





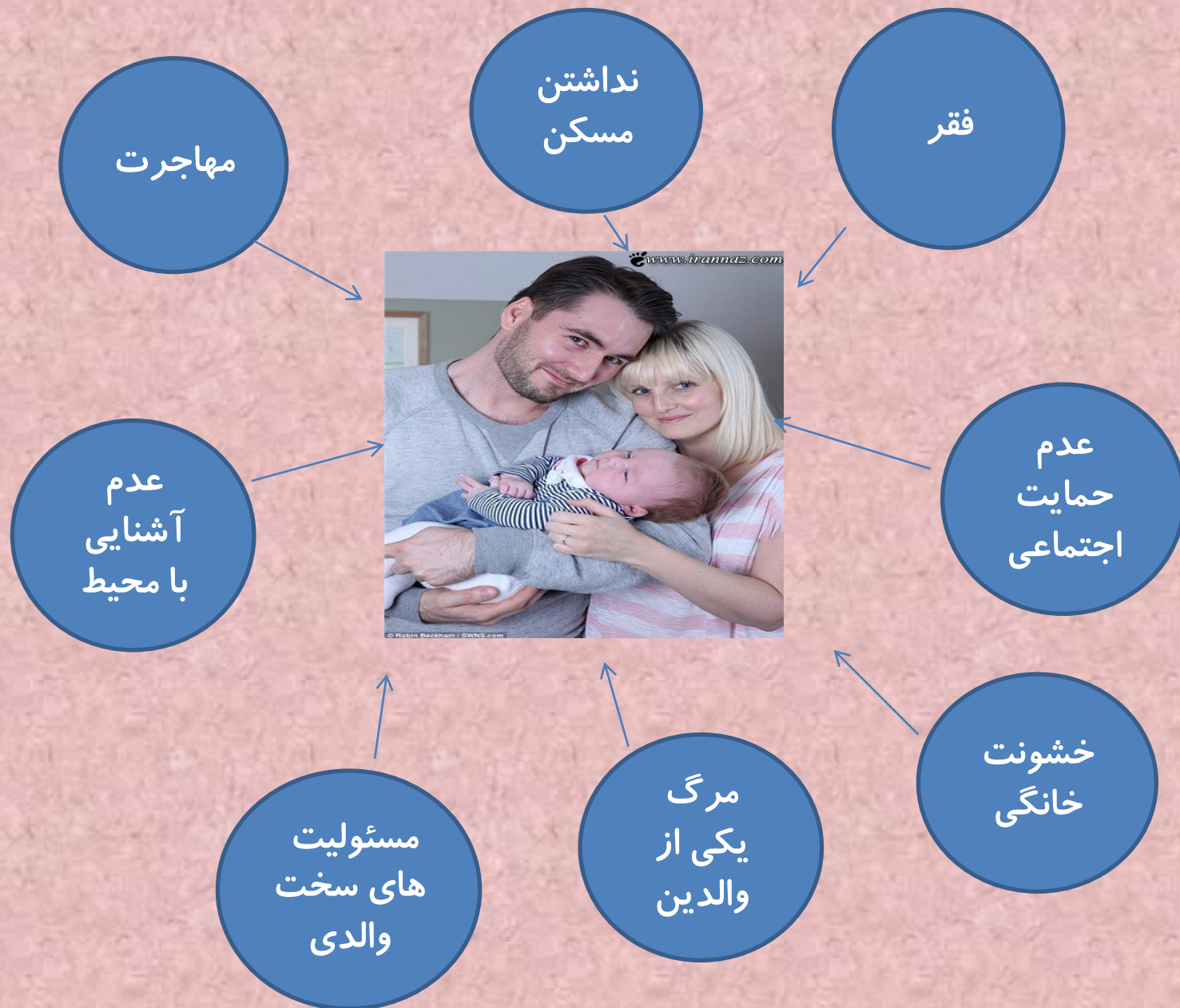
# بهداشت روان در بارداری و زایمان

✗ بارداری و نفاس از نظر روان شناختی  
بزرگترین واقعه زندگی زنان است که از  
آن به نام بحران نام برده شده است.  
تغییرات عظیم با فرزند دار شدن همراه  
است که می تواند به اضطراب و استرس  
هایی منجر گردد.



