

رابطه نزدیکی بین تن و روان وجود دارد و ناراحتی فکری و روحی موجب بعضی از بیماری های جسمی می گردد. مادر در دوران بارداری دچار نوسانات روحی و خلقی می شود بطوریکه حساس و تحریک پذیر شده و دچار خلق و خوی دو گانه ای می گردد. این تغییرات ممکن است در اثر تغییرات هورمونی ایجاد گردد. پاسخ های روانی مادر در دوران بارداری نسبت به زمان تغییر می کند.

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 و خستگی تایید می کند 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 باردار اتفاق می افتد مخصوصاً زمانی که مادر حرکت جنین را احساس می کند وجود جنین برای او واقعیت پیدا می کند و می گوید من دارم بچه دار می شوم و بیشتر مادران در این دوره نگران توانایی خود برای محافظت از جنین می شوند.

سه ماهه سوم

در طی سه ماهه سوم بیشتر مادران نگران سلامتی جنین خود می باشند و به فراهم آوردن محیطی امن برای رشد جنین اهمیت می دهند و هدف آنها داشتن یک نوزاد سالم می باشد.



- 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 احساسی و توانایی مراقبت از نوزاد ● لازم است این عوامل ناراحت کننده برطرف شوند. مادر باید وقت و انرژی کافی برای بارآوردن نیاز بقیه افراد خانواده را هم داشته باشد.

- ناخواسته بودن حاملگی و عدم حمایت خانوادگی و اجتماعی از مادر زمینه ساز افسردگی پس از زایمان در مادر می گردد.

- تامین بهداشت و سلامت جسمی و فکری، روحی و روانی و اخلاقی مادر در دوران بارداری تامین کننده سلامت و سعادت نسلهای 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

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

## بهداشت روانی دوران بارداری



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 حاملگی برای مادر و جنین دارد موجب کاهش

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

● در دوران بارداری عوامل ارثی و مادرزادی در ایجاد اختلالات روانی سهمی بیش از

سایر عوامل دارند. مسائل دیگری مانند عوامل محیطی، شرایط اقتصادی خانواده،

نگرانی ها و اضطراب های دوران بارداری، بیماریهای مادر و ... می توانند

صدمات جبران ناپذیری را بوجود آورند، لذا لازم است مراقبت های مورد نیاز،

رفع نگرانیها، اضطرابها و فشارهای روانی مادر، ایجاد امکانات برای تغذیه

کافی و پیشگیری از ابتلا به بیماریها با همکاری پزشک به عمل آید.

● اضطراب و هیجانات مادر در طول بارداری سبب بدنیا آمدن کودکی تند مزاج و

تحریک پذیر خواهد شد.

● از پرخوردهای تند و تنش زا باید خودداری شود زیرا نگرانی های مداوم مادر در

ماههای آخر بارداری اثر نا مطلوب بر رفتار کودک می گذارد.