی برای «بازگشت به خودمان» را به ما عطا می‌کند. شکلی از بدن‌مان که پیش از این هرگز تجربه نکرده‌ایم. ذهن‌آگاهی یک قدم فراتر می‌رود و ما را دعوت می‌کند تا منظره در حال تغییر بدن‌مان و ذهن‌مان را «واقعاً» احساس کنیم و این تجربه باورنکردنی را بپذیریم و از آن قدردانی کنیم.

وقتی که یک «نومادر» برای بی‌نقص بودن، به خود فشار می‌آورد - که به نظر می‌رسد همه ما این هدف را برای خود تعیین می‌کنیم - می‌تواند انتقال به دوران مادری را خیلی سخت کند.

ذهن‌آگاهی به ما این امکان را می‌دهد تا رابطه خود را با افکارمان، هیجان‌مان و با دنیای‌مان تغییر دهیم. این یک عصای جادویی نیست. اما به ما این اقبال را می‌دهد، که با یک نگرش سخاوتمندانه، کنجکاوانه، مراقبانه و با شفقت، فضایی برای نزدیک شدن به دنیای درونی و بیرونی خود ایجاد کنیم. ما شروع می‌کنیم که خودمان را شایسته مهربانی و آرامش فراوان ببینیم، چیزی که قرار است به کودک تازه متولد شده‌مان بدهیم.

به نظر می‌رسد زندگی پُرمشغله‌تر و پراسترس‌تر شده باشد، اما هنوز هم یک انتظار نانوشته‌ای وجود دارد و آن اینکه مادران باید همه‌کاره باشند. درحالی‌که هیجان‌انگیزترین کاری که قابل تصور است را انجام می‌دهند - رشد یک انسان! بسیاری از شما که این کتاب را می‌خوانید مشغول کار تمام‌وقت، تحصیل، پرورش یک خانواده یا مراقبت از والدین سالخورده‌تان هستید. به نظر نمی‌رسد کمتر فعالیت کردن، یک گزینه مناسب باشد. این کتاب شما را به تأمل و درگیری در بارداری‌تان - به روشی که ممکن است در ابتدا با آن احساس بیگانگی کنید - دعوت می‌کند. اما می‌تواند شکلی که بارداری‌تان را تجربه می‌کنید هم از نظر جسمی و هم از نظر هیجانی، تغییر دهد.

هدف ما این هست که با تمرین‌های ذهن‌آگاهی «دنیای راستین» را به شما ارائه دهیم تا بتوانید مفهوم «مهربانی» را کشف کنید (ترکیبی از ذهن‌آگاهی و خودشفقتی). به عنوان یک مادر ما تمایل داریم که نیازهای‌مان را به تأخیر بیندازیم، اما «شما نمی‌توانید از یک فنجان خالی آب بنوشید یا به عبارتی از یک فنجان خالی چیزی نمی‌ریزد». شما وقتی می‌توانید مادر خوبی باشید که از سلامت جسم و روان برخوردار باشید و نسبت به خود و دنیای خود احساس خوبی داشته باشید. در این صورت می‌توانید با این احساس



مهرورزانه و با آرامش، آغوش خود را به این تجربه تازه گشوده و مادرانه فرزندپروری کنید.

برای داشتن یک بارداری، زایمان، فرزند و فرزندپروری سالم؛ سلامت روان، به اندازه سلامت جسم اهمیت دارد.

تجارب این کتاب چیز اضافه‌ای نیست که بخواهید به لیست طولانی کنونی خودتان اضافه کنید، اما تمرین‌هایی به شما ارائه می‌دهد که می‌توانید در زندگی روزمره خود بگنجانید یا به عبارتی به زندگی‌تان بیفزایید. با وجود سیل اطلاعات و توصیه‌هایی که از هر طرف به شما هجوم می‌آورند، ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم فضای ذهنی کمی بیشتر، فضای درونی کمی بیشتر و استرس کمتری را تجربه کنید. به ذهن آگاهی به عنوان یک قایق نگاه کنید که قرار است به شما کمک کند تا ثبات و محوریت بیشتری در دریاهاى خروشان تغییر، احساس کنید.

