

بہ نام خالق زیبائی؛

نازنین رضائی

عضو هیات علمی علوم پزشکی ایلام

بهداشت روان در بارداری



- حاملگی به طور واضح با تغییرات بیولوژیک و سیکولوژیک همراه است به گونه ای که بسیاری از متخصصان زنان حاملگی را به عنوان زمان تحول عظیم در احساسات می شود.

- آنچه مسلم است اکثریت زنان نظر و توجه مثبت به بارداری خود دارند و مخصوصاً در شرایطی که به همسر خود علاقمند بوده و با تفاهم زندگی مشترکی را پایه گذاری نموده باشند، امکان بروز مشکلات سیکولوژیک به حد اقل می رسد.

■ نقش های مادری

■ روا رابین 1984 اعمال مادری که یک زن باید انجام دهد تا بوسیله ی آنها نقش مادری را جزئی از شخصیت اش بکند را طبقه بندی کرده است:

■ عبور ایمن از بارداری و تولد

■ تمرکز اولیه بر توجه زن

■ **تریمستر اول:** توجه زن بر خودش می باشد، نه بر جنین.

■ **تریمستر دوم:** زن رابطه ی خود را به صورتی باارزش با جنین اش افزایش می دهد.

■ **تریمستر سوم:** زن نسبت به خود و جنین اش (به عنوان یک واحد) احساس نگرانی می کند.

■ جستجوی پذیرش جنین توسط دیگران

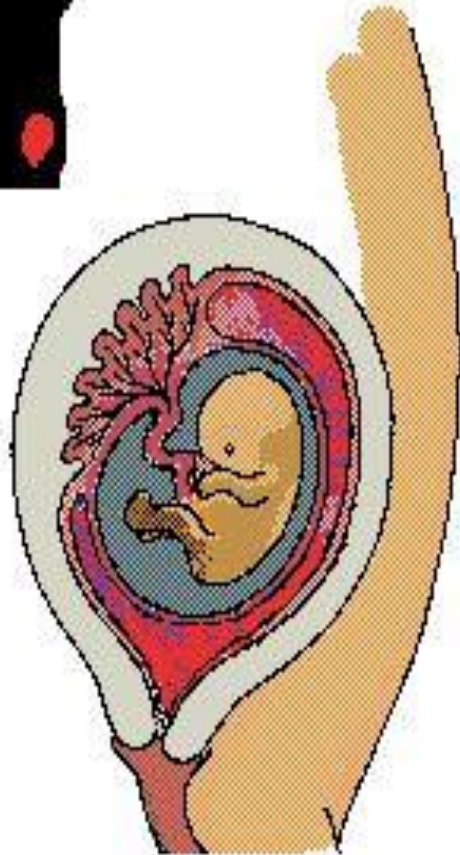
■ **تریمستر اول:** پذیرش بارداری توسط او و دیگران

■ **تریمستر دوم:** خانواده نیاز دارند با جنین به عنوان یک عضوی از خانواده ارتباط داشته باشند.

■ **تریمستر سوم:** پذیرش غیر شرطی و کامل جنین

مراقبت های سه ماهه اول بارداری

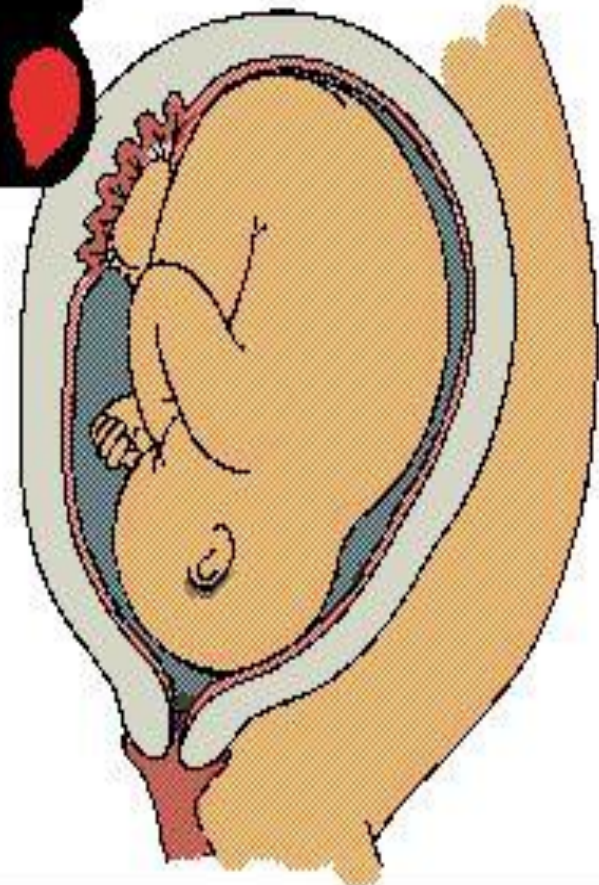
First trimester
(0 to 12 weeks)



Second trimester
(13 to 28 weeks)



Third trimester
(29 to 40 weeks)



تطابق با تغییرات هیجانی و روانی

• عکس العمل زنان نسبت به بارداری:

پاسخ های هیجانی زنان نسبت به حاملگی متفاوت است:

➤ شادی زیاد

➤ شوک

➤ ناباوری

➤ عصبانیت

اغلب پاسخی مانند: من می خواستم باردار شوم ولی حالا نه!

تغییرات روحی در دوران بارداری

تنش، اضطراب، نگرانی، افسردگی

از جمله دلایل این تغییرهای روحی عبارتند از:

☐ سقط جنین خود به خودی قبلی در سه ماهه اول

☐ حاملگی ناخواسته

☐ بیماریها و مصرف دارو

☐ ترس از ناهنجاریهای جنین

☐ ترس از زایمان

☐ جنسیت نوزاد

☐ باورهای غلط (ماه گرفتگی و....)

☐ افزایش وزن

☐ ناآگاهی زن از تغییرات جزئی دوران بارداری

☐ ناراحتی های جزئی سه ماهه اول

نگرانی عمده زنان در سه ماهه اول بارداری



□ سقط جنین

□ سلامت کودک

□ مادر شدن

□ زایمان

بعضی از راههای کاهش استرس :

- مشاوره و روان درمانی
- ورزش
- تغذیه مناسب
- روابط اجتماعی
- ریلکسیشن و مراقبه
- حمایت های همسر
- حمایت های خانواده
- حل کردن تعارضات قبل از اقدام به بارداری

تطابق مادر با حاملگی

الف) پذیرش حاملگی

ب) تثبیت رابطه مادر با جنین
1- مرحله جذب شدن
(یکی شدن با جنین)
2- جدا کردن جنین از خود.



