

جلسه سوم
«بهداشت روان»

پدر و مادر شدن از مهم‌ترین مراحل زندگی است. در دوران بارداری، خلق و خو، روحیات، روابط خانوادگی و مسولیت‌های پدر و مادر تغییر می‌کند و نحوه سازگاری آنها متفاوت است. زمانی که نوزاد متولد می‌شود احساس واقعی پدر و مادر شدن بوجود می‌آید.

آمادگی برای مادر شدن:

سه ماهه اول:

بلا تکلیفی: در هفته‌های اول زن از بارداری خود مطمئن نیست و به دنبال نشانه‌های از تغییرات بارداری در بدن خود است. واکنش زنان به این وضعیت متفاوت است.

تردید و دودلی: تقریباً تمامی زنان هنگامی که از بارداری خود مطمئن می‌شوند

دچار تردید میگردند. برخی از آنها زمان بارداری را مناسب نمی دانند، برخی فکرمی کنند که امادگی ندارند و یا نگران تغییراتی هستند که ممکن است در روابط آنها با همسر و فرزندانشان ایجاد شود.

توجه به خود: در سه ماهه اول، توجه زن بیشتر به خودش است. واکنش زن باردار نشان می دهد که در بدن تغییری اتفاق افتاده ولی وجود جنین هنوز نامعلوم است. زن بارداری گوید: من باردارم. بجای آنکه بگوید: من بچه دار می شوم.

تغییرات جسمی و هورمونی: ممکن است سبب تغییرات خلق و خو، بی ثباتی احساسات و هیجانات گذرا شود. عصبانیت، خواب الودگی یا خستگی شدید از تظاهرات این تغییرات است. ممکن است زن باردار بدون علت گریه کند و تحریک پذیر شود. این تغییرات موجب سردرگمی همسر می شود.

سه ماهه دوم:

تغییرات جسمی: تغییراتی مانند بزرگ شدن پستان ها و رحم، افزایش وزن و از همه مهمتر حرکت جنین، به وجود جنین واقعیت می بخشد. زن باردار جنین را به صورت موجودی جدا ولی وابسته به خود احساس می کند. ممکن است زن باردار بگوید: من بچه دار می شوم.

توجه به جنین: در این زمان زن باردار حال عمومی بهتری دارد و به جنین بیشتر توجه میکند.

خودشیفتگی و درون گرایی: زن بارداری به توانمندی خود در محافظت از جنین بسیار علاقمند است که گاهی به صورت خودشیفتگی بروز می کند. به خوراک و پوشاکش بیشتر از همیشه اهمیت می دهد. برخی از زنان باردار شاغل ممکن است نسبت به شغل خود یا وقایع روزمره بی علاقه شوند.

سه ماهه سوم:

آسیب پذیری: زن باردار در این زمان احساس میکند آسیب پذیر است و ممکن است به بچه آسیب برسد یا از بین برود. به همین دلیل از حضور در محیط‌های شلوغ خودداری میکند.

افزایش وابستگی: اغلب در هفته های آخر بارداری به همسر و خانواده احساس وابستگی بیشتر پیدامی کند. ممکن است مرتباً با محل کار همسر خود تماس بگیرد تا از دسترس بودن وی مطمئن شود. زن باردار خود را برای زایمان و مادر شدن آماده می کند و به محبت و توجه همسر خود بیشتر نیاز دارد. از خصوصیات بچه خود صحبت می کند و می گوید: من دارم مادر می شوم.

نگرانی: معمولاً او نگران است که اگر درد زایمان شروع شود چه باید بکند. برای کاهش نگرانی بهتر است زن باردار در مورد همراه خود هنگام زایمان، یا فردی که در صورت نیاز باید از فرد دیگری مراقبت کند و مسایل دیگر برنامه ریزی کند.

زوجین باید بدانند که این واکنش ها
روانی ، طبیعی است و بتدریج برطرف می
شود. همچنین ممکن
است این تغییرات در بارداری اول و
بارداری های بعدی متفاوت باشد.