تمرین ذهن آگاهی به شما کمک خواهد کرد تا آرام‌تر و متمرکزتر بمانید مثلاً وقتی که در لیبر (مرحله شروع دردهای زایمانی تا زمان خروج سر و زایمان است که مادر در این مرحله انتقباضات رحمی که منجر به باز شدن دهانه رحم و پایین آمدن جنین می‌شود را تجربه می‌کند)، تنفس ذهن آگاهانه و حرکات ذهن آگاهانه را انجام می‌دهید. همچنین به شما کمک می‌کند تا تجربه‌ای که در حال احساس کردن آن هستید را با تمام وجود بپذیرید. ما اغلب از همکاران ماما می‌شنویم مادران بسیاری که یک رویکرد ذهن آگاهانه «تولد» را برای زایمان اتخاذ کرده بودند، علایم معمول حین دردهای زایمانی و زایمان (لیبر) مثل ترس و درد شدید را نشان ندادند. آرامش، تمرکز، توجه آگاهانه در لیبر اغلب به افزایش کارایی منجر می‌شود و ماماها غالباً وقتی سرعت پیشرفت زایمان را می‌بینند شگفت‌زده می‌شوند.

در این کتاب توصیه‌های تغذیه‌ای، ورزش‌ها و درمان‌هایی برای سراسر بارداری‌تان ارائه



شده است، همچنین از رویکرد سه‌ماه به سه‌ماه استفاده شده است تا احساس بهتری از پیشرفت بارداری‌تان داشته باشید. تمرین‌های یوگا را برای افزایش آرامش، قدرت و انعطاف‌پذیری در هر تری‌مستر (سه‌ماهه بارداری) انجام دهید. این تمرین‌ها متناسب با تغییرات بدنی شما، تنظیم شده است و شما را از نظر جسمی و روانی برای بارداری و تولد آماده می‌کند.

مزایای ذهن‌آگاهی، تجمعی است. اتخاذ کردن تمرین‌هایی که بیشتر با شما همخوانی دارند به شما کمک می‌کنند که سالم‌ترین و لذت‌بخش‌ترین بارداری ممکن و همچنین زایمان مثبت‌تر و قدرتمندانه‌تری داشته باشید و با ایجاد یک فضای ذهنی مناسب، نقش جدید مادری‌تان را در آغوش بگیرید. «همه چیز خوب است».

۱

بارداری ذهن آگاهانه

بارداری زمان تغییرات پیچیده و رشد می‌باشد. با این حال برفی از عمیق‌ترین تغییرات، آنهایی هستند که شما نمی‌توانید ببینید. دنیای درونی هیپنات شما به طور مداوم تغییر می‌کند، اما رویارویی با بارداری تان به یک شیوه ذهن آگاهانه، هم برای شما و هم برای کودک تان مفید خواهد بود. به طوری که افکار و هیپنات شما راحت‌تر و با اضطراب کمتری شکوفا می‌شوند.



مقدمه

بارداری ذهن آگاهانه چیست؟

ذهن آگاهی شما را تغذیه می‌کند و می‌پروراند و به شما یاد می‌دهد که به تجربه فعلی تان توجه کنید. ذهن آگاهی به شما اجازه می‌دهد که به طور کامل با قلب، ذهن، بدن و کودک تان در سفر باورنکردنی بارداری، متصل شوید.

همه ذهن آگاهی درباره تمرکز است - و جایی که شما آن را قرار می‌دهید، تأثیر بسیار عمیقی روی میزان لذتی که شما از این فصل زندگی تان می‌برید، خواهد داشت. تمرکز مانند عضله‌ای است که قوی‌تر می‌شود؛ هرچه بیشتر تمرین کنید، ذهن آگاه‌تر می‌شوید، و با هیجان‌ات شدیدتری که همراه با «نومادر شدن» می‌آیند، راحت‌تر سازگار می‌شوید.