مراحل دستیابی به نقش مادری



- تقلید

- نقش بازی

- خیال پردازی

- جستجوی یک نقش مناسب و

شایسته

- غم از دست دادن کار

دوره بارداری	ویژگی بارز	توصیف والدین
سه ماهه اول	پذیرش بارداری	مدتی را برای خروج از حالت شوک اطلاع از بارداری می گذرانند و در مورد احساسات خود نسبت به بارداری متمرکز می شوند. واکنش شایع این دوران دوگانگی (احساس توأم لذت و تنفر) نسبت به بارداری است.
سه ماهه دوم	پذیرش بچه	زن و همسرش از حالت عاطفی به سمت خود شیفتگی می روند و به والد شدن فکر می کنند. ایفای نقش و افزایش تخیلات در این دوره شایع است.
سه ماهه سوم	آماده شدن برای پایان بارداری	زن و همسر برای پایان بارداری لحظه شماری می کنند و خود را برای زایمان آماده می کنند

بهداشت روان مادر در سه ماهه اول بارداری (فاز اول)

آیا من حامله هستم؟

• در سه ماهه اول حاملگی مادر بیشتر در فکر
نیازهای خود است.

• بالو (1978) دریافت که در این زمان جنین بعنوان
جزئی از مادر محسوب می شود.

پاسخ های روانی زن در سه ماهه اول نسبت به بارداری



❖ عدم اطمینان:

زن از حامله بودن خودش
مطمئن نیست و به دنبال
اثبات حاملگی است.

❖ احساس دوگانگی (احساس شک و تردید):

احساس تعارض ناشی از پذیرش یا رد حاملگی.
من می خواستم باردار شوم ولی حالا نه.

❖ تمرکز اولیه بر خود:

جنین همچنان مبهم و غیر واقعی است.
به جای اینکه بگویند (من دارم بچه دار می شوم)
بگویند که من حامله هستم.

❖ ترس، اضطراب و نگرانی:

به علت تغییرات جسمی، مشکلات مربوط به نقش مادری به خصوص در حاملگی های اول وجود دارد.

شایعترین ترسها عبارتند از:

ترس از سلامتی، طبیعی بودن وضعیت بچه، معلولیتها و ناهنجاریهای مادرزادی بچه، ترس از درد زایمان، و حتی گاهی ترس از آینده کودک، ترس از عدم اطمینان و عدم آگاهی از چگونگی والد خوب بودن، جنسیت کودک، مسائل اقتصادی.

نقش همسر در بارداری



SCIENCEphotoLIBRARY

نقش ماما: کمک کردن به پدر جهت تطابق با موقعیت جدید.

وظایف همسر در دوران بارداری:

□ بارداری را به عنوان یک مرحله حساس زندگی مشترکشان پذیرفته و سعی کند اطلاعات لازم علمی را در این خصوص به دست آورد تا با آگاهی، با تغییرات و بحرانهای این دوران مواجه شود.

□ سعی در ایجاد محیط و فضای امن و توأم با آرامش و آسایش روانی و جسمانی برای زن داشته باشد..

❑ با ناراحتی های دوران بارداری زن مانند تهوع، استفراغ و غیره اظهار همدلی و همدردی کرده و در صورت بروز علائم ناراحت کننده و خطرناک با پزشک تماس بگیرد.

❑ در انجام کارها و فعالیت هایی که تا آن زمان به عهده زن بوده، همکاری و مشارکت نماید تا زن احساس خستگی، ناتوانی و درماندگی نداشته باشد.

❑ سعی کند اضطرابها، نگرانیها، آینده نگری ها، خیال پردازیهای زن را درک کرده و با او همدلی و همفکری کند.

❑ باهمسرش درمورد پیشرفت حاملگی و بچه ای که در آینده نزدیک متولد خواهد شد صحبت کند و نظر و نگرش خود را با او درمیان بگذارد.

□ زن را در رفتن به مطب پزشک همراهی کند و با پزشک آشنا شده، **طرز برخورد و رفتار او را با بیمار از نزدیک ببیند**. به علاوه برنامه روزانه را طوری تنظیم نماید که زن بتواند طبق برنامه ای که پزشک تعیین می کند، به مطب مراجعه نماید.

□ اجرای دستورات پزشک در مورد **رژیم غذایی و دارو توسط زن** را کنترل نموده و در موارد لزوم به او یادآوری کند.

□ اگر زن خسته است به او **اصرار نکند که از فامیل و دوستان پذیرائی کند**، زیرا زن باردار به آرامش و استراحت و تفریح کافی نیاز دارد.

□ **تلفن پزشک، بیمارستان و آمبولانس را یادداشت نموده و در دسترس خود و همسرش داشته باشد**

نقش ماما در بارداری



1- کمک به زن برای سازگاری

با بارداری

2- فراهم کردن حمایت های روانی

3- اطلاع رسانی

4- کاهش اضطراب

این مهارت ها از طریق

- ❑ افزایش ارتباط بین ماما و مددجو
- ❑ داشتن ارتباط موثر
- ❑ فراهم کردن ارتباط های عاطفی
- ❑ گوش کردن به نیازها

اولین ویزیت: جهت تایید حاملگی

بیان جملاتی مانند: “حامله شدن چقدر خوب است”

“شما چقدر خوشانوس هستید” برای هر زنی خوشایند نیست.

□ در صورت عدم تمایل مددجو به حاملگی

استفاده از جملات حمایتی باز مانند “من فکر می کنم که شما نگران تشخیص حاملگی خود هستید. آیا دوست دارید که با من درد دل کنید”

در سه ماهه اول: به دلیل تمرکز مادر به خود و تغییرات فیزیکی بدنش، آمادگی آموزش های قبل از زایمان را ندارد.

چرا که افکار مادر حول محور واقعیت حاملگی است نه روی جزئیات مراقبت های بهداشتی.

به طور کلی مهمترین وظیفه ماما در این سه ماهه

- کمک کردن و استفاده از کلیه امکانات جهت تطابق و قبول حاملگی
- آگاهی یافتن مددجو از تغییرات این دوران
- حفظ روابط سالم در خانواده

عمده مسائلی که ماما به مددجو و همسرش آموزش
می دهد

- بیان ساده بارور شدن و تغییرات فیزیولوژیکی
به هنگام بارداری .
- چگونگی روابط جنسی در دوره بارداری .
- توجیه صحیح تغییراتی که در زن باردار ایجاد
می گردد. (با توجه به سطح معلومات و درک
زن و مرد)

- کاهش اضطراب های زن باردار از طریق آگاه سازی و افزایش اطلاعات و در صورت لزوم تعدیل و تغییر نگرش ها و باورهای غلطی که می تواند باعث اضطراب آنها گردد.

