



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

و

درمانی شهید بهشتی

مرکز پزشکی آموزشی و درمانی مهدیه

بخش ناباروری صبوحي

بارداری و بهداشت روان

بارداری یک پدیده فیزیولوژیک و طبیعی است و زن مامله در معرض تغییرات جسمی - روانی قابل ملاحظه ای قرار

دارد. در زنی که از نظر روانشناسی سالم است، ماملگی چون احساس شکوفایی و تجربه ای خلاق می باشد، که به وسیله آن موجود دیگری متولد می شود. البته ممکن است والدین در مورد کفایت خود در زمینه پدر و مادر بودن دچار اضطراب شوند. اما ارتباط آن با بهداشت روان و اضطراب چگونه برقرار می شود؟

بهداشت روان برای بهتر زیستن و رفاه اجتماعی تمام زوایای زندگی از اولین لمظات میات جنینی تا مرگ، اعم از زندگی دافل (رهمی، نوزادی، کودکی تا نوجوانی، بزرگسالی و پیری) را در بر می گیرد. به افراد کمک می کند تا با ایجاد روش هایی صمیم از لفاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگاری نموده و راه حل های مطلوب تری را برای حل مشکلاتشان انتخاب نمایند. اما **اضطراب** که واژه ای آشنا برای همه ما می باشد. عبارت است از: حالت تنش و ترسی که فرد تجربه میکند.

هر انسانی فواید نافواید آن را در اثر تمت فشار بودن یا تنش تجربه می کند. گاهی اضطراب یک فرد تنها روی خودش اثر ندارد بلکه زندگی آینده یک کودک را نیز به خطر می اندازد. **اضطراب و افسردگی** دو مورد از شایع ترین افتلالاتی است که زنان ممکن است در طول زندگی شان تجربه کنند و زایمان نیز زویدادی استرس زا در طول زندگی زنان است که اغلب با اضطراب همراه است. نگرانی

در مورد ناهنجاری نوزاد، درد زایمان، پذیرفتن مسؤولیت و مادری کردن از جمله منابع اضطراب مادران قبل از زایمان است.

اضطراب زایمان، اضطرابی است که اثر آن تنها منمصر به مادر نیست، بلکه جنین وی را نیز تمت تأثیر قرار میدهد. حالات عاطفی و اضطراب مادر در رشد جنین تأثیر می گذارد زیرا حالات هیجانی با تأثیر بر دستگاه عصبی مادر سبب آزاد گردیدن برقی مواد شیمیایی مثل استیل کولین واپی نفرین شده و از طریق جفت به جنین منتقل میگردد و سبب افزایش مرکات جنین می شود.

اگر فشار و اضطراب طولانی مدت باشد مرکات جنین نیز شدیدتر شده و نوزاد زودتر از موعد متولد می شود و عارضه هایی همچون کم فونی، بیش فعالی، تمریک پذیری زیاد، بد غذایی و ... در جنین کودگانی بیشتر است.

عوامل استرس زا در دوران قبل از زایمان نه تنها سلامت روانی کودگان را در دوران کودگیشان تمت تأثیر قرار می دهد بلکه با مشکلات سلامت روان در بزرگسالی همراه است و این اهمیت مسأله و تأثیر عمیق آن را بر کل زندگی نشان میدهد. اضطراب بارداری و زایمان بر ابتلای کودگ به افتلالات عاطفی آینده نیز مؤثر، اساس و زیربنای روانی فرد در دوران کودکی پی ریزی می گردد.