همه تمرین‌های این کتاب به سلامتی جسمی و روانی در سراسر بارداری کمک می‌کند. با تمرین روزانه و یک رویکرد ذهن آگاه به بارداری، می‌توانید زندگی تان را تغییر دهید. چه زمان بهتری برای احساس آرامش، اطمینان و بازبینی، از زمان آماده شدن برای ملاقات با کودک تان وجود دارد؟

داشتن یک رویکرد ذهن آگاه به بارداری تان به این معنی است که یاد بگیرید چطور در زمان حال بمانید - در لحظه‌ای که الان وجود دارد. شما ذهن تان را آموزش می‌دهید تا اجازه بدهد از هر نگرانی یا افکار منفی بیرون بیایید تا بتوانید از بارداری تان با حداقل استرس، لذت ببرید. همچنین به شما کمک می‌کند که احساسات تان درباره بارداری و تولد را بیشتر بپذیرید، مخصوصاً اگر از بعضی از قسمت‌های بارداری تان به اندازه‌ای که شما انتظار دارید «باید لذت بخش باشد»، لذت نمی‌برید.

همان‌طور که شما ذهن آگاه‌تر می‌شوید وقتی که فعالیت‌های روزمره ساده را انجام می‌دهید مثل دوش گرفتن (ص ۶۴) یا خوردن (ص ۸۸)، ذهن شما در نگرانی از اتفاقات آینده یا در پرداختن به تصمیمات بد گذشته، کمتر سرگردان خواهد شد.

چارچوب ذهن آگاهانه

برای بارداری

این ارکان اصلی و ستون‌های ذهن‌آگاهی به هم پیوسته، می‌توانند بارداری‌تان را با واری و توجه به احساسات و افکار، دگرگون کنند. در زمان‌های مختلف شما ممکن است متوجه شوید که مجزوب ارکان مختلف شده‌اید.

ذهن مبتدی اگر اولین باری است که چیزی را با این تجربه، می‌شنوید یا می‌بینید یا احساس می‌کنید - درست مثل کودک‌تان که زندگی را برای اولین بار تجربه می‌کند، به جهان نگاه کن.	حق‌شناسی وقتی شما از همه خوبی‌های بارداری‌تان تشکر می‌کنید، متوجه خواهید شد که به‌سختی می‌توان هم‌زمان، هم در یک خلق بد بمانید و هم در همان لحظه سپاسگزار باشید.	پذیرش این چهار کلمه را حفظ کنید: «این نیز خواهد گذشت». اگر همه چیز به طور دایم تغییر می‌کند، پس سخت نیست که یک قطعه کوچک را تحمل کنیم.
بگذارید برود به قضاوت‌تان به روشی آسان با یک نگرش کنجکاوانه توجه کنید و از انتظارات غیرواقعی که شما از خودتان و دیگران دارید، رها شوید.	صبر والدین به صبر نامحدود نیاز دارند - با خودشان و کودک‌شان. همچنین به خودتان زمان و فرصتی برای درک کردن احساسات‌تان بدهید.	اعتماد وقتی که باردار می‌شوید، به نیروی خود اعتماد کنید. تمرین‌های این کتاب را انجام دهید برای اینکه به شما کمک می‌کنند تا برای غرایز طبیعی‌تان ارزش قایل شوید.

یک رویکرد «پذیرش» به همه احساسات‌تان در طول بارداری داشته باشید.

ذهن باردار

شما ممکن است نشانه‌های «مغز کودکانه» را تجربه کنید، مثل گذاشتن کلید ماشین تان در یخچال، در طول بارداری، تغییرات عمیقی در مغز شما اتفاق می‌افتد که بخشی از آن برای «مادری» بازسازی می‌شود.

این حقیقت اهمیت دارد که حالت هیجانی شما می‌تواند مغز کودک تان را شکل دهد. یک رویکرد ذهن‌آگاه به بارداری، شما را دعوت می‌کند که به آرامی فقط مشاهده‌گر افکار پراکنده‌تان باشید، تا کودک شما در «هورمون‌های شادی» بیارامد و شما هم به یک روش متعادل‌تر به مسایل غیرقابل پیش‌بینی بارداری واکنش نشان می‌دهید.

