

## تغییرات روانی در دوران بارداری و پس از زایمان

گروه هدف: کلیه زنان باردار تحت پوشش مرکز بهداشتی درمانی

آموزش دهنده: ماما

اهداف آموزشی: انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- اهمیت بهداشت روان مادران باردار را بدانید.
- عوامل اضطراب زای دوران بارداری را بدانید.
- با روشهای کنترل استرس دوران بارداری بیشتر آشنا شوید.
- با روشهای کنترل استرس پس از زایمان آشنا شوید.

### بهداشت روان مادران باردار

اهمیت بهداشت روانی در این دوران به اندازه ای است که محققین معتقدند بسیاری از مسائل دوران بزرگسالی از شرایط نامناسب دوران جنینی و کودکی منشاء می‌گیرد. بنابراین توجه خاص به بهداشت مادر در دوران بارداری می‌تواند ابزاری در جهت پیشگیری از مسائل دوران بزرگسالی باشد. بهداشت روانی دوران بارداری از مسائلی است که امروزه بسیار مورد توجه می‌باشد. ثابت شده که از ابتدای بارداری، اضطراب و هیجانات زن حامله تاثیر مستقیمی بر روی جنین خواهد داشت.

عدم اطلاع یا اطلاعات غلط و ناقص در خصوص بارداری و تغییرات آن می‌تواند موجب بروز هیجانات و آشفتگی های روانی شود. تغییر خلق (اخلاق)، تغییر اشتها، استفراغهای گاه و بیگاه، تغییر علائق و سلائق و بالاخره دهها نوع دیگر از این قبیل که هر یک می‌تواند به تنهایی اختلاف و گرفتاریهای فراوانی را ایجاد نماید. آرامش روانی برای زن باردار بخصوص نزدیک وضع حمل، از اهمیت زیادی برخوردار است بخصوص اگر زن باردار شاغل نیز باشد باید تقریباً "مدتی قبل از وضع حمل، استراحت داشته باشد که این موضوع باید هم برای زنان و هم برای مردان روشن گردد. **عمده مسائلی که باید زن باردار و همسر او از آن موارد مطلع گردند عبارتند از:**

\* بیان ساده بارور شدن و تغییرات فیزیولوژیکی (طبیعی) بهنگام بارداری

\* چگونگی روابط جنسی در دوره بارداری

\* توجیه صحیح تغییراتی که در زن باردار ایجاد می‌گردد. (با توجه به سطح معلومات و درک هر 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 می‌تواند باعث اضطراب آنها گردد.

\* چگونگی آماده کردن فرزند یا فرزندان خانواده برای پذیرش یک عضو جدید

\* چگونگی آماده کردن اطرافیان مادر برای پذیرش نوزاد

**عوامل مهمی که می‌تواند زن باردار را نسبت به سرنوشت خود و نوزادش مضطرب و مزنون سازد عبارتند از:**

خشنود نبودن شوهر و یا خود مادر نسبت به داشتن طفل جدید که می تواند مربوط به مسائل و مشکلات مالی و یا ناخواسته بودن طفل باشد.

عدم علاقه ای که اطرافیان زن باردار نسبت به بارداری او از خود نشان می دهند.

داشتن اطلاعات نادرست و یا ناقص درباره حاملگی

نگرانی از میزان پذیرش نوزاد توسط اطرافیان ( جنسیت نوزاد )

نگرانی از اینکه آیا می تواند وظایف مادری از جمله شیر دادن به نوزاد را بخوبی انجام دهد.

نگرانی از سقط جنین در دوره های مختلف بارداری بخصوص اگر در او یا اطرافیان نزدیک سابقه سقط وجود داشته باشد.

به هر حال آنچه در تامین بهداشت روانی مادر در دوران بارداری نقش مهم و اساسی دارد، انطباق روانی زن با بارداری است که به اندازه رعایت بهداشت جسمی میتواند او را در نیل به نتیجه خوب و مثبت بارداری یاری دهد.

### از چه استرس هایی باید در زمان بارداری بپرهیزیم :

- رخدادهای منفی زندگی: وقایعی مانند طلاق، بیماری های جدی و مرگ اطرافیان و از دست دادن شغل یا خانه
- فجایع طبیعی: حوادثی مانند زلزله، توفان و سیل
- استرس های طولانی مدت: این نوع استرس ها در شرایطی مانند اعتیاد، مشکل جسمی جدی یا افسردگی ایجاد می شود. افسردگی شرایطی است که احساس عمیق ناراحتی طی مدت زمان طولانی ایجاد می شود و فرد را از شرایط زندگی طبیعی دور می کند.
- استرس های مربوط به بارداری: بعضی از خانم ها نگرانی بسیار زیادی درباره بارداری خود دارند. آنها ممکن است از سقط، ناسالم بودن بچه و چگونگی مراقبت از کودک واهمه داشته باشند.