- چگونگی آماده کردن فرزند یا فرزندان خانواده برای پذیرش یک عضو جدید.

- چگونگی آماده کردن اطرافیان مادر برای پذیرش نوزاد

سه ماهه دوم

بارداری



وظایف تکاملی در سه ماهه دوم

• تجسم جنین

• درک جنین



تجسم جنین

fire fox

● او شروع به سازگاری دوباره با نقش هایش می کند و مسئولیت هایش را در مورد دیگران مورد بازنگری قرار می دهد. در این هنگام افکار وی تحت کنترل درآمده و بلوغ فکری همراه با توانایی داخلی بیشتر پدیدار می شود.

● در طی سه ماهه دوم، فرد معمولاً در جهت برقراری پیوستگی در هویت خود تلاش می کند تا با جنین به عنوان بخشی از تصویر ذهنی خود ارتباط برقرار کند.

درک جنین

WWW.P3MARKBLOGFA.COM



هنگامی که فرد باردار حرکات جنین (حرکات سریع) را احساس می کند شروع به پذیرش جنین کرده و او را از خود جدا می کند

در این هنگام او اغلب رویاهایی را در مورد کودک در سر می پروراند و در مورد دختر یا پسر بودن با او صحبت کرده و رویاهایی از یک کودک کامل و زیبا دارد



شواهد فیزیکی حاملگی سه ماهه دوم

در طول مرحله دوم تغییرات فیزیکی در زن حامله، وجود جنین را آشکار می کند.

رحم در بالای شکم لمس می شود **وزن** افزایش می یابد. پستان ها تغییر واضح می کنند و مهمتر اینکه **حرکت جنین را احساس می کند** (احساس زندگی) این تجربه بسیار مهم است. او در می یابد که رشد جنین در حال پیشرفت است و اینک او **جنین را به صورت جدا درک کرده** و جنین را کاملاً وابسته به خودش می بیند و در این مرحله است که می گوید

"من دارم بچه دار می شوم."

عکس العمل های روانشناختی زن باردار در سه ماهه دوم بارداری



جنین به عنوان مرکز توجه

خودشیفتگی و در خود فرو رفتن

تصویر ذهنی

تغییر در روابط جنسی

■ در طول مرحله دوم بارداری بیشترین تمرکز زن حامله بر جنین است.

■ زن حامله عموماً احساس خوبی دارد. احساس سلامتی در فرد افزایش یافته و اکثر فعالیتهای خود را از سر می گیرد.

■ اکثراً به این فکر مشغول است که چگونه کودکی سالم به دنیا آورد.

■ اغلب در مورد تغذیه و رشد جنین پرس و جو کرده و در این زمان از رضایت کافی و انرژی فوق العاده ای برخوردار است.



خود شیفتگی و در خود فرو رفتن

■ در این دوره ممکن است احساس وابستگی بیشتر و یا تمایل به تنها بودن را گزارش نماید.

■ از خود سوال می کند آیا قادر به نگهداری از کودکی که به دنیای آورد خواهد بود؟

■ به انتخاب مناسب ترین غذاها و پوشیدن بهترین ها اهمیت خاص می دهد.

■ بعضی از زنان باردار ممکن است علاقه به کارشان را از دست بدهند زیرا کار خود را مغایر با حاملگی می بینند. آنها ممکن است کمتر به اتفاقات روزمره اهمیت بدهند و یا برعکس از اتفاقاتی که در دنیا می افتد و ممکن است حاملگی آنان را تهدید نماید هراسان شوند. همه این رفتارها به دلیل توجه بیش از حد به حاملگی شان می باشد.

■ اگر حاملگی اول است مشتاق است بداند کودک شبیه چه کسی خواهد بود و برای همین عکس های کودکی خود و همسرش را نگاه می کند و دوست دارد داستانهایی در مورد کودکی خود و همسرش بشنود. زنان چند را بیشتر به این مسئله فکر می کنند که این کودک چگونه توسط خواهر و برادرها پذیرفته خواهد شد.



تصویر ذهنی



تصویر ذهنی به معنای درک هر فرد از بدن خودش است.
تصویر ذهنی دارای چهار جنبه : **ظاهر، عملکرد، احساسات و تحرک** است.

ظاهر فرد برای بعضی از زنان بسیار مهم است در طی بارداری، تغییرات روی داده در فرم بدن و عملکرد آن به میزان قابل توجهی می تواند موجب اضطراب مادر شود. ممکن است آنها احساس کنند زشت یا چاق هستند که این مساله می تواند موجب انگیزش احساس منفی نسبت به بارداری شود. همچنین **سرعت تغییرات رخ داده موجب می شود ایجاد انسجام و درک این تغییرات برای مادر مشکل شود.**



**باید در این افراد اطمینان دوباره ایجاد نمود و
تاکید کرد که**

احساسات آنها معمولی و طبیعی است. بعضی از زنان در
طی بارداری احساس زیبایی می کنند و جملاتی شبیه
به این می گویند

**«هنگامی که باردار هستم احساس
خوبی دارم»**

عملکرد هنگامی که فرد باردار احساس عدم کنترل بر
اوضاع را داشته باشد عملکرد او دچار مشکل خواهد
شد و با افزایش وزن تحرک مختل میشود

تغییر در روابط جنسی



© BRAD PERKS
#PG0315

میل جنسی و فعالیت زن حامله و همسرش قابل پیش بینی نیست.

در سه ماهه دوم به جهت پر خونی لگن ، حساسیت کلیتوریس و لبهای کوچک و بزرگ افزایش یافته و هم چنین مرطوب بودن واژن میل جنسی زیاد می شود و این امر ممکن است باعث افزایش فعالیت جنسی در بعضی از زنان شود.

تعداد زیادی از زنان در این دوره در مقایسه با دیگر دوران زندگی افزایش لذت جنسی را تجربه می کنند و حتی بعضی از زنان که قبلا اوج لذت جنسی را تجربه نکرده اند شاید برای اولین بار در طول حاملگی آنرا تجربه کنند. این مساله ممکن است به علت تغییرات بیولوژی همراه بارداری و حذف نگرانی های مادر در مورد بارداری نا خواسته باشد که می تواند از لذت جنسی در زمان های دیگر جلوگیری کند.