تأثیر هورمون‌ها و نحوه‌ای که مغز شما در بارداری کار می‌کند، یک راز نیست. بخش‌هایی از مغز شما «تغییرپذیری» فوق‌العاده‌ای می‌یابند، بنابراین شما به نوزادتان پیوند خواهید خورد و به او به طور غریزی واکنش نشان خواهید داد. به هر حال، وقتی که شما روی افکار و هیجانات مثبت تمرکز می‌کنید، رویکرد ذهن‌آگاه شما می‌تواند مغزتان را به سمت مسیرهای مثبت بسیاری تغییر دهد.



تمرین‌های ذهن آگاهی ساده برای بارداری

این نکات ساده ذهن‌آگاهی را هر روز دنبال کنید تا احساسی آرام‌تر، متمرکزتر، آسوده‌خاطرتر و کمتر مضطرب، در سراسر بارداری و در دوران مادری داشته باشید.

<p>سپاسگزار باشید</p> <p>به محض اینکه از خواب بیدار می‌شوید و قبل از اینکه مغز شما شروع به نگرانی کند، برای یک لحظه از کسی یا چیزی در زندگی‌تان قدردانی کنید.</p>	<p>دندان‌های تان را مسواک بزنید به‌طور ذهن‌آگاهانه</p> <p>به آنچه بدن‌تان احساس می‌کند توجه کنید. به چگونگی حرکات آرواره‌تان و چگونگی مزه خمیردندان‌تان</p>	<p>با احساسات‌تان دوست باشید</p> <p>احساسات یا افکار را به خوب یا بد طبقه‌بندی نکنید. حضورشان را تصدیق کنید و اجازه بدهید که به سادگی عبور کنند.</p>
<p>بخورید</p> <p>به روش ذهن‌آگاهانه</p> <p>به آهستگی غذا بخورید، به درستی طعم و مزه غذای‌تان را حس کنید و غذا را بو بکشید، حالا شما ذهن‌آگاهانه از خوردن غذا لذت می‌برید. ص ۲۸، ۸۸ را ببینید.</p>	<p>به تنفس‌تان توجه کنید</p> <p>در طول رفت‌وآمد روزانه یا در حال خرید، روی تنفس‌تان تمرکز کنید. آیا عمیق است یا سطحی؟ ص ۲۰ را ببینید.</p>	<p>آرام بگیرید (سرعت را کم کنید)</p> <p>به همه آنچه که در اطراف شما هست نگاه کنید. ذهن‌آگاه قدم بزنید، ص ۶۸ را ببینید و به درختان، آواز پرندگان و دمای هوا توجه کنید.</p>
<p>تمرکزتان را دوباره هدایت کنید</p> <p>اگر شما احساس اضطراب می‌کنید، با تمرکز روی پاهای‌تان، تمرکز را از سرتان به بدن‌تان هدایت کنید.</p>	<p>با کودک‌تان ارتباط برقرار کنید</p> <p>تصور کنید نوزادتان را در آغوش گرفته‌اید، انگشتان کوچکش را در نظر بگیرید، اولین قدم‌هایش را ببینید و اولین کلماتی که می‌گوید را بشنوید.</p>	<p>بهترین دوست‌تان باشید</p> <p>با خودتان با مهربانی صحبت کنید و با بارداری‌تان با ملایمت تا کنید. شما در حال رشد یک انسان هستید - چقدر شگفت‌انگیز است.</p>

مراقبه (مدیتیشن)

تمرین پرورشی مراقبه، از شما در سراسر بارداری حمایت می‌کند. حتی مراقبه‌های کوتاه، ثبات و افکار هیجانی شما را ارتقاء می‌بخشد و علاوه بر آن، اثر آرام‌بخشی روی کودک و بدن‌تان دارد.

و علت ترس، عصبانیت یا ناامیدی‌تان را ببینید، ندارید و آن بخشی از مغزتان که در ارتباط با تصمیم‌های منطقی می‌باشد، خاموش است. مراقبه بخش هیجانی ذهن شما را آرام می‌کند و اجازه می‌دهد که شما واضح‌تر ببینید.