### توصیه های بهداشت روانی پس از زایمان

- (۱) استراحت کافی تاثیر قابل ملاحظه ای در سلامت جسم و روان شما دارد. در طول روز سعی کنید هر موقع بچه می خوابد، شما هم بخوابید تا دوره های استراحت شما با هم تنظیم و هم زمان شود. هر گاه مسایلی که بیش از این شما را آزار نمی دادند، ناگهان به موضوعاتی غیر قابل تحمل و خسته کننده برای شما تبدیل شدند، بدانید که به استراحت بیشتری نیاز دارید. پذیرفتن کمک از جانب دیگران گاهی کار دشواری است، اما شاید این تنها چیزی باشد که شما برای حفظ احساس مثبت و واقع بینانه به آن احتیاج داشته باشید.
- (۲) غذای مقوی بخورید :
- تغذیه خوب آنچه را بدن شما در دوران بهبود پس از زایمان احتیاج دارد، فراهم می کند. چند وعده مختصر در روز ممکن است برای شما قابل تحمل تر از سه وعده سنگین باشد. مصرف سبزی و میوه به عنوان میان وعده های مختصر و سالم، به کنترل وزن هم کمک می کند.
- (۳) ورزش را فراموش نکنید
- ورزش سبک می تواند مفید باشد. در صورت امکان هر روز به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع داشته باشید. اگر هنگام پیاده روی بچه را هم داخل کالسکه با خود ببرید، شاید احساس لذت بیشتری کنید.
- نرمش و کشش عضلات هنگام بازی و صحبت کردن با بچه می تواند قدرت کشش عضلات شما را افزایش دهد، وقتی بچه شاد و شنگول است، شما هم آرامش روانی بیشتری خواهد داشت.

جزء دیگری از فرآیند طبیعی بهبود یافتن پس از وضع حمل آن است که تجربیات شخصی خود را در زمینه زایمان با دیگران مرور کنید. داشتن دوستان و آشنایانی که صمیمانه به حرف‌هایتان گوش کرده و احساسات شما را درک کنند، کمک بسیار زیادی به کاهش نشانه‌های افسردگی خواهد کرد.

### افسردگی پس از زایمان

نوع شدیدتری از غم زدگی که اصطلاحاً افسردگی پس از زایمان نامیده می‌شود، تقریباً در ۵ تا ۲۰ درصد تازه مادران مشاهده می‌گردد. نشانه‌های آن شدیدتر و طولانی مدت تر از پژمردگی است و در هر موقعی از نخستین سال پس از زایمان ممکن است روی دهد. نشانه‌های دیگر آن عبارتند از: خستگی مداوم، لذت نبردن از زندگی، احساس بی‌عاطفگی، دوری گزیدن از خانواده و دوستان، عدم نگرانی از وضع سلامت خود و بچه، نداشتن میل جنسی، احساس شدید شکست و ناکارآمدی و نوسانات شدید خلقی.

ممکن است آرزوها و انتظارات زیادی داشته و در درک مسایل با مشکلاتی روبه‌رو باشید، یا احساس کنید سرتان کلاه رفته است. به محض اینکه دوستان و آشنایان متوجه چنین نشانه‌هایی در شما شوند، این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید. مراجعه زودهنگام به پزشک ممکن است باعث بهبود سریع‌تر افسردگی پس از زایمان شود. درمان بسته به نیازهای هر فرد متفاوت است، اما احتمالاً شامل رفتاردرمانی و درمان با داروهای ضد افسردگی خواهد بود.

### روش‌های کنترل استرس در طول دوره بارداری

\* مواردی را که موجب استرس می‌شود تشخیص داده و در مورد آنها با همسر، دوست یا مشاور خود صحبت کنید

\* متوجه این حقیقت باشید که استرس دوران بارداری معمولاً موقتی و زودگذر است

\* سعی کنید از نظر جسمی سالم و خوش‌هیکل باقی بمانید. غذاهای مغذی بخورید

\* به اندازه کافی بخوابید و نرمش را فراموش نکنید. انجام ورزش و نرمش‌های مناسب در کاهش استرس و مشکلات حاملگی بسیار موثر است

\* فعالیت‌های اضافه خود را متوقف کنید

\* در انجام کارهای خود از دیگران کمک بگیرید؛ برای مثال در تمیز کردن خانه و انجام خریدهای روزانه

\* اگر شاغل هستید از قبل برنامه‌ریزی داشته باشید تا در زمان مرخصی بابت کار خود نگرانی نداشته باشید

\* اگر احساس افسردگی دارید حتماً با مشاور صحبت کنید.