



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

حمایت اجتماعی از مادر باردار

تهیه کننده: خانم مهبانوحلاج

کارشناس مامایی

با نظارت: خانم دکتر بهیه نام آور جهرمی

متخصص زنان و زایمان ، فلوشیپ نازایی

واحد آموزش ضمن خدمت

منبع: کتاب آموزش های دوران بارداری و

آمادگی برای زایمان Mayes Mid wifery

حمایت اجتماعی چیست؟

حمایت اجتماعی به مراقبت ، محبت ، عزت ، تسلی و کمکی که سایر افراد یا گروه ها به فرد ارزانی می دارند ، گفته می شود. این حمایت را ممکن است منابع گوناگونی مانند همسر ، خانواده ، اقوام ، دوستان ، همکاران ، پزشک یا سازمان های اجتماعی به عمل آورند. کسانی که از حمایت اجتماعی برخوردارند ، احساس می کنند دیگران دوستشان دارند ، به آنها اهمیت می دهند و آنان را افرادی محترم و با ارزش به شمار می آورند و خود را بخشی از شبکه اجتماعی ، مانند خانواده می دانند که میتواند که منبع کمک های مادی و معنوی در هنگام نیاز باشد. حمایت اجتماعی معمولاً موجب کاهش استرس و تاثیر مثبت بر سلامت می شود.

انواع حمایت های اجتماعی

حمایت عاطفی: که شامل ابراز همدردی ، توجه ، محبت و علاقه نسبت به فرد است. در این صورت فرد در زمان استرس ، احساس آسایش ، اطمینان و به جایی تعلق داشتن می کند.

حمایت ارزشی: از طریق ابراز احترام ، تشویق یا موافقت با نظرها یا احساسات فرد و ارزیابی مثبت فرد در مقایسه با کسانی که مثلاً وضعیتشان بدتر از اوست ، صورت می گیرد. این نوع حمایت موجب افزایش احساس با ارزش بودن ، لیاقت و اعتبار در فرد می شود.

حمایت عملی و مادی: که شامل کمک های مستقیم به فرد است . مانند انجام دادن کارهای خانه یا دادن پول به وی.

حمایت اطلاعاتی: شامل توصیه کردن، دادن پیشنهاد ، یا دادن جهت به فرد.

حمایت شبکه ای: به فرد احساس عضویت در گروهی با علایق و فعالیت های اجتماعی مشترک می دهد.

نبود حمایت احساسی از سوی خانواده به ویژه همسر:

اختلال در روابط زناشویی، عدم مسئولیت پذیری نسبت به همسر باردار و به تنهایی عهده دار بار مسئولیت بارداری و زایمان بودن ، منجر با افزایش ترشح هورمون هایی می شود که مادر جنین را تحت تاثیر قرار می دهد . بنابراین برخورد صمیمانه و مسئولانه همسر می تواند حالت هایی همچون اضطراب و ترس مادر را کاهش داده و واکنش های عاطفی زن را تلطیف سازد. بیان احساس پدرا نه ای که به گونه معمول پدران در رویارویی با همسر باردار خود آن را تجربه می کنند، می تواند در کاهش نگرانی ها و واکنش های عاطفی منفی بسیار کارآمد باشد.

احساس همدلی همسر در طی حاملگی بر روی سلامت جنین

تحقیقات نشان داده است که خشونت نسبت به مادر باردار با پیامدهای نامطلوب دوران جنینی مرتبط بوده است. استرس بالای مادر می تواند بر تکامل مغز جنین اثر گذاشته و باعث تاثیر بر مهارت های اجتماعی ، قدرت تکلم و حافظه کودک در آینده باشد. ۱۵ درصد از مشکلات تاخیر شناختی و اضطراب در کودکان ناشی از تجربه استرس توسط مادر در طی حاملگی است. رفتار همسر خانم باردار بر روی تکامل کودک به طور معنی داری موثر است. همسر نقش مهمی در سلامت جنین ایفا می کند. تحقیقات افزایش خطر سقط خود به خود، تولد نوزاد کم وزن ، زایمان زودرس و مرگ جنین را در مادران پر استرس و افسرده نشان داده اند.

وظایف همسر به طور خلاصه عبارتند از:

* بارداری را به عنوان یک مرحله حساس زندگی مشترک پذیرفته و اطلاعات عملی لازم در این خصوص را به دست آورد.

* محیط و فضایی امن و توأم با آرامش و آسایش روانی و جسمانی را برای زن فراهم کند.

* با ناراحتی های دوران بارداری زن مانند تهوع ، درد کمر ، استفراغ و ... اظهار همدلی و همدردی کرده و در صورت علایم 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 و درماندگی نداشته باشد.

* سعی کند اضطراب ها، نگرانی ها، آینده نگری ها و خیال پردازیهای زن را درک کرده و با او همدلی و همفکری کند.

زمستان ۱۴۰۲