



## بهداشت روان

گروه هدف : مادران باردار



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر لیلیا نظری (متخصص زنان - فوق تخصص نازایی)

بازبینی بهار ۱۴۰۳

- کودک را در تهیه ملزومات ، وسایل و تزئین اتاق نوزاد شرکت دهید.
- کودک خود را به خانه دوستان یا آشنایان که شرایط مشابه شما را دارند، ببرید.

### در زمان بستری بیمارستان

- برای برقراری ارتباط بین کودک و نوزاد به زور متوسل نشوید و در این دیدار عشق و علاقه خود را به او تاکید کنید.
- کودک را راهنمایی کنید تا بدن نوزاد را لمس کند.
- از طرف خود، نوزاد و پدر به کودک هدیه دهید.

### در خانه پس از ورود نوزاد

- بهتر است یکی از بستگان، همسر و یا دایه از کودک نگهداری کند.
- لازم است شما و همسرتان اوقاتی از روز را با کودک تنها باشید.
- همزمان با تغذیه نوزاد، کودک را کنار خود قرار دهید و او را با بازی کردن یا خوردن نوشیدنی سرگرم کنید.
- کودک را برای انجام کارهایی که مناسب سن اوست تشویق و تحسین کنید، در این صورت کودک بودن از نوزاد بودن بهتر به نظر می رسد.

منبع:

کتاب آمادگی برای زایمان، وزارت بهداشت و درمان ، انتشارات اوسان

- کودکان یکساله به وضوح نسبت به نحوه برقراری ارتباط با فرزند جدید ناآگاهند.
- بچه های دو ساله تغییرات ظاهری مادر را درک می کنند و ممکن است آن را به عنوان چاق شدن مادر تعبیر کنند.
- بچه های نوپا ممکن است وابستگی بیشتری به مادر نشان دهند مانند زمان توالت رفتن و غذا خوردن.
- در سنین ۳ تا ۴ سالگی، کودکان دوست دارند که راجع به داستان شروع زندگیشان آگاه شوند تا بتوانند بپذیرند که شرایط فعلی نیز مشابه زمانی است که آنها در شکم مادر بوده اند.

### چند توصیه برای آماده کردن فرزندان بزرگتر خانواده

- فرزند خود را در یکی از ملاقات های دوران بارداری به همراه خود ببرید و بگذارید که به صدای قلب جنین گوش دهد و حرکت جنین را لمس کند.
- اگر قرار است که تخت کودک به نوزاد جدید تعلق گیرد، حداقل دو ماه قبل از زایمان، کودک را به رختخواب جدیدش راهنمایی کنید.
- همراه کودک کتاب بخوانید و یا تلویزیون تماشا کنید.

## آمادگی برای مادر شدن

### سه ماهه اول

**بلا تکلیفی:** در هفته های اول، زن از بارداری خود مطمئن نیست و به دنبال نشانه ای از تغییرات بارداری در بدن خود است. واکنش زنان به این وضعیت متفاوت است.

**تردید و دودلی:** تقریبا تمامی زنان هنگامی که از بارداری خود مطمئن می شوند، دچار تردید می شوند. برخی از آنها زمان بارداری را مناسب نمی دانند، برخی فکر می کنند که آمادگی ندارند و یا نگران تغییراتی هستند که ممکن است در روابط آنها با همسر و فرزندانشان ایجاد شود.

**توجه به خود:** در سه ماه اول توجه زن بیشتر به خودش است. واکنش مادر نشان می دهد که در بدن تغییری اتفاق افتاده ولی وجود جنین هنوز نامعلوم است. مادر می گوید «من باردارم» به جای آنکه بگوید «من بچه دار می شوم»

### سه ماه دوم

**تغییرات جسمی:** تغییراتی مانند بزرگ شدن پستانها و رحم، افزایش وزن و از همه مهم تر حرکت جنین، به وجود جنین واقعیت می بخشد. مادر جنین را به صورت موجودی جدا ولی وابسته به خود احساس می کند.

## سه ماه سوم

**آسیب پذیری:** مادر در این زمان و مشخصا در ماه هفتم، احساس می کند آسیب پذیر است و ممکن است به بچه آسیب برسد یا از بین برود. به همین دلیل از حضور در محیط های شلوغ خودداری می کند.

**افزایش وابستگی:** اغلب مادران در هفته های آخر بارداری به همسر و خانواده احساس وابستگی بیشتری پیدا می کنند.

**نگرانی:** معمولا مادر نگران است که اگر درد زایمان شروع شود، چه باید بکند. برای کاهش نگرانی بهتر است مادر در مورد «همراه» خود هنگام زایمان، فردی که در صورت نیاز باید از فرزند دیگرش مراقبت کند و سایر مسائل برنامه ریزی کند.

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



## آمادگی برای زایمان

بسیاری از زوجین در هفته های آخر بارداری هیجان زده و بی صبر می شوند که این حالت عادی است. بزرگترین نگرانی پدر این است که همسرش را به موقع به محل مناسب زایمان برساند و نسبت به این زمان حساس غفلت نکند.

### توصیه به پدرها

- از تغییرات جسمی و روحی همسران آگاه شوید.
- درباره روند بارداری، زایمان و بعد از زایمان مطالعه کنید.
- فشارهای عصبی و نگرانی همسران را کاهش دهید.
- در کارهای منزل به وی کمک کنید.
- سیگار نکشید، دود سیگار برای رشد کودک مضر است.
- برای زمان زایمان، از قبل آمادگی داشته باشید.
- در صورت امکان در کلاس های پیش از زایمان همسران شرکت کنید.

### آمادگی سایر اعضای خانواده

اولین بحران برای فرزند بزرگتر زمانی پیش می آید که فکر کند دیگر کانون توجه نیست و باید جایگاه خود را با برادر و خواهر جدید تقسیم کند.