# نگرانی های رایج 😞

آیا این زمان مناسب برای بچه دار شدن هست؟  
آیا من می توانم مادر خوبی باشم؟  
آیا بچه من سالم به دنیا می آید؟  
چطور سازگاری با این بارداری پیداکنم؟  
آیا کودک می تواند روی زندگی آینده من تاثیر بگذارد؟



خشونت خانگی از نوع جسمی و روانی در بارداری  
باید شناسایی گردد زیرا موجب آسیب روانی بر  
مادر و کودک می شود.



# تغییرات عاطفی در بارداری و بعد از زایمان

## سه ماهه اول

- خوشحالی هیجان و سرور
- عدم تعادل
- عواطف ناپایدار
- اضافه شدن ناراحتی جسمی  
مانند تهوع و استفراغ





# اختلالات خفیف تا متوسط روانی

■ افسردگی خفیف

■ افسردگی همراه اضطراب

■ اضطراب تنهایی

■ در هفته های اول بارداری مشاهده شده و در طی بارداری از بین می رود. در برخی زنان عود دوره های قبلی دیده می شود.





## سه ماهه دوم

❖ احساس خوشایند از فروکش کردن تهوع و استفراغ

❖ افزایش دلبستگی به جنین با تصاویر سونوگرافی

❖ استرس و اضطراب در مورد آزمایش های بارداری

❖ احساس نیاز به دانش بیشتر در مورد روش زایمان

❖ احساس نیاز به شرکت در گروه های مشابه



تصویر ذهنی مادر از بدن خود تغییر می کند . حرکت جنین واقعیت داشتن بارداری را تایید می نماید و به مادر ثابت می شود که فرد دیگری در بدن اوست. این دوران با درون گرایی و ارتباط مادر با فرزند به دنیا نیامده و رویاپردازی همراه است.



## سه ماهه سوم

\* کاهش یا افزایش میل جنسی

\* توجه بیشتر به بدن

\* اثرات روانی ناشی از شکایات فیزیولوژیک مانند

کمر درد و سوزش سر دل

\* نگرانی در مورد زایمان

\* نگرانی در مورد ناهنجاری جنین

\* اختلال خواب

\* حساس شدن به وقایع زندگی و وضعیت اقتصادی



برای فرزند خود اسم انتخاب  
می کند و حداکثر رفتارهای  
دلبستگی را بروز می دهد.





# مهارت ها برای کنار آمدن با چالش های روزانه

از سال ۱۹۹۷ سازمان جهانی بهداشت شاخص سلامت جوامع را احساس توانمند سازی در زندگی معرفی کرده است.

✓ توکل بر خداوند

✓ خوش بین بودن

✓ تفکر مثبت

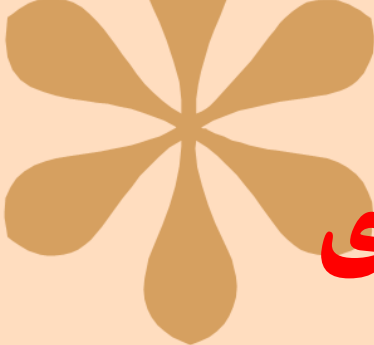
✓ اعتماد به نفس

✓ استراحت

✓ تن آرامی

✓ تمرکز ذهن





## اثرات اضطراب در بارداری

- کاهش فاکتور رشد
  - زایمان زودرس یا Post date یا دفع مکونیوم
  - ایجاد حلقه معیوب در روند لیبر
  - افسردگی بعد از زایمان
  - اختلال در ایفای نقش مادری و دلبستگی مادر و کودک
- 