واکنش ها به بارداری



امادگی برای پدر شدن

همسر نیز مراحملى را براى سازگارى با پدر شدن طى مى کند
مرحله اعلام خبر زمانى آغاز مى شود که حاملگى تاييد
مى شود

مرحله سازگارى نیز هم زمان با دومين سه ماهه باردارى
شروع مى شود که در اين هنگام همسر با واقعيت زايمان
رو به رو شده، سوال مى پرسد و در کلاس هاى آمادگى
والدين شرکت مى کند

در مرحله تمرکز همسر احساس پدر بودن مى کند و در
مراحل پيش از زايمان مشارکت نموده و در مورد
مراقبت از خواهر ها و برادرها صحبت نموده و محيط
منزل را آماده مى کند



توصیه به پدرها

❖ از تغییرات جسمی و روحی همسران آگاه شوید.
❖ درباره روند بارداری، زایمان و بعد از زایمان مطالعه کنید.
❖ فشارهای عصبی و نگرانی همسران را کاهش دهید.
❖ در کارهای منزل به وی کمک کنید.

❖ شرایطی را فراهم کنید که همسران بیشتر استراحت کند.
❖ سیگار نکشید. دود سیگار برای رشد کودک مضر است.
❖ در صورت امکان در کلاسهای آمادگی پیش زایمان همسران شرکت کنید.

❖ برای زمان زایمان از قبل آمادگی داشته باشید.

واکنش اعضای دیگر خانواده

بارداری همچنین بر پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها هم تاثیر گذار است و ممکن است واکنش آنها با **شور و شوق** همراه بوده و **نقش فعالی** را در طی بارداری، پیش از زایمان و زایمان ایفا کرده و **مراقبت های فرهنگی سنتی** را اعمال کنند.

هم چنین درک تاثیر بارداری بر خواهر و برادر نیز اهمیت دارد و خواهر و برادر نیز باید بعنوان بخشی از برنامه ی مراقبتی خانواده در نظر گرفته شود.



نگرش سایر فرزندان خانواده در برابر
ورود نوزاد

تفہیم شود نوزاد متعلق بہ تمام اعضای خانوادہ
است. استفادہ از کلمہ **بچہ** **ما** بجای کلمہ **بچہ** **من**

- مطلع کردن بچہ ہا از وقوع حاملگی در زمان مناسب
- ۱- بچہ ہای ۱۲-۷ سالہ : سہ ماہہ دوم بارداری
- ۲- بچہ ہای ۷-۵ سالہ : سہ ماہ آخر
- ۳- بچہ ہای کمتر از ۴ سال : در نزدیکی زایمان
- پرورش اعتماد بنفس و امنیت فردی در کودک
- آمادہ کردن کودک یا کودکان برای غیبت موقتی مادر
- حاملہ در مدت زایمان

چند توصیه برای آماده کردن فرزندان بزرگتر خانواده



حمایت های اجتماعی

افراد مختلفی مانند همسر ، خانواده و دوستان همچنین ماما و سایر متخصصین بهداشتی می توانند از زن در دوران بارداری حمایت کنند

تعریف حمایت اجتماعی

آن چه که مردم با در نظر گرفتن فرهنگ و خدمات مراقبتی برای یکدیگر انجام می دهند.

تحقیقات نشان داده که بین سلامت زنان و رشد کودکانشان با حمایت های دوران بارداری رابطه معنی داری وجود دارد با حمایت های اجتماعی نه تنها سلامت زنان بهبود یافته بلکه رشد کودکانشان و سلامت آنها نیز از وضعیت بهتری برخوردار گردید

وظایف مردان هنگام بارداری همسر



به دلیل **افزایش نیازهای عاطفی** زن در دوران بارداری و **احساس وابستگی** در وی و همچنین به دلیل **نگرانی** های خاص مادر در دوران بارداری لازم است که حمایت، توجه و کمک های همسر در تمام دوران بارداری همواره متوجه زن باردار باشد تا بدین گونه تنش و اضطراب کاهش یابد و زمینه برای رشد و نمو مناسب جنین در رحم مادر فراهم شود.

بسیار خوب است که زن باردار و همسرش ساعاتی از روز را در کنار هم نشسته و در مورد نام گذاری فرزند آینده خود در مورد شیوه های تربیتی او و تصمیماتی که برای آینده فرزند خود دارند با یکدیگر صحبت کنند.



وظایف ماما در سه ماهه دوم بارداری

■ **ماما در این سه ماهه با اجازه دادن به مادر برای گوش دادن به صدای قلب جنین می توانند به تطابق و قبول حاملگی کمک کنند**

■ **با توصیه به آراستن محیط، تهیه لباس نوزاد انتخاب نام برای نوزاد آینده ، کمک به افزایش تصورات و تخیلات مادر نسبت به نوزاد شده ، و این تخیلات و تصورات را جایگزین اضطراب و نگرانیهای قبلی نمایند.**

■ **برداشتهای غلط و ترسهای بی مورد مادر را نسبت به حاملگی کاهش دهد کم کم نوعی اعتماد بنفس را در فرد القاء نماید . با تقویت رابطه فرد با خانواده یک سیستم حمایتی مناسب برقرار نماید**

■ **با آگاهی دادن به فرد و شوهر از قطع روابط جنسی پیشگیری نماید زیرا قطع این روابط ممکن است بعنوان کاهش علاقه شوهر به فرد تعبیر شود و مشکلات حاملگی را افزایش دهد.**

مشاوره در تریمستر سوم بارداری

تغییرات روانی در طی تریمستر سوم



- علی رغم حالات گسترده ی مرتبط با بارداری بسیاری از زنان، پاسخ های مشابهی را منعکس می کنند.
- این پاسخ ها شامل دوگانگی ، **Introversion**، پذیرش، کج خلقی و تغییرات در **Body Image**.

■ **Introversion** : همان مشغولیت ذهنی و تمرکز بر روی چیزی در اوایل بارداری شایع است. مادر ممکن است توجه اش بر خود و جنین اش خیلی زیاد شود در نتیجه توجه او نسبت به اطراف و دنیای بیرون کمتر شده و به نظر می رسد نسبت به خانواد ه و دوستانش بی توجه است. این حالت برای اغلب زنان به عنوان یک سازگاری سایکولوژیک با نقش مادری نرمال است. اینترورژن در تریمسترهای اول و سوم بیشتر دیده می شود باید از این حالت آگاه بوده و رفتارهای مناسب و حمایت کننده نسبت به مادر داشته باشد.

