



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

نقش همسر در حمایت 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

اهمیت سلامت روان در دوران بارداری

در طول زندگی ، مراحل حیاتی ویژه ای وجود دارند که تاثیر ژرفی بر زندگی فرد می گذارد. از جمله این مراحل می توان به بارداری و به خصوص اولین بارداری ، زایمان و به دنیا آوردن فرزند اشاره کرد که بزرگترین رویداد زندگی زن و خانواده او می باشد. ورود فرزند ، زن و شوهر را تبدیل به پدر و مادر و ازدواج را تبدیل به خانواده می کند و این موضوع افراد را وارد مرحله نوینی از رشد می کند.

به راستی هیچ یک از رویدادهای زندگی به اندازه بارداری و زایمان نه تنها موجب تغییرات جسمی می شود بلکه سیستم های عصبی ، روانی و در کل روح و اندیشه مادر باردار را تحت تاثیر قرار داده و متعالی می سازد. شاید بتوان تغییرات عاطفی و روانی را از مهمترین جنبه های حاملگی دانست.

حاملگی یک دوره زمانی ویژه است. برخی از خانم های باردار در سه ماهه اول و سوم حاملگی مشکلاتی دارند. آنها دچار احساس های پیچیده و تغییرات روانی کنترل ناپذیری می شوند و پیمودن روند حاملگی برایشان آسان نیست. مهم است که بدانیم از هر ۱۰ خانم باردار یک نفر در طی حاملگی افسرده می شود و ممکن است نخستین بار احساس دل بستگی و شکنندگی شدید وجود داشته باشد.



اصولا خانم هایی که در طی حاملگی توسط همسر خود مورد حمایت قرار می گیرند کمتر دچار نشانه های اختلال جسمانی و عاطفی در طی حاملگی می شوند و مرحله درد و زایمان را بهتر تحمل می کنند و سازگاری آنها پس از زایمان نیز با نوزاد تازه متولد شده آسان تر است.

زمستان ۱۴۰۲

مشکلاتی جسمانی و روانی فراوان نیز همراه می باشند. از طرف دیگر اضطراب بالا در دوران حاملگی برای سلامت مادر و جنین مضر می باشد و می تواند سبب زایمان های سخت و طولانی گردد. بنابراین حاملگی یک مرحله بحرانی در زندگی زن به شمار آمده و لازم است زنان حامله مورد حمایت اطرافیان قرار گیرند.



هدف اینگونه حمایت ها از بین بردن اضطراب ها و نگرانی های بی مورد ناشی از حاملگی و زایمان است تا این دو فرایند برای زنان قابل فهم ، آسان و لذت بخش گردد.

اهمیت بهداشت روانی در دوران بارداری به اندازه ای است که محققین معتقدند بسیاری از مسائل دوران بزرگسالی از شرایط نامناسب دوران جنینی و کودکی منشأ می گیرد. بنابراین توجه خاص به بهداشت مادر در دوران بارداری می تواند ابزاری در جهت پیشگیری از مسائل دوران بزرگسالی باشد.



در حالی که بارداری و زایمان دو فرایند طبیعی برای زن محسوب می شوند اما در عین حال تجاربی سرشار از ترس و اضطراب بوده و با