**High oxytocin levels > Efficiency •**

**High levels of Endorphin > comfort •**

**Low levels of Adrenaline > Faster Labor •**

OXYTOCIN

ENDORPHIN

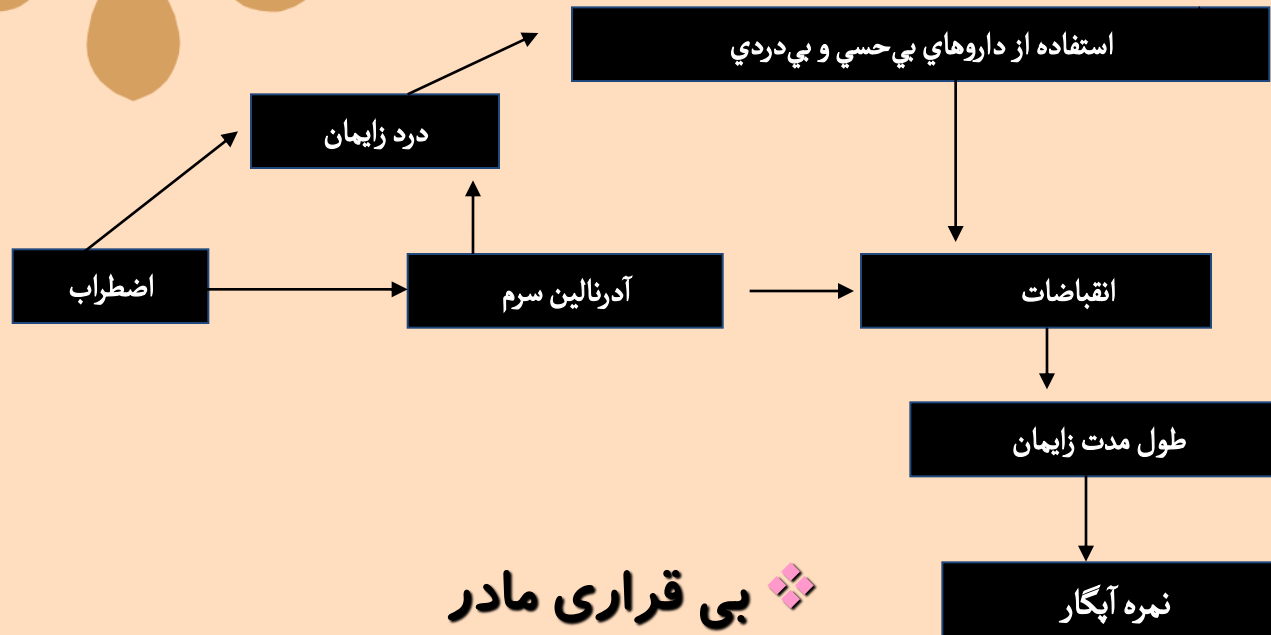
ADRENALIN

کارایی و اثربخشی مطلوب رحم

راحتی و آسایش

زایمان سریع تر

# مکانسیم اضطراب در لیبر



❖ بی‌قراری مادر

❖ افزایش سرعت تنفس

❖ گشاد شدن مردمک چشم‌ها

❖ احساس لرز و سرما

❖ افزایش فشار خون و نبض

# مکانیسم relaxation

Relaxation یا آرام سازی یک ترفند روانی معجزه آساست و روشی جهت کاهش اضطراب است

## اثرات relaxation

- کاهش تعداد حرکات تنفسی و ضربان قلب
- گشاد شدن برونش های متوسط و کوچک در ریه ها
- کاهش فشار خون
- کاهش ترشحات اسیدی معده
- کاهش ترشحات استرس هورمون ها در خون
- افزایش چشمگیر WBC در خون
- افزایش تعداد پلاکت در خون
- افزایش فعالیت سیستم پاراسمپاتیک در بدن
- افزایش سطح امواج  $\alpha$  مغز
- 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، کنترل و کاهش درد زایمانی و در نتیجه زایمان راحت تر

❧ کمک به افزایش مهارت فرد در مبارزه با وضعیت های تنش زا در

طول زندگی



# فواید تن آرامی در لیبر

- سهولت جریان خون رحم و بهبود اکسیژن رسانی
- افزایش کیفیت انقباضات رحمی
- ذهن عمیقا آرام است
- کاهش اسپاسم عضلانی (اسپاسم عضلانی باعث افزایش ادراک درد و کاهش قدرت تحمل می شود)
- سرعت در نزول جنین، کاهش زمان زایمان
- بهبود عملکرد ایمنو لوژیکی، عصبی، هورمونی
- کاهش خستگی و نگرانی ذهنی، حفظ و ذخیره انرژی - افزایش قدرت تحمل
- افزایش اثر سایر روش های غیر دارویی
- کاهش احساس درد، سرعت ضربان قلب، تنفس، فشار خون و سطح کاتکول آمین ها از طریق افزایش فعالیت مهار کننده های نزولی اعصاب حسی در مراکز بالاتر مغز و کاهش تحریکات سمپاتیک
- سلامت نوزاد



## پذیرش بارداری اولین قدم در تطابق با حاملگی و نقش مادری است

خیلی از زنان احساسات دوگانه ای را تجربه می کنند که این احساس دوگانه برای قبول حالتی جدید در افراد معمولاً عادی تلقی می شود. حتی خانم هایی که از حامله شدنشان خشنود هستند ممکن است این احساس را تجربه کنند. به طور طبیعی این احساسات دوگانه نبایستی تا سه ماهه سوم بارداری ادامه یابد.