بارداری با تصمیم‌های مهم زیادی همراه است و شما می‌خواهید که آن تصمیم‌ها را از یک جای آرام و با فکر معقول بگیرید - آخرین باری که شما با یک روحیه بد، یک تصمیم خوب گرفتید کی بوده است؟

تحقیقات اخیر نیز نشان می‌دهند که مدیتیشن برای هدایت امواج احساسات در لیبر (مرحله شروع انقباضات و دردهای رحمی تا خروج سر) از طریق افزایش تمرکز ذهنی‌تان، که باعث کاهش درد می‌شود، عالی است.

مراقبه ایمن است؟

مراقبه در بارداری ایمن است، اما اگر در هر نقطه‌ای متوجه شدید که هر یک از تمرینات برای‌تان ناراحت‌کننده است، آن را قطع کنید و با ماما یا پزشک خود مشورت کنید.

همه ما انسان‌ها، چیز شناخته‌شده‌ای به نام مغز «میمونی» یا «توله سگی» داریم که از یک فکر به فکر دیگر، از یک هیجان به هیجان دیگر می‌پرد، محدودۀ توجه خیلی کوتاهی دارد و باعث می‌شود در هیجانات تجربه درونی‌مان گیر بیفتیم.

مراقبه، ذهن شما را برای یک بارداری و زایمان لذت‌بخش‌تر و کمتر استرس‌زا آموزش می‌دهد. مراقبه، به طور معجزه‌آسا، شما را یک‌شبه به یک «باردار ذهن آگاه» تبدیل نمی‌کند. مراقبه فقط به شما کمک می‌کند تا به عقب برگردید و از منظر وسیع‌تری ببینید که چه اتفاقی افتاده است.

مراقبه را به عنوان یک چتر در نظر بگیرید، اصطلاحی برای انواع مختلف تمرکزهای ذهنی، شامل نشستن آگاهانه یا حرکت عامدانه به روشی ذهن آگاه. به عنوان مثال، انجام دادن یوگا یا تای‌چی.

اهمیت مراقبه

وقتی که شما احساس اضطراب دارید یا مستأصل و آشفته هستید، فضای ذهنی برای اینکه سابقه

هر روز مراقبه کنید تا فرد درونی‌تان و شفقت به خودتان و کودک‌تان را درک کنید.

مزایای مدیتیشن

شما در طول بارداری‌تان ذهن‌آگاه‌تر هستید، شما و کودک‌تان تأثیرات تجمعی مدیتیشن را تجربه می‌کنید. در زیر بعضی از مزایای فراوان مراقبه ذکر شده است:

<p>خواب بهتر</p> <p>از بهبود کیفیت خواب‌تان لذت می‌برید و حتی اگر از خواب محروم هستید، به احتمال زیاد عملکرد مغزی روزانه‌تان ارتقاء می‌یابد.</p>	<p>ارتباطات خوب</p> <p>شما با کودک متولد نشده‌تان پیوند عمیق‌تری را تجربه خواهید کرد. همچنین ارتباط با همسر‌تان هم غنی‌تر می‌شود.</p>	<p>بهبود روحیه (خلق بالا)</p> <p>احتمالاً احساس مثبت‌تری خواهید داشت و مراقبه ممکن است خطر افسردگی یا اضطراب پس از زایمان را کاهش دهد.</p>
<p>وزن متناسب</p> <p>بیشتر احتمال دارد که شما اضافه وزن متناسب در طول بارداری داشته باشید و کودک‌تان نیز محتمل‌تر است که در محدوده وزن طبیعی باشد.</p>	<p>کاهش استرس</p> <p>شما واکنش کمتری به استرس خواهید داشت و از نظر عاطفی انعطاف‌پذیرتر می‌شوید. زنان بسیاری گزارش کردند که احساس ترس و درد کمتری در زایمان داشتند.</p>	<p>کاهش خطرها</p> <p>کمتر احتمال دارد که کودک‌تان زودرس متولد شود و بیشتر احتمال دارد که سلامت عملکرد مغزی را به علت کاهش استرس‌تان، تجربه کنید.</p>

تنفس ذهن آگاهانه

آوردن تمام توجه به تنفس تان باعث می‌شود شما احساس کنترل بیشتر و واکنش کمتری به استرس داشته باشید و نگرانی کمتری را در دوران بارداری تجربه کنید. و همچنین ارزشمندی آن در طول لیبر نمایان می‌شود که کمک می‌کند تا متمرکز و پرنرژی بمانید.

