

### بهداشت روانی مادران در دوران بارداری :

رابطه نزدیکی بین تن و روان وجود دارد و ناراحتی فکری و روحی موجب بعضی از بیماری های جسمی میگردد. مادران در دوران بارداری دچار نوسانات روحی و خلقی میشوند به طوری که حساس و تحریک پذیر شده و دچار خلق و خوی دو گانه ای میگرددند. پاسخ های روانی مادر در دوران بارداری نسبت به زمان تغییر میکند.

### سه ماهه اول:

در طی هفته های اول حاملگی مادر به حاملگی خود نامطمئن است و بیشتر فکر او به خودش مشغول است. عوارض حاملگی نظیر تهوع د خستگی تایید میکند که مسئله ای اتفاق افتاده ولی برای مادر وجود جنین مبهم و غیر واقعی است .

### سه ماهه دوم:

در طی سه ماهه دوم بر اثر تغییرات فیزیکی که در مادران بارداری اتفاق می افتد مخصوصا زمانی که مادر حرکت جنین را احساس میکند وجود جنین برای او واقعیت پیدا میکند و میگوید من دارم بچه دار میشوم و بیشتر مادران در این دوره نگران توانایی خود برای محافظت از جنین میشوند.

### سه ماهه سوم:

در طی سه ماهه سوم بیشتر مادران نگران سلامتی جنین خود میباشند و به فراهم آوردن محیطی امن برای رشد جنین اهمیت میدهند و هدف آنها داشتن یک نوزاد سالم میباشد.



### عوامل نگران کننده و فشار های روانی در طول بارداری :

- ناخواسته بودن حاملگی
- واکنش شوهر به حاملگی
- عدم حمایت خانوادگی و اجتماعی از مادر
- وضعیت اقتصادی خانواده
- ترس از رشد ناکافی جنین
- ترس و اضطراب از آینده خود و جنین
- ترس و وحشت از اتاق زایمان
- ترس در مورد آمادگی اساسی و توانایی مراقبت از نوزاد

- باید وقت و انرژی کافی برای بارآوردن نیاز بقیه افراد خانواده را هم داشته باشد
- ناخواسته بودن حاملگی و عدم حمایت خانوادگی
- اجتماعی از مادر زمینه ساز افسردگی پس از زایمان در مادر میگردد
- تامین بهداشت و سلامت جسمی و فکری ، روحی و روانی و اخلاقی مادر در دوران بارداری تامین کننده سلامت و سعادت نسل های آینده است ، لذا لازم است علاوه بر بهداشت جسمی به بهداشت روانی مادر باردار نیز توجه شود
- در این زمینه حمایت همسر ، خانواده و پزشک و یا ماما بسیار با اهمیت میباشد



- چنانچه مادر باردار از حمایت های لازم و کافی از سوی همسر و خانواده و اطرافیان برخوردار گردد تطابق با تغییرات دوران بارداری و تحمل مشکلات برای وی آسان تر میشود.



**تهیه و تنظیم:**

**بلوک زایمان**

**۱۳۹۵**

**بیمارستان سوم شعبان دماوند**

اضطراب و هیجانات مادر در طول بارداری سبب به دنیا آمدن کودکی تند مزاج و تحریک پذیر خواهد شد.

از برخورد های تند و تنش زا باید خودداری شوئد زیرا نگرانی های مداوم مادر در ماه های آخر بارداری اثر نامطلوب بر رفتار کودک میگذارد .

**بچه دار شدن و نقش پدری مردان:** بچه دار شدن، در نقش

مردان نیز تغییراتی ایجاد می کند، هر چند تغییرات آنها با تغییرات زنان متفاوت است. زمانی که مردان صاحب فرزند می شوند، گویی یک قدم جلو برداشته اند و این یک احساس زیستی است. بسیاری از مردان با تولد نوزاد، تغییرات نقش خود را نشان می دهند. آنها اغلب چنین اظهار می دارند که مسئولیت بیشتری را احساس می کنند. از نظر آنها این احساس مسئولیت، جنبه های مهمی از زندگی مشترک می باشد. آنقدر مهم، که در برخی موارد فقط داشتن یک کودک مهم است نه جنسیت آن.

**آدرس:**

میلارد، جنب سینما پرستو(دانشگاه آزاد دماوند)

[www.sdmc.sbm.ac.ir](http://www.sdmc.sbm.ac.ir)

**تلفن: ۰۳-۷۶۳۱۹۷۸۱**

همچنین پزشک ، ماما و یا مراقبت بهداشتی باید در هر ملاقات زن باردار به او فرصت کافی بدهد تا در مورد ترس ها و نگرانی هایش که در اثر عقاید غلط فرهنگی یا بی فکری اطرافیان یا با مطالعه مقاله، روزنامه ها و غیره ایجاد شده بیان نماید و در مورد پاسخ گویی ب سوالات او وقت کافی صرف کنند.



حمایت های اجتماعی و روانی مادر و برخورد خوب کارکنان بهداشتی و درمانی در جهت ایجاد آرامش و آسایش روانی مادر علاوه بر آثار مثبتی که در طول زایمان و عوارض و ... و همچنین موجب افزایش طول مدت شیردهی و کاهش عفونت های مادری مثل عفونت محل بخیه ها و عفونت پستان می شود.

**نکات مهم:**

دردوران بارداری عوامل ارثی و مادر زادی در ایجاد اختلالات روانی سهمی بیشتر از سایر عوامل دارند.مسائل دیگری مانندعوامل محیطی ، شرایط اقتصادی خانواده ، نگرانی ها و اضطراب های دوران بارداری، بیماری های مادر و ... میتوانند صدمات جبران ناپذیری را به وجود آورند ، لذا لازم است مراقبت های مورد نیاز رفع نگرانی ها ، اضطرابها و فشار های روانی مادر ایجاد امکانات برای تغذیه کافی و پیشگیری از ابتلا به بیماری ها با همکاری پزشک به عمل آید.