نقش والدی سبک زندگی زوجین را تغییر می دهد.   
واکنش عاطفی از شادی و خوشحالی تا خستگی، درد و  
ناراحتی متغیر است. اختلال در خواب مادر پدیده شایع  
است.

نگرش زنان نسبت به بارداری بازتاب اعتقادات عمیق   
آنان در مورد تولید مثل و بارداری می باشد. زنی که از  
نظر روان شناختی سالم است حاملگی را تظاهری از  
احساس هویت و خودشناسی می پندارد.



✗ ارتباط زن باردار با مادرش در تطابق با حاملگی و تقبل نقش مادری بسیار مهم بوده و واکنش مادر نسبت به حاملگی دخترش نقش مهمی در پذیرش حاملگی وی دارد و باعث می شود که زن حامله در مورد حاملگی اش، زایمان و احساساتش با مادر صحبت کند.

✗ اما بهترین فرد همسر وی است. که برای برقراری ارتباط نیاز است که:

✗ ۱- یکدیگر را دوست داشته و برای هم ارزش قایل باشند

✗ ۲- قبول داشتن فرزند.

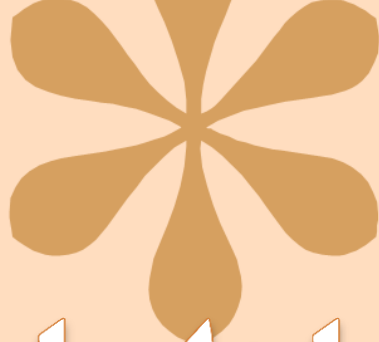
✗ حمایت همسر مشکلات عاطفی و جسمی وی را کاهش می دهد.

در گذشته می پنداشتند که کودک   
در زمان تولد لوح سفیدی است که  
هیچ گونه توانایی و احساس و یا  
تعامل با دنیای اطرافش ندارد اما  
اکنون مشخص شده است که  
کودکان از همان ابتدای بارداری  
تحت تاثیر ارتباطات و محیط  
پیرامون خود قرار می گیرند.

□ سه ماهه سوم منزل را برای ورود کودک آماده می کنند. برخی با مطالعه کتاب برخی با تماشای فیلم برخی با شرکت در کلاس های آمادگی برای زایمان و صحبت با دیگر زنان این آمادگی را کسب می کنند.

□ در این زمان بیشترین آمادگی برای دریافت توصیه ها و مراقبت ها از طرف مراقبین بهداشتی وجود دارد.

□ در این زمان اضطراب مادر در رابطه با سلامتی خود و فرزند در طی زایمان افزایش یافته و هم چنین از درد زایمان هراس دارند.



# تغییرات عاطفی مرتبط با زایمان

☆ ترس از ناشناخته ها

☆ اضطراب از درد

☆ نگرانی از سلامت جنین

☆ ترس از مرگ

☆ ترس از تنهایی





# دلایل آسیب پذیری

❑ مشکلات باروری قبلی

❑ عدم وجود سابقه باروری قبلی

❑ نگرانی در مورد قابلیت حیات و زنده بودن و

احساس تردید به بارداری

❑ مشکلات اجتماعی و ارتباطی



از طرفی مادران با زایمان طول کشیده، سزارین، زایمان دوقلویی و حتی مادرانی که سعی دارند در همان لحظه اولیه شیردهی داشته باشند و تجربه کمی برای آن دارند دچار استرس خواهند شد.