■ **Body Image: تغییر در Body Image در دوران بارداری عادی است و می تواند برای زن حامله استرس زا باشد. توصیف و بحث در مورد تغییرات بدن می تواند به خانواده برای سازش یافتن با آنها کمک کند.**



■ پذیرش نقش مادری نسب به جنین

- **ترمستر اول:** مادر بارداری را به عنوان یک اتفاق می پذیرد ولی نه جنین را
- **تریمستر دوم:** با احساس حرکت جنینی مادر از جنین به عنوان یک موجود جدا از خود آگاهی می یابد.
- **ترمستر سوم:** مادر تمایل به نگه داشتن جنین اش را دارد و از باردار بودن خسته می شود.

■ یادگیری از خود گذشتگی

- **تریمستر اول:** تشخیص مواردی که باید برای احراز (قبول) نقش مادری از دست بدهد.
- **ترمستر دوم:** همسان شدن با جنین یاد می گیرد که چگونه تمایلات و علایق خود را به تاخیر بیندازد.
- **تریمستر سوم:** سوالاتی در مورد اینکه چگونه می تواند مادر خوبی برای جنین خود باشد

عواملی که بر تطابق روانی اجتماعی زن حامله موثر هستند شامل:

- چندانایی: این زنان وقت کافی برای مراقبت از خود مانند حاملگی اول ندارند و احساس خستگی بیشتر و خوب و خوش بودن کمتری دارند.
- موقعیت های اقتصادی اجتماعی: یکی از موثرترین عوامل بوده و به سه دسته تقسیم می شود.

- حمایت اجتماعی:

- فرهنگ:

- هر فرهنگی در مورد حوادث مهم زندگی مانند حاملگی و زایمان سیستم اعتقادی خاصی دارد که این اعتقادات بهداشتی در مورد حاملگی و زایمان از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است و جهت دستیابی به مراقبت بهداشتی مادران باید از این اعتقادات مطلع بود.

■ تغییرات روانی در در ماههای آخر و نزدیک زایمان شامل

■ آسیب پذیری ،

■ افزایش وابستگی به همسر

■ تقلید و ایفای نقش

■ و آماده شدن جهت تولد می باشد.

■ آسیب پذیری: در سه ماهه سوم مخصوصا از ماه هفتم، احساس صدمه پذیری در زن حامله افزایش می یابد.

■ آنان فکر می کنند که اگر جنین باارزش آنان مورد مراقبت و محافظت قرار نگیرد ممکن است آسیب ببینند.

■ بتدریج زن با موقعیت جدید تطبیق یافته و احساس آسیب پذیری کمتری داشته و به صورت ناخود آگاه ا آماده است تا زایمان شروع شود.

■ افزایش وابستگی به همسر: مادر در این دوران به شدت به شوهرش وابسته است

- تقلید و ایفای نقش: تقلید شامل مشاهده و الگوبرداری از زنان دیگری که حامله هستند یا قبلا مادر بودن را تجربه کرده اند است.

- خیال بافی: با خیال بافی زن می تواند بسیاری از مسائل را در رویا دیده و بسیاری را تمرین کند.

- آماده شدن جهت تولد نوزاد: در این زمان حامله خود را برای ورود نوزاد آماده می کند و به تهیه لباس و وسایل کودک و آماده نموده اتاق نوزاد مشغول می شود.

- با نزدیک تر شدن زمان زایمان اضطراب های خاص آن دوره آشکار می گردد که شامل ترس از درد زایمان ، صدمه و آسیب جدی خود مادر ، سلامت بچه ، چگونگی تغییر روابط و یا ترس از کارکنان و محیط اتاق زایمان باشد.

- ترس از زایمان بیشتر به علت ناآگاهی است و مراقبت های دوران بارداری فرصت مناسبی است که از ناراحتی ها و ترس های زنان در مورد زایمان صحبت نمود .

- سه ماهه ی آخر فشارآورتر و مضطرب کننده تر است.
- با وارد شدن تدریجی زن به سه ماهه سوم بارداری شکم کاملاً بزرگ می شود وزن اضافه می شود.
- او خستگی زیاد را تجربه می کند حرکات بدنی اش سخت شده و علاقه ی او به فعالیت جنسی ممکن است کاهش یابد.
- با رشد جنین در ماه های آخر بارداری حرکت و فعالیت مادر کند می شود.
- ناراحتی های فیزیکی افزایش می یابد و زن تمایل دارد بارداری خاتمه یابد.

■ در تریمستر سوم زن نسبت به بارداری اش احساس
خروار می کند.



■ بیشتر اوقات در مورد نقش مادری خود و انتظاراتی که از این نقش می رود فکر می کند.

■ با پدر در مورد تقسیم مسئولیت مربوط به مراقبت کودک صحبت می کند.

■ در مورد اسم کودک فکر می کند زیرا اسم به بچه هویت می دهد.

■ پذیرش کودک توسط اطرافیان نیز مهم است. مادر امیدوار است که آنها درباره جنسیت نوزاد خوشحال شوند و همینطور در مورد ظاهر او.

■ نیاز زن به دوست داشتن از طرف همسر و اطرافیان ادامه پیدا می کند و تا آخر حاملگی این مسئله وجود دارد.



■ گاهی اوقات احساس می کند زشت و غیر جاذب شده است زیرا وزنش افزایش یافته است. به خاطر همین روحیات وی آماده پذیرش احساس دافعه از جانب شوهر می باشد به این معنا که با کوچکترین ناراحتی از طرف شوهر احساس می کند که دیگر او را دوست ندارد و ممکن است براحتی سوءتفاهم ایجاد شود.

■ ممکن است نگران این باشد که نتواند خود را با دوران بعد از زایمان سازش دهد.
■ با نزدیک شدن به پایان این دوره اغلب زن در جریان آماده سازی یک آشیانه برای جنین احساس انرژی زیاد می کند.

■ مادر خود را آماده انجام وظایف و جدا شدن از بچه (البته از نظر عاطفی) می کند.

■ مادران در مورد رسیدن به بیمارستان و یا مرکز زایمان نگران هستند.

