



**مددجوی عزیز:**

این پنفلت آموزشی جهت حفظ و ارتقاء سلامت شما تهیه گردیده است .

**مقدمه**

دوران بارداری از حساس ترین مراحل زندگی انسان است صدمات وارده بر جنین در دوران بارداری می تواند زمینه ساز بسیاری از اختلالات جسمی و روانی در سال های بعدی زندگی فرد باشد. به طوری که زمینه بسیاری از اختلالات روان پزشکی دوران بزرگسالی را باید در دوران جنینی جستجو کرد. بهداشت روانی دوران بارداری از مسائلی است که امروزه بسیار مورد توجه قرار گرفته است .

ثابت شده که از ابتدای بارداری اضطراب و هیجان های زن باردار تاثیر مستقیمی بروی جنین خواهد داشت، عدم اطلاع یا اطلاعات نادرست و ناقص درخصوص بارداری و تغییرات آن می تواند موجب بروز هیجان ها و آشفتگی های روانی شود. تغییر خلق ، تغییر اشتها ، استفراغ های گاه و بیگاه، تغییر علایق و سلیقه و بالاخره ده ها نوع دیگر از این قبیل هر یک می تواند به تنهایی اختلاف و گرفتاری های فراوان ایجاد کند.

**عوامل استرس زای دوران بارداری :**

ماه های اول بارداری (سه ماه اول) آسیب پذیری نسبت به استرس بیشتر است. وجود همزمان عوامل خطر نظیر عفونت، کمبود ریز مغذی ها در مادر... موجب تشدید اثرات منفی استرس روی مادر و جنین می شود. مطالعات و بررسی های متعدد روی زنان باردار نشان دهنده این فرضیه

که سطح بالای استرس روانی- اجتماعی در طول دوران بارداری خطر زایمان زودرس و در نتیجه تولد نوزاد با وزن کمتر را افزایش می دهد. استرس های دوران بارداری علاوه بر ایجاد عوارض دوران بارداری به ویژه در اوایل بارداری و حوالی زایمان بر فرآیند رشد و تکامل ذهنی روانی جنین اثر سوء دارد و موجب اختلال های رفتاری در دوران کودکی می شود و ضعف در توانایی های زبانی و هوش عمومی را به دنبال دارد.

**اختلالات روانی شایع دوران بارداری :**

ترس و اضطراب و نگرانی به علت تغییرات جسمی و مشکلات مربوط به نقش مادری به خصوص در حاملگی های اول وجود دارد. (ترس از درد حین زایمان، ترس از مرگ، ترس از پیامد های اقتصادی بارداری، ترس از بی کفایتی در اجرای وظیفه مادری، ترس از فقدان استقلال و ترس از نوزاد آینده به عنوان رقیب در عشق و عاطفه شوهر) به طور کلی زنان در سال های باروری مستعد ابتلا به اختلال های اضطرابی و افسردگی هستند.

**برای پیشگیری از اختلال های روانی در بارداری چه باید کرد؟**

**الف - آموزش مادر باردار و همسر وی در مورد :**

فیزیولوژی حاملگی، تغییرات فیزیولوژیکی (طبیعی) به هنگام بارداری و زایمان ، چگونگی روابط جنسی در دوران بارداری و زایمان .  
• چگونگی آماده کردن فرزند یا فرزندان خانواده برای پذیرش یک عضو جدید.



## سلامت روان در دوران بارداری

( کمیته آموزش به بیمار )

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی  
واحد مشاوره و روانشناسی

مشایخ:

- کلینیک گهلم ف و همکاران | ۱۳۸۱ پارخاری و زایمان، ویلیامز
- سبایی نکتون، بهار دانش، روانی | ۱۳۹۳
- خلاصه روانپزشکی کابلان و سادوک



عنوان سند: سلامت روان در دوران بارداری

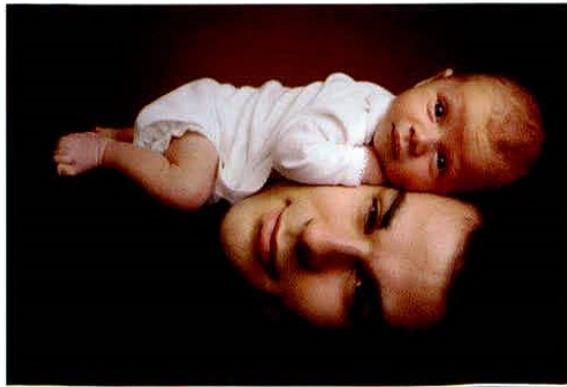
شماره سند: BH-P-106 شماره ویرایش: ۰۰ شماره بازنگری: ۰۰  
تاریخ تدوین: اردیبهشت ۹۷ تاریخ بازنگری: ۰۰ تاریخ ویرایش: ۰۰



• سعی کند اضطراب ها، نگرانی ها و خیال پردازی های زن را درک کرده و با او همدلی و همفکری کند.

### نتیجه گیری

با توجه به اهمیت مراقبت های روانی دوران بارداری به موازات مراقبت های جسمی باید مادران مستعد را شناسایی و با مراقبت های روحی و روانی در طی دوران قبل و بعد از زایمان از بروز این اختلال ها پیشگیری کرد، همچنین آموزش خانواده ها به خصوص همسر در زمینه تغییرات طبیعی حاملگی و چگونگی ایجاد محیطی امن و آرام برای زن باردار، نقش مهمی در بارداری سالم و ایمن ایفا کرد.



**BENTOLHODA HOSPITAL**

• کاهش اضطراب های زن باردار از طریق آگاه سازی و افزایش اطلاعات و در صورت لزوم تعدیل و تفسیر نگرش ها و باورهای نادرست که می تواند باعث اضطراب آن ها شود.

### ب- وظایف همسر در دوران بارداری:

- بارداری را به عنوان یک مرحله حساس زندگی مشترکشان پذیرفته و سعی کند اطلاعات علمی لازم در این خصوص را به دست آورد تا با آگاهی بتواند با تغییرات و بحران های این دوران مواجه شود.
- سعی در ایجاد محیط و فضایی امن و توأم با آرامش روانی جسمانی برای زن داشته باشد.
- با ناراحتی های دوران بارداری زن مانند تهوع استفراغ و غیره اظهار همدلی و همدردی کرده و در صورت بروز نشانه های ناراحت کننده و خطرناک با پزشک تماس بگیرد.
- در انجام کارها و فعالیت هایی که تا آن زمان به عهده زن بوده همکاری و مشارکت کند تا زن احساس خستگی و ناتوانی و درماندگی نداشته باشد.