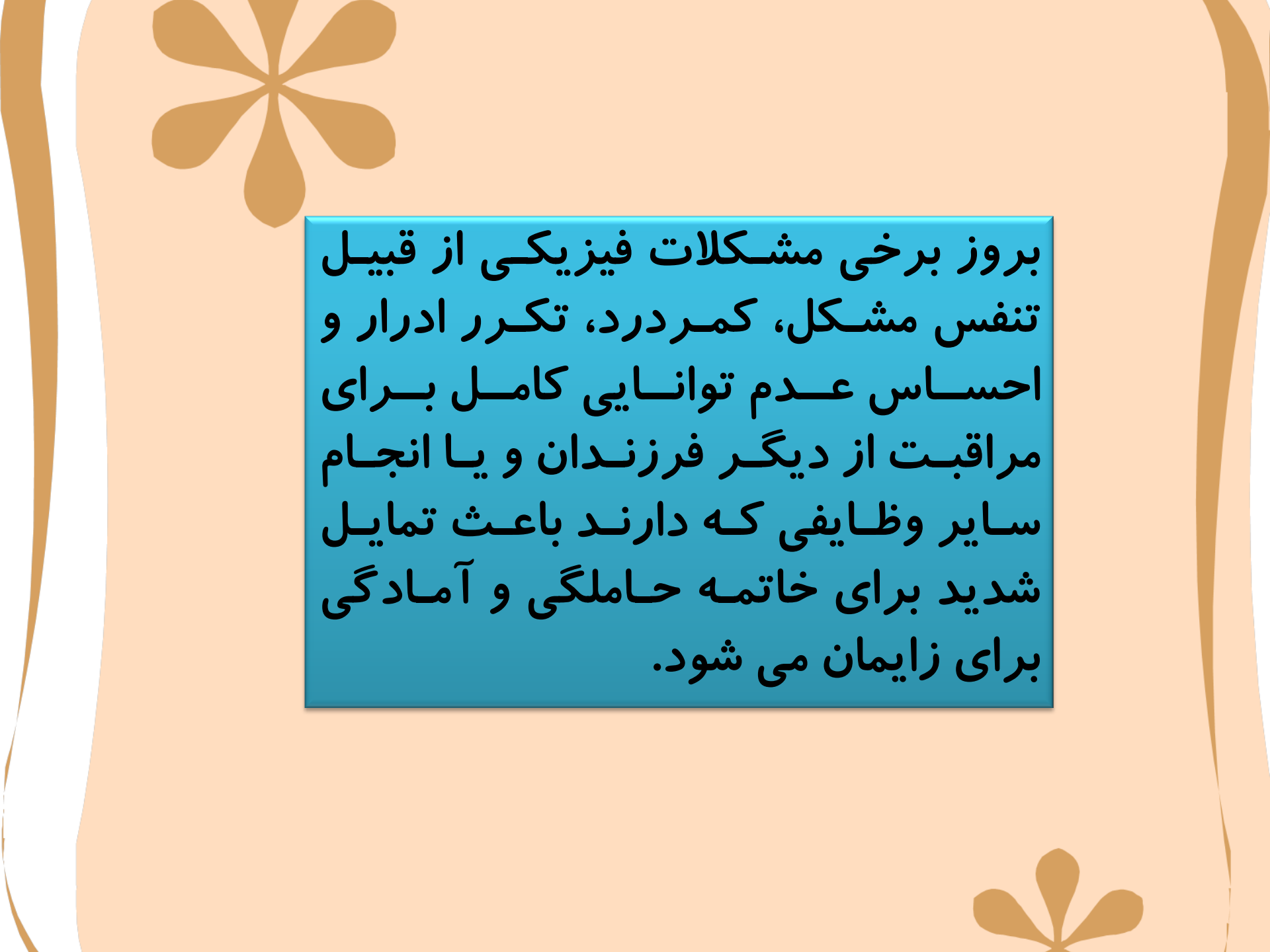
زن باردار شاغل ناگزیر است که بعد از  
زایمان به محل کار برگردد و نقش و  
مسئولیت افراد به تغییر روابط خانواده می  
انجامد.

پذیرش نقش والدی دوره عاطفی حساسی  
است که در برخی موجب شک و تردید  
می گردد.



اگر شرایط اجتماعی و جسمی  
ضعیف باشد گاهی حوادث  
استرس زا به بیماری روانی  
تبدیل می گردد. لذا سازگاری  
زن با تغییرات بارداری و پذیرش  
نقش مادری و آگاهی از عوامل  
چند گانه عواطف و احساسات و  
واکنش ها کلید اصلی برای  
شناسایی سلامت روان است.





بروز برخی مشکلات فیزیکی از قبیل  
تنفس مشکل، کمردرد، تکرر ادرار و  
احساس عدم توانایی کامل برای  
مراقبت از دیگر فرزندان و یا انجام  
سایر وظایفی که دارند باعث تمایل  
شدید برای خاتمه حاملگی و آمادگی  
برای زایمان می شود.

این منم!  
همان نوزادی که از او مراقبت می کنی  
اندکی قبل از پا گذاشتنم به دنیای شما!  
نگاه کن!  
بی هیچ رنج و دردی،  
آسوده و آرام  
گرم و غلطان،  
با لالایی صدای قلب مادرم  
خفته ام میان هفت پرده تاریکی...  
لطفا هرچقدر توانستی  
خاطره های خوب را برای من تداعی کن!



کمیته مراقبت تکاملی

بخش مراقبت ویژه نوزادان مرکز طبی کودکان



همواره آرامش داشته باشید  
آرامشی پر از آندورفین  
هم چون آرامش در مکان های  
مقدس