

نکات کلیدی سلامت روان در بارداری

به دلیل تغییرات جسمی و هورمونی بدن در دوران بارداری، **خلق و خو و روحیات مادر** تغییر می کند. مادر در این زمان خود را در معرض تغییر در روابط خانوادگی و مسئولیت های محوله می بیند که باید با



مسئولیت های جدید خود را وفق دهد. لذا مادران ممکن است **احساساتی و تحریک پذیر** شوند، عصبانی بوده، یا **خواب آلود و خسته** باشند و حتی **بدون علت گریه** کنند.

این تغییرات روحی معمولاً در **هفته های ۶ تا ۱۰** اتفاق می افتد. با شروع سه ماهه دوم، وقفه ای در این مساله ایجاد می شود، ولی با شروع سه ماهه سوم دوباره برمی گردد.

حالا پس از سپری شدن تردید و دودلی های سه ماهه اول، ظاهراً حقیقت بارداری دارد خودش را نشان می دهد. در این حال، مادر ممکن است حالتی مضطرب داشته باشد که بابت پذیرفتن نقش مادری هم دمدمی است (مثلاً میگوید: **من و مادر بودن؟ حتما اشتباه شده!**).

معمولاً وقتی که بارداری کاملاً واضح و آشکار می شود تقریباً هر مادر باردار و هر پدر منتظر! شروع میکنند به **نگران شدن و ترسیدن**. گویا مسافر یه قطار باشند در یک مسیر پر هیجان و ناشناخته! در این حالت نه تنها حس اضطراب، طبیعی است، بلکه حتی اعلام کردن آن هم، منطقی است.

مادر باید با دوستانی که بچه دارند راجع به احساساتش صحبت کرده و از **تجارب** آن ها استفاده کند چرا که یقیناً ایشان هم افکاری مشابه را تجربه کرده اند. مهم تر از همه، این **ترس ها را با همسرش** مطرح کند، کسی که درست به اندازه خود مادر



به این حس مشترک نیاز دارد.

یادگیری روش های آرامش بخش به مادر کمک می کند که از پس اضطراب های بارداری برآید و در



زندگی جدیدش به عنوان یک مادر از آن استفاده کند. در کلاس های آمادگی زایمان، تکنیک های تن آرامی آموزش داده شده و باعث کاهش اضطراب مادر می شوند، روش هایی که تقریباً هرجایی و هر زمانی برای آرام کردن روحش میتواند از آن استفاده کند.

در سه ماهه سوم و **مشخصاً از ماه هفتم**، مادر به دلیل

بزرگ شدن شکم احساس آسیب پذیر بودن دارد و در این زمان بیش از پیش به اطرافیان و همسر خود وابسته میشود و به توجه و محبت ایشان نیاز دارد. همچنین در زمینه اواخر بارداری نگران شرایط زایمان خود است و فکر میکند اگر درد زایمان شروع شد، چه باید بکند؟ وجود یک **همراه مطمئن و با تجربه** در این زمان به مادر کمک خواهد کرد. همچنین مادر باید با همراهی همسر در زمینه زایمان و مسائل حول و حوش آن برنامه ریزی کند.

در هر حال زوجین باید بدانند که **تغییرات روحی پیش آمده حین بارداری طبیعی** است و اکثراً برطرف می شود (مگر اینکه زمینه قلبی داشته باشد). همچنین این تغییرات از فردی به فرد دیگر و در بارداری اول تا بارداری های بعدی متفاوت خواهد بود.

یکی از کارهای مثبتی که هم به مادران آرامش میدهد و هم به جنین، **صحبت کردن با جنین** است، **جنین از هفته ۱۶** قادر به شنیدن است و در سه ماهه سوم آنچه میشنود را به خاطر میسپارد. محققان توصیه میکنند که اگر والدین میخواهند کودکشان آینده شاد و آرامی داشته باشد، **مادران (بویژه همراه پدران)** برای جنین داخل شکم شان **قرآن و داستان های زیبا** بخوانند.



مطالعات نشان می دهد مادران بارداری که **مثبت گرا نیستند** و افکار منفی دارند مثلاً میگویند: "من توانایی مادر بودن یا لیاقت شاد بودن را ندارم"، بیش از سایر مادران **در معرض افسردگی پس از زایمان** هستند. از این رو مادران برای مقابله با این افکار، باید از پزشک، روانشناس یا کارشناسان مشاوره کمک بگیرند.



برخی مادران ممکن است در **دو هفته اول پس از زایمان** دچار افسردگی خفیف و گذرا (**اندوه پس از زایمان**) شوند که علائم آن به صورت احساس غمگینی، گریه و بی قراری، تحریک پذیری، اختلال در خواب و کاهش اشتها تظاهر می کند. اگر علائم اندوه پس از زایمان طولانی

و شدیدتر شود، عملکرد مادر را مختل نماید لذا باید هرچه زودتر برای بهبود کامل به **پزشک متخصص** معرفی شود.