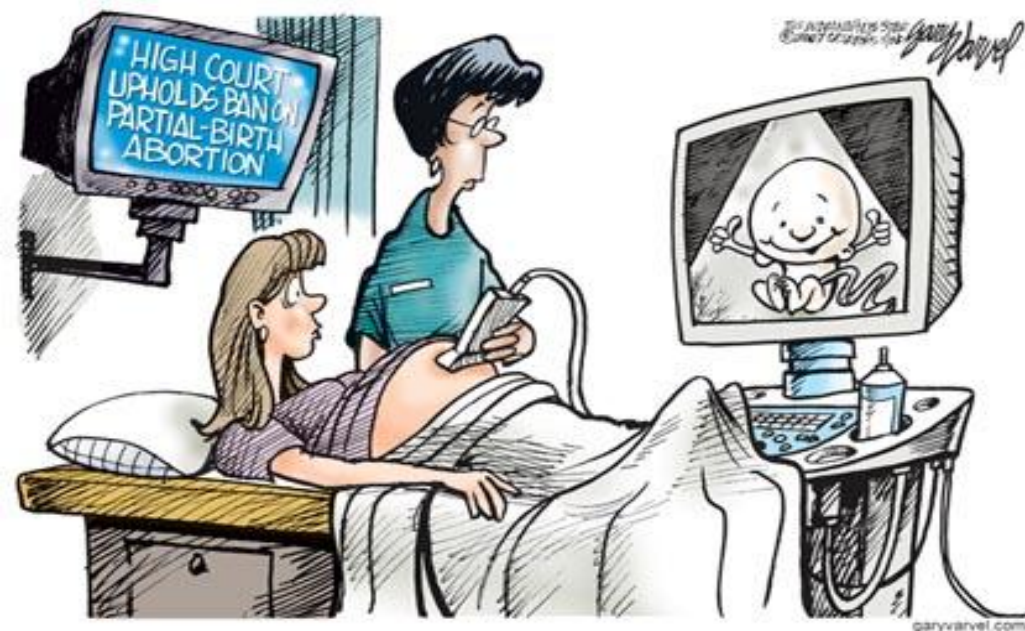
■ آنها وسایلی را برای بیمارستان (برای خود و کودک) کنار می گذارند و خودشان را آماده می کنند تا اگر کودک زودتر از موعد مقرر بدنیا آمد وسایل نیز آماده باشد.

■ برنامه ای برای اطلاع دادن به شوهر در هنگام شروع درد تنظیم می کنند.

■ ممکن است تا موقع زایمان چندین بار با تابلو دردهای زایمانی به بیمارستان مراجعه نماید و این بیانگر شدت نگرانی و اضطراب فرد است.

- مادر پیام های
- "هر روز وزنم اضافه می شود" یا
- "من دوست دارم بچه زودتر متولد شود" یا
- "بنظر می رسد که برای همیشه باردار باقی می مانم" را بطور مکرر بیان می کند.

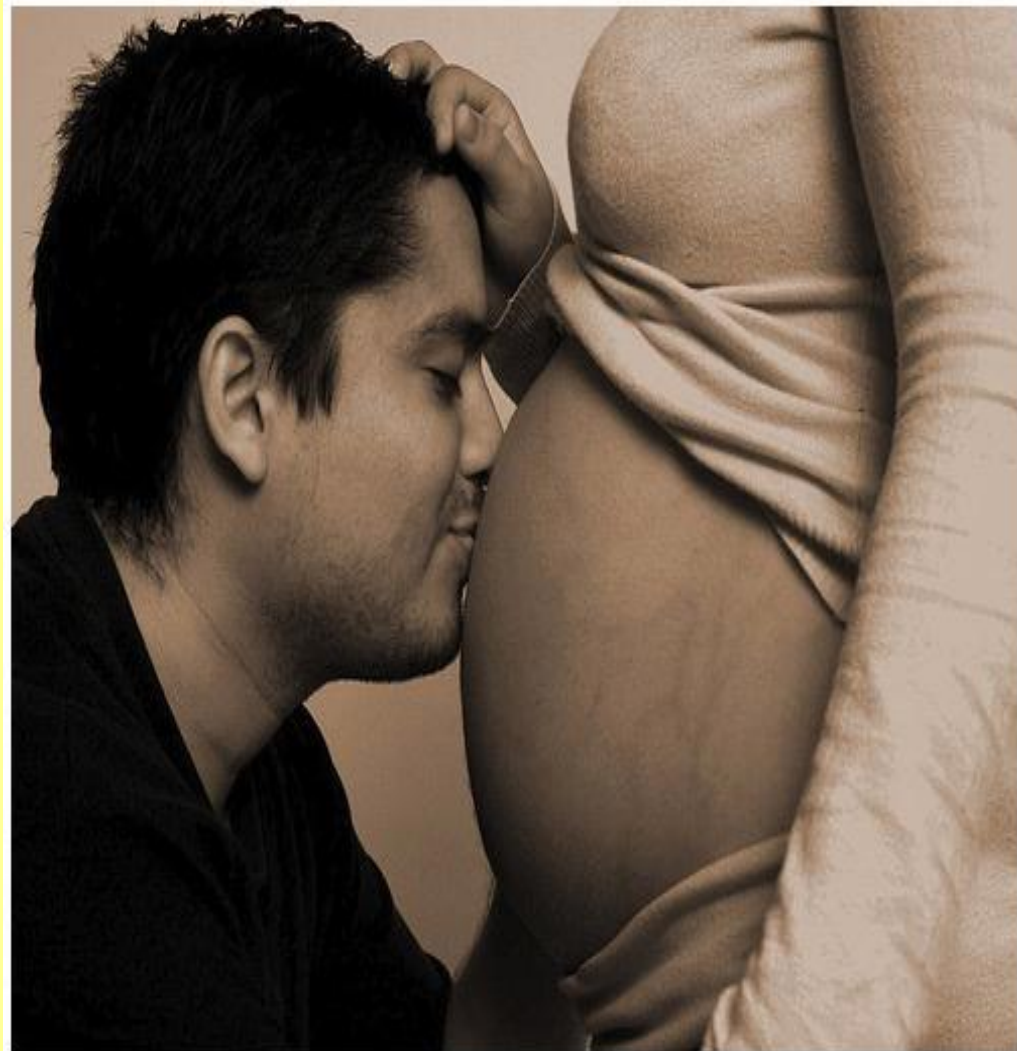
- با شروع درد های زایمانی بیشتر زنان خوشحال می شوند.
- ولی همراه با این خوشحالی اضطراب نیز دارند.
- با مشاهده وسایل و تجهیزات از قبیل مانیتورینگ و وسایل الکترونیک موجود در زایشگاه و محیط بیمارستان اضطرابشان افزایش می یابد در حالیکه برخی دیگر نیز با دیدن این وسایل احساس اطمینان خاطر بیشتری می کنند



و اما پدر...

■ از نظر عاطفی و سایکولوژیکی پدر ممکن است تغییرات قابل مشاهده ی کمی را نسبت به مادر پشت سر بگذارند اما اغلب این تغییرات بررسی نشده و نادیده قلمداد می شوند.