پذیرش نقش پدر:

رفتار پدر به دوران بارداری همسرش تحت تاثیر
باورهای فرهنگی، اعتقادات و احساسات اوست.

مردی که به بچه و پرورش او علاقمند باشد درمورد نقش پدر بودنش هیجان



زده و شادمان است و با همسرش مشارکت می کند. گاهی ممکن این مرد احساس تنهایی کند و به سرگرم کردن خود با کار و گذراندن زمان بیشتری در خارج از خانه علاقمند شود. به هر حال به نظر بیشتر مردان بارداری می تواند بهترین زمان آمادگی برای پذیرش نقش پدری و قبول نقش مادری همسرش باشد.

ارتباط با جنین: به همان قوت ارتباط مادر و جنین است. ارتباط پدر ممکن است به

صورت بوسیدن و یا لمس کردن شکم زن باردار، اشتیاق برای شنیدن صدای قلب جنین، حرف زدن با جنین و یا لمس حرکت او باشد.

حمایت از زن باردار:

تغییرات عجیبی در رفتارهای زنان در حین بارداری رخ می دهد که مردان می توانند با ایجاد رابطه روحی مناسب با آنان نقش موثری در بارداری داشته باشند، گرچه برخی از مواقع زنان نیاز دارند که تنها باشند و شما باید به این نکته توجه خاصی داشته باشید.

در هفته های اول: او کمی حساس و حتی بداخلاق شده است و در مورد کوچکترین مسئله حساسیت خاصی از خود نشان می دهند. بوها و مزه های خاصی موجب حالت تهوع در مادر باردار خواهد شد و او تمایل به تنها ماندن دارد.

سه ماهه دوم بارداری: انرژی مادر باردار در این دوران بیش از سه ماهه اول خواهد بود و دوست ندارد که مثل ظرف چینی با او رفتار کنید.

اواخر بارداری: افزایش وزن اضافی، موجب کاهش تحرک مادر و بازگشت احساس خستگی و افزایش حساسیت مادر می گردد. در ضمن ترس از زایمان نیز مادر را تحریک می کند و موجب ازبین رفتن آرامش روحی او خواهد شد. اگر همسرتان مضطرب است، از او بخواهید تا درباره نگرانیهایش صحبت کند.

دقت داشته باشید، بیشتر زنان دوست دارند به حرفهایشان گوش داده شود تا اینکه خودشان شنونده باشند.

از زنان در این شرایط دشوار، موجب بهبود رابطه عاطفی بین زن و شوهر می گردد. با حضور فعال در کنار او، بیشتر از پیش وی را حمایت نمایید.

ارتباط با مادر و جنین:

- ❖ احترام، صمیمیت
- ❖ با هم صحبت کنید
- ❖ ارتباط چشمی
- ❖ لمس
- ❖ شوخی و مزاح

روابط زناشویی

احساس هر فردی نسبت به فرد دیگر متفاوت است.

گاهی اوقات دلایل غیر پزشکی ذیل، همسران را جهت امتناع از روابط زناشویی، ترغیب می کند:

- ❖ سینه های او در هفته های اول بارداری فوق العاده حساس و دردناک می باشد؛
- ❖ ترس از خونریزی (در صورت بروز درد یا خونریزی از مقاربت اجتناب کنید
- ❖ مطمئن شوید که همسران بهترین وضعیت را دارد.
- ❖ وضعیتهای متفاوت و مختلفی را امتحان کنید.

آمادگی برای زایمان:

❖ سن بارداری

❖ علایم خطر

❖ علایم زایمان

❖ زایمان

❖ پس از زایمان

برای بسیاری از زوجها در کنار هم بودن در طی زایمان و خوش آمد گویی به نوزاد بلافاصله پس از تولد بسیار شیرین و خاطره انگیز است
و همسرانی که این تجربه را کسب نموده اند اعلام می نمایند که احساس می کنند به کودک و مادر تعلق بیشتری دارند.

برخی از بیمارستان ها ممکن است شرایطی را فراهم نمایند که شما بتوانید در حین زایمان در کنار همسرتان باشید و از وی حمایت نمایید.