لذا حمایت اولیه از مادر در تعاملات هیجانی با کودک برای تمول درازمدت سلامت جسمی و روانی کودک بسیار مهم است. علاوه بر این مادران مضطرب و افسرده نسبت به سیگنالهای کودکان نشان حساس نیستند. تمقیقات پژوهشگران نشان می‌دهد که استرس مادر در دوران بارداری کودک را مستعد ابتلا به بیماری‌های ذهنی و رفتاری مانند "ADHD" بیش فعالی می‌کند. سطح بالای هورمون کورتیزول می‌داند که از طریق جفت از مادر به جنین انتقال می‌یابد و کودکان احتمالاً عصبی‌تر و هراسناک‌تر از کودکان دیگر می‌شوند؛ استرس در طی حاملگی می‌تواند باعث فستگی بیش از حد، بی‌قراری، کاهش و یا افزایش بیش از حد اشتها، سردرد، درد کمر و همچنین اختلال در خواب مادر باردار شود.

چگونه می‌توان از بروز افسردگی و اضطراب در دوران

بارداری جلوگیری کرد؟

افسردگی و اضطراب به دلیل تغییرات بیوشیمیایی در بدن به وجود می‌آیند. بنابراین اگر در معرض آن قرار بگیرید، ممکن است نتوانید به طور کامل از آن دوری کنید اما مراقبت نمودن از خود از لحاظ عاطفی می‌تواند به شما کمک کند تا علائم آن را کم‌تر کنید و رومیه خود را فوب نگه دارید.

۱- به خود سفت نگیرید.

در برابر این طرز فکر که پیش از این که نوزاد به دنیا بیاید باید کارهای لازم را انجام دهید، مقاومت نمایید. ممکن است فکر کنید که پیش از رفتن به مرفعی زایمان، لازم است اتاق

شیرفوار را آماده نمایید، فانه را تمیز کنید یا تا آنجا که می‌توانید کار کنید اما در حقیقت چنین نیست. **خود را بر تمامی این کارها ارجح بدانید.** وقتی فرزندان به دنیا بیاید دیگر وقت چندان برای رسیدن به خود ندارید. کتابی بخوانید، صبحانه را در رفتنواب میل کنید یا به یک پیاده روی طولانی و لذت بخش بروید. کاری را انجام دهید که باعث شادی و احساس فوبی در شما می‌شود. مراقبت کردن از خود بخشی ضروری برای مراقبت کردن از نوزادان به شمار می‌رود.

۲- پیوند خود با همسران را مفظ کنید..

وقت کافی را برای بودن با همسران و رابطه فوب بین یکدیگر اختصاص دهید. اگر می‌توانید به مسافرت بروید. هر کاری می‌توانید برای مستحکم‌تر کردن رابطه خود انجام دهید تا هنگامی که نوزاد به دنیا آمد، بتوانید بر آن تکیه کنید.

از آنجا که شوهر رکن اصلی در خانواده است بنابراین بسیاری از زنان اگر بتوانند به شوهر خود اعتماد کرده و به وی تکیه کنند تقریباً ۷۰ تا ۸۰ درصد استرس های آنها کاهش پیدا می‌کند.

۳- در مورد مسائل موجود صحبت کنید.

ترس ها و نگرانی های خود در فصوص آینده را با همسر، دوستان و خانواده خود مطرح نمایید.

۴- استرس خود را کنترل کنید.

یأس و ناامیدی را از زندگی خود دور کنید. .

۵- راه هایی را برای مراقبت کردن از خود بیابید.

۶- به خود استراحت بدهید، زیاد بخوابید، ورزش کنید و به

فوبی تغذیه کنید.

۷- به کلاس های یوگای مخصوص زنان حامله بروید یا

مدیتیشن انجام دهید.

۸- تنفس شکمی ، ، روزانه مدود ۲۰ الی ۳۰ دقیقه به تنفس

خود دقت کنید؛ بدین ترتیب که با قفسه سینه به صورت

آرام، مداوم و عمیق نفس بکشید تا به احساس آرامش

کامل برسید.

۹- relaxation، تن آرامیدگی به آرامش شما کمک میکند

۱۰- تصویر سازی مثبت استفاده کنید .

در پایان توصیه می‌شود برای کسب آگاهی بیشتر در این

دوره به روان شناس بفش مراجعه کنید .