■ او باید گذری از دوره ی Non Parent به دوره ی پدری داشته باشد به طور اولیه پدر ممکن است احساس غرور کند، اما با این همه بسیاری از مردان مانند زنان احساسات دوگانه ای دارند.



■ مطالعات اخیر نشان می دهند که سهم شدن و شرکت بالقوه مرد در رشد کلی جنین هنوز به خوبی درک نشده یا به نوعی بی ارزش تلقی می شود.

■ درک نکردن زن طی دوران بارداری، به وجود آمدن یک رابطه سه گانه موجب ایجاد ترس و دلهره در مردان میشود. آنها نمیدانند کودکی که به دنیا خواهد آمد، چه جایگاهی را در روابط زناشویی آنها خواهد داشت؟ درک این موضوع که همسر آنها، مادر فرزندی است برایشان کمی سخت به نظر میرسد.

■ در طی تریمستر سوم:

■ پدر خود را برای واقعیت این نقش آماده کرده و در مورد اینکه نقش او در طی تولد و پروسه ی زایمان چه خواهد بود مذاکره می کند.

■ بسیاری از آنان در مورد فردی که به طور اولیه در زایمان نقش حمایت کننده را خواهد داشت احساس نگرانی می کنند و هم چنین نمی دانند زمانی که فرد مورد علاقه اش احساس درد می کند چه کار خواهند کرد.

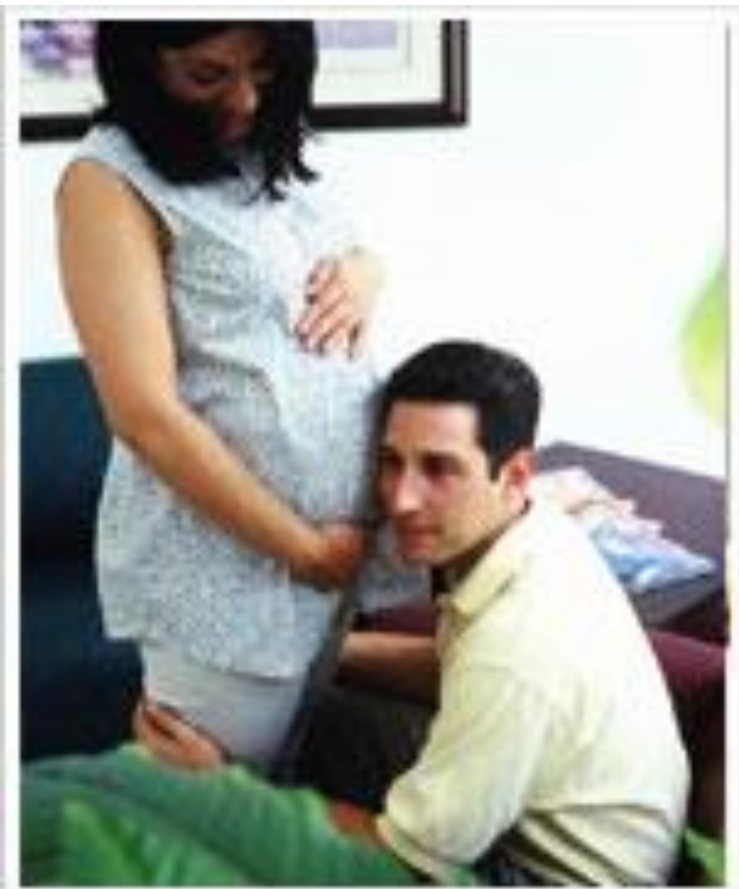
■ ولی اغلب همه ی این احساسات و افکار ناگفته باقی می مانند.

■ این که چگونه پدر در طی تریمستر سوم واکنش نشان می دهد بستگی به نحوه ی ازدواج و نوع رابطه اش با مادر بستگی دارد.

■ زمانی که رابطه بین آنها تشنج آمیز و به صورت دعوا و جدل باشد. پدر نسبت به پایان یافتن بارداری بی تفاوت بوده یا پاسخ او به صورت کار کردن تا دیر وقت، بودن با دوستان و برقراری روابط جدید با افراد دیگر خواهد بود.

■ در مقابل در یک رابطه پایدار و خوب، پدر در مورد اینکه مکان و نقش خود را در بارداری بیابد دچار آشفتگی بوده کارهایی چون نقاشی اتاق بچه، خریدن کالسکه حضور داشتن در کلاس های لاماز و غیره را انجام می دهد.

■ پدر ممکن است در مورد اینکه جنین در طی رابطه ی جنسی صدمه ببیند اظهار نگرانی می کند .



- هم چنین در مورد اینکه او و همسرش چه نوع والدینی خواهند بود فکر می کنند.
- بسیاری از مردان نگرانی خود را در مورد وضع اقتصادی خانواده نشان می دهند .
- بسیاری از مردان در این دوره به صورت تمام وقت کار می کنند یا درخواست اضافه کاری داده یا کار دیگری را علاوه بر شغل قبلی شروع می کنند.

سندرم Couvade

- مشاهده ی این سندرم موید رابطی سایکولوژیکی و بیوفیزیکی پدر با زن و بچه می باشد.
- علائمی چون خستگی افزایش اشتها چاقی اختلال در خواب افسردگی ، سردرد و کمردرد را ممکن است احساس کنند.
- مردانی که این سندرم را تجربه می کنند در ادامه آمادگی بیشتری برای پذیرش نقش پدری از خود نشان داده و بیشتر خود را در امر بارداری و زایمان دخالت می دهند



خواهران و برادران



■ واکنش دیگر اعضای خانواده (خواهران و برادران) نسبت به بارداری وابسته به سن است. برخی از فرزندان ممکن است اظهار هیجان کنند و در مقابل برخی دیگر واکنش های منفی داشته باشد.

■ یک کودک ممکن است در Toilet Training شرکت نکرده یا دوست داشته باشد دوباره شیر بخورد.

■ معرفی یک فرد جدید به خانواده گاهی باعث شروع رقابت بین فرزندان می شود که علت آن می تواند ترس بچه ها از تغییر در روابط والدینش با او باشد.

- آماده سازی فرزندان دیگر برای تولد و حضور فرد دیگر حائز اهمیت بوده و باید براساس سن آنها پی ریزی شود.

- استحکام پایدار و همیشگی عشق و دوست داشتن و هم چنین مراقبت می تواند ترس فرزند را نسبت به تغییر روابط گاهش داده و نگرانی او را در مورد جایگزین شدن توسط عضو جدید خانواده از بین ببرد.