توصیه به پدرها :

❖ از تغییرات جسمی و روحی همسرشان آگاه باشند.

❖ درباره روند بارداری زایمان و پس از زایمان مطالعه کنند.

❖ فشارهای عصبی و نگرانی همسرشان را کاهش دهند.

❖ در کارهای منزل به وی کمک کنند.

❖ شرایطی را فراهم کنند که همسرشان بیشتر استراحت کنند زن باردار باید توان خود را برای نگهداری نوزاد آینده و سلامت خود حفظ کند.

❖ سیگار نکشند. دود سیگار برای رشد جنین مضر است.

❖ در صورت امکان در کلاسهای آمادگی زایمان شرکت کنند.

❖ برای زمان زایمان از قبل آمادگی داشته باشند.

پدر شدن:

نگاه کردن به نوزادی که تازه متولد شده است، تجربه ای باور نکردنی است. زمانی که ماما نوزاد را به شما می دهد تا او را در آغوش بگیرید، هرگز فراموش نخواهید کرد.

برخی از مردان از تصور اینکه با در آغوش کشیدن نوزاد به وی صدمه بزنند، بسیار مضطرب می باشند.

نوزاد را محکم به خود بچسبانید و لطافت سر و صورت وی را با گونه هایتان احساس کنید.

برخی از پدران باکسب چنین تجربه ای گریه می کنند و نمی توانند به منزل بروند و استراحت کنند ولی سعی کنید به منزل بروید و استراحت کنید زیرا هنگامی که کودک از بیمارستان به منزل بیاید، مجبور خواهید بود برخی شبها کمتر بخوابید. اگر احساساتتان آن قدر برانگیخته است که قادر نیستید بخوابید، با کسی در مورد تولد کودک و احساساتتان صحبت کنید تا آرامش بیابید و بتوانید استراحت کنید.

ورود نوزاد به منزل:

می توانید از دوستان و آشنایان بخواهید تا در روزهای اول ورود نوزاد به منزل یاری کنند، تا همسرتان قادر باشد زمان بیشتری را جهت استراحت در اختیارداشته باشد بطور حتم با این کار، بزرگترین کمک را به وی می کنید؛ به خصوص اگر همسر شما زایمانی سخت را سپری کرده باشد.

گاهی اوقات که دور از بستگان و در شهر دیگری زندگی می کنید؛ بهتر است برای کمک به همسرتان یک یا چند هفته مرخصی بگیرید و جهت موفقیت بیشتر در این کار، به نکات ذیل توجه فرمایید:

❖ کسانی که برای دیدن شما و فرزندتان به دیدنتان می آیند، می توانند موجب سلب

آرامش همسرتان بشوند. از آنها درخواست کنید که مدت ملاقات را کوتاه کنند، یا اینکه در زمانهای خاص به دیدنتان بیایند تا همسر شما آمادگی ملاقات با این افراد را داشته باشد.

❖ سعی کنید، وقتی همسرتان در حال استراحت است؛ مراقبت از کودک را خود برعهده بگیرید تا او قادر باشد با آرامش بیشتری استراحت کند.

❖ اگر در خانواده کسی نیست که شما و همسرتان را یاری دهد و امکان داشتن پرستار کودک یا مستخدم برایتان مهیاست می توانید یک خدمتکار استخدام کنید ولی این نکته را در نظر داشته باشید که او نمی تواند تمام کارها را به تنهایی انجام دهد.

❖ سعی کنید، وقتی خدمتکار مشغول به کار است؛ مسایل مربوط به کودک را از همسرتان بیاموزید. بعنوان مثال طرز تعویض پوشک یا کهنه کودک، طریقه استحمام. هنگامی که مشغول شیردهی می باشد، می توانید برای او نوشیدنی بیاورید تا به نوعی همسرتان را در امر شیردهی یاری کرده باشید.

❖ شانه هایش را با ملایمت ماساژ دهید. در آرام نمودن نوزاد بیقرار با وی همراه شوید.