وقتی که شما نفس تان را به درون می‌کشید، ضربان قلب شما سرعت می‌گیرد، بنابراین اگر شما کمی بازدم را طولانی کنید، پاسخ آرامش‌بخشی را به حداکثر می‌رسانید. تصور کنید هر تنشی در بدن شما با خارج شدن نفس از بین می‌رود.

تنفس ذهن آگاه اجازه می‌دهد تا شما به تدریج، وراجی بی‌مکث ذهن باردار مشغول را متوقف کنید و از طرفی خودخواسته، اکسیژن را برای بدن خود و جنین در حال رشد، افزایش دهید. چند نفس ذهن آگاه می‌تواند یک آرامش‌بخش فوری باشد، پناهگاهی که در آن ذهن و بدن و جنین شما به یکدیگر وصل شده‌اند.

تمرکز ذهن آگاه روی تنفس تان، تمرین ساده‌ی توجه کردن به دم و بازدم در همه‌ی اوقات روز است. تنفس ذهن آگاه به آرام کردن مغز «توله سگی» (ذهنی که مدام در افکار منفی در حرکت است) کمک می‌کند و یکی از مؤثرترین راه‌های مواجهه با افکار و تجارب منفی می‌باشد. می‌تواند به ثبات هیجانی در سراسر بارداری کمک کند و همچنین هیجانات قدرتمند را آرام می‌کند. اکثر ما کم عمق نفس می‌کشیم (فقط تنفس سینه‌ای داریم)، اما تنفس عمیق شکمی (مثل تنفس نوزادان) سودمندتر است.

از طریق تنفس تان در سراسر بارداری و روزی که کودک تان راه ملاقات می‌کنید به آرامش درونی نایل شوید.

چون عضلات شما را شل خواهد کرد و نیروی حیاتی شما را افزایش می‌دهد و اجازه می‌دهد تا بدن‌تان کار طبیعی خود را انجام دهد.

اگر در لیبر دچار اضطراب شدید، تنفس ذهن‌آگاهانه می‌تواند احساس درد، هنگامی که موج درد در سراسر بدن شما حرکت می‌کند و شما احساس می‌کنید دیگر نمی‌توانید مقاومت کنید را کاهش دهد. تمرکز روی تنفس به شما کمک می‌کند تا آرام بمانید و بیشتر خود را کنترل کنید.

آیا ایمن است؟

تنفس ذهن‌آگاهانه کاملاً ایمن است. به‌هرحال اگر هر زمانی که احساس ناراحتی کردید، آن را متوقف کنید و با مراقب بهداشتی‌تان مشورت کنید.

تنفس ذهن‌آگاهانه در سراسر بارداری باعث می‌شود که شما عملکرد بهتری در لیبر نیز داشته باشید.

تنفس در لیبر

همان‌طور که بارداری شما پیشرفت می‌کند، احتمالاً مقالاتی درباره تکنیک‌های تنفس خواهید خواند، اما تأثیراتی که در طول لیبر دارد کاملاً مشخص است. چون بدن شما با این فعالیت‌ها سازگار است. در اوایل لیبر شما به صورت عادی تنفس می‌کنید. وقتی که شما وارد مرحله فعال لیبر می‌شوید (دهانه رحم ۴ سانتی‌متر باز می‌شود) متوجه می‌شوید که نیاز دارید در طول یک موج انقباض به شکل عمیق نفس بکشید. به تدریج حواس‌تان را جمع کنید، روی تنفس تمرکز کنید،