- در صورت امکان والدین باید فرزندان را در آماده شدن برای زایمان و تولد نوزاد جدید مشارکت دهند با این کار آنها احساس می کنند که نقش مهمی را در این امر دارند.

- گاهی می توان به مادر باردار پیشنهاد کرد که فرزند را در ویزیت های پره ناتال همراه خود بیاورد و به او این فرصت را بدهد که صدای قلب جنین را گوش دهد.
- این نوع ویزیت ها باعث می شود که ورود عضو جدید را به صورت عینی تر بپذیرد.

- اگر فرزندان به مدرسه می روند آموزش به آنها در سطح فهم و درک اشان می تواند مفید باشد .

- نوجوانانی که در اواسط یا مراحل اولیه بلوغ قرار دارند دچار مشکل در پذیرش هویت جنسی خویش شوند. و این که قبول کنند که پدر و مادرشان با هم رابطه جنسی دارند نیز کمی بغرنج به نظر می رسد.

- انها ممکن است انتقاد کنند و سوالاتی چون مردم چه فکری خواهند کرد و چطور شما می توانید به خودتان اجازه دهید باردار شوید را بپرسند.

- بسیاری از زنان اقرار می کنند که دیدگاه نوجوانانشان بغرنج ترین مشکلی است که آنها در طی بارداری با آن مواجه هستند.

وظایف پرسنل بهداشتی و خانواده در سه ماهه سوم

- مهم ترین فردی که حمایت عاطفی زن را بر عهده دارد شوهر و یا همان پدر بچه است. زن مایل است که از عشق و حمایت شوهر مطمئن و مطلع شود تا اینکه احساس امنیت بیشتری پیدا کرده و تصویر ذهنی تغییر یافته را آسانتر تحمل کند. .

- پدران باید درباره مشارکت خود در دوران بارداری فکر کرده و تصمیم بگیرند. واقعیت آنست که نقش سنتی پدران، همواره تأمین خانواده بوده است. اکنون نیز این نقش باید بماند، اما بهتر است به روز شود؛



■ حضور پدران، باعث کاهش مشکلات زایمان و عدم احساس تنهایی مادر و کمک به سلامتی مادر و فرزند می‌شود. این مسأله همان نقش حمایت پدری است که از قدیم نیز وجود داشته است.

■ در بسیاری از کشورها، بریدن ناف نوزاد در اتاق زایمان به پدر واگذار می‌شود.

■ مشاور باید زوجین را تشویق به صحبت و بحث درباره ترسها و احساساتشان بکند تا از سوء تعبیرها جلوگیری شود.

■ آموزش در این مرحله باید کاملاً روشن و مختصر باشد تا مادر براحتی یاد بگیرد.

■ مذاکره درباره چگونگی تقسیم کارها و وظایف در خانه با همسر در این زمان آغاز

می شود.

■ در این زمان عوارض زایمان و اهمیت آن را باید کمرگ تر نمود و خاطر نشان کرد که زایمان یک پدیده طبیعی است و سالانه هزاران زن این دوره را بدون کوچک ترین مشکلی پشت سر می گذارند.

- باید فرد را از علائم و نشانه های موقع زایمان آگاه نمود و بیان چگونگی علائم و دردهای واقعی زایمان، آشنا کردن فرد از یک زایمان طبیعی می توان تا حدودی نگرانی و اضطراب او را کاهش داد.

- باید به زن باردار اجازه داده شود قبل از شروع دردهای زایمان از بیمارستان و امکانات آن بازدید کند

- در حالی که مشاهده محیط ، پرسنل و آشنایی با آنها ایجاد اطمینان و اعتماد نموده و اضطراب را کاهش داده و همکاری فرد را با پرسنل بهداشتی افزایش می دهد.

■ نمایش دادن فیلم یک
زایمان طبیعی

■ قبلا امکانات انتقال فرد به
زایشگاه و بیمارستان را آماده
نموده و پیش بینی های لازم
بعمل آید.

■ ماما باید والدین را تشویق
به صحبت کردن با جنین
نماید. به آنها توصیه کند
که احساساتشان ترس
هایشان و انتظاراتشان را
مطرح کنند



■ به طور کلی در سه ماهه سوم مداخلات اعضاء گروه بهداشت و درمان شامل

- حمایت
- حفظ عزت نفس مادر
- کاهش اضطراب در مورد زایمان
- آماده کردن وی برای انتقال از یک زن باردار به مادر جدید است. یک محیط درمان از نوع حمایتی برای مددجو و شوهر او باید ایجاد شود.
- معاینه ی جسمی بطور متناوب در سه ماهه سوم افزایش می یابد که فرصتی است برای جلب همکاری مددجو.
- احساس آسیب پذیری در مددجو کاهش می یابد به ویژه زمانی که بداند کاملاً تحت مراقبت است و مرتباً توسط گروه بهداشت و درمان ارزشیابی می شود .

یکی از پیشنهادات اعضا گروه پزشکی این است که بیشتر استراحت کند.

بهتر است که حالت آرامش در وضعیتی راحت برای خود ایجاد کند تا از ناراحتیهای پیش بینی نشده جلوگیری شود.

علت ناراحتی برای مددجو توضیح داده شود و در مورد درد زایمان اطلاعاتی به وی داده شود

زن در کلاس های آموزش زایمان آسان شرکت کند.

فرآیند تولد بچه و انتظارات مددجو باید مرور و بررسی شود.

سوء تفاهم ها مشخص گردد. امکانات تولد نوزاد امکانات مربوط به نوزاد انتخاب نوع

زایمان و احتمالا نوع بیهوشی و مراقبت حین درد و زایمان مورد بحث قرار می گیرد. در

هنگام این بحث بهتر است که پدر بچه نیز حضور داشته باشد و فرصت سوال نیز داده

شود.



■ **منعیرهای فرهنگی مورد بررسی قرار گیرد و توصیحاتی درباره اختلاف**

فرهنگی ارائه شود.

■ **نقش پدر و سایر نزدیکان در مراحل درد و زایمان انکارپذیر است.**

■ **گاهی اوقات پدرها مایل هستند که در هنگام درد و زایمان و تولد بچه حضور داشته باشند که این امر بستگی به مقررات بیمارستان و مسائل فرهنگی دارد.**

■ **عکس العمل زن و شوهر نسبت به دریافت اطلاعات یادداشت شود.**

■ **هرگونه اضطراب در مورد پدر و مادر بایستی تحت نظر قرار گیرد.**