❖ 80 درصد مادران در سراسر دنیا، دچار اندوه پس از زایمان می شوند. احساس غمگینی و اندوه پس از زایمان در حدود روز سوم و چهارم پس از زایمان آغاز می شود. از علائم این بیماری، احساس اضطراب شدید در مورد مسایل کوچک یا بزرگ و یا تغییر وضعیت از خنده به گریه - بدون هیچ دلیل خاصی - می باشد.

❖ اندوه پس از زایمان ناشی از تغییرات هورمونی، خستگی، مشکلات زایمانی مانند بخیه های دردناک، زایمان به روش سزارین و یا ترس از آینده باشد.

▶ خوشبختانه بلافاصله پس از یک روز - یا بیشتر - این علائم فروکش می کند.

اگر احساس می کنید نیاز به گریستن دارد، اجازه دهید تا به آرامی گریه کند و سعی کنید که در صورت امکان استراحت کرده و بخوابد.

▶ بهترین کمک و یاری همسر یا نزدیکان در این مورد این است که به حرفهای مادر گوش فرا دهند، به او اطمینان دهند که حامی وی خواهند بود و در صورت لزوم بخوبی از کودک مراقبت خواهند کرد تا مادر استراحت کند و فرصت لازم برای خواب داشته باشد.

❖ اگر این احساسات در مادر از بین نرفت، شاید به این دلیل است که ذهنیت خوبی نسبت به خود ندارد.

- ❖ سعی کنید به خودش اعتماد و اطمینان کند.
- ❖ کمک کنید تا اوقات فراغتی داشته باشد حتی بسیار کوتاه ، حتما یک زمانی در روز را برای بیرون رفتن از منزل بگذارید . دائم در خانه ماندن خسته کننده است و باعث اضطراب می شود .
- ❖ رژیم غذایی متعادل و مناسبی داشته باشید . سلامت جسم به سلامت روان کمک می کند ، وقتی به بدن شما ویتامین ، مواد معدنی و انرژی کافی برسد ، به سلامت بدن کمک می کند .
- ❖ یاد بگیرید استرس بدن خود را با روشهای تن آرامی ، ریلکسیشن و برنامه منظم ورزش روزانه کنترل کنید .
- ❖ با خودتان مهربان باشید و نیاز های خود را در نظر بگیرید .
- ❖ برنامه ریزی روزانه داشته باشید ، زمانی برای انجام کارهای خانه ، غذا درست کردن و ... داشته باشید .
- ❖ نداشتن برنامه باعث اضطراب شما می شود .
- ❖ استحمام کردن و یا غذا خوردن با همسران که نقش بسیار مؤثری را در درمان وی ایفا خواهد نمود.

- ❖ متأسفانه 10 درصد مادران به سمت افسردگی شدید پیش می‌روند. آنها احساس ناامیدی شدید، عصبانیت، ناتوانی و خستگی مفرط و یا عدم توانایی انجام امور کودک و منزل، می‌کنند.
- ❖ اگر چنین احساساتی داشت می‌توانید از ماما یا پزشک کمک بگیرید و از چگونگی احساسات مادران در این دوره زمانی خاص مطلع شوید و در صورت نیاز جهت بررسی‌های بیشتر به متخصص روانپزشکی ارجاع شوید.
- ❖ در صورت مشاهده افسردگی و علایمی که نشان از عدم ثبات خلقی مادر دارد سریعاً با ماما یا پزشک وی مشورت تا در صورت لزوم توسط روانپزشک ویزیت شود
- ❖ تأخیر در درمان مادر مبتلا به افسردگی شدید پس از زایمان ممکن است منجر به عواقبی نظیر آسیب و صدمه رساندن به خود یا نوزاد توسط مادر بیمار شود.
- ❖ از نظر سازمان بهداشت جهانی کسی سلامت روان دارد که :
 - ✓ مهار زندگی اش را داشته باشد .
 - ✓ نقاط قوت و ضعف خود را بپذیرد .
 - ✓ از پریشانی‌های بیهود اجتناب کند .
 - ✓ قادر به تغییر زندگی اش باشد .
 - ✓ در مقابل دیگران بردبار باشد .
 - ✓ ارتباط صمیمانه برقرار کند .