



# بارداری دوران روانی سلامت

**لیلا صادق مقدم «کارشناس ارشد آموزش پرستاری»**

عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی گناباد (روانپرستاری)

**فریبا عسگری «کارشناس ارشد مامایی»**

عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی گناباد (آموزش بهداشت مادر و کودک)

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه .....
۲	خصوصیات دوران بارداری .....
۳	شما و بارداری .....
۴	چه عواملی بر واکنش نسبت به بارداری موثرند .....
۷	مراحل بارداری و احساسات روانی هر مرحله .....
۱۵	بهداشت روانی پدران در طی دوران بارداری .....
۲۰	۱۰ راهکار پیشنهادی برای گذراندن استرس .....
۲۷	منابع .....

شناخت بارداری

**مقدمه :**

چگونگی احساس خانم ها در مورد حاملگی بسیار متفاوت است . این احساس در یک زن به خصوص نیز در مواقع مختلف فرق میکند . برای بسیاری از زن و شوهرها حاملگی و بچه دار شدن یک تجربه خوشایند و ارضاء کننده می باشد زیرا مدتها در آرزوی داشتن فرزند بوده و انتظار چنین پیشامد خوشحال کننده ای را می کشیدند . با تقسیم مسئولیت و آمادگی برای پذیرش یک تازه وارد به محیط خانواده زندگی زناشویی لذت بخش تر شده و مفهوم خاصی پیدا می کند . در این مجموعه کوچک سعی کرده ایم احساسات شما و همسران را در مراحل مختلف بارداری به زبانی ساده بیان نمائیم تا این دوره را با آگاهی بهتری بگذرانید .

همچنین در قسمتی از کتابچه توصیه های مفیدی در خصوص بارداری ارائه داده ایم با امید به اینکه بارداری رضایت بخشی داشته باشید .

## خصوصیات دوران بارداری

در چرخه زندگی انسان مراحل مختلفی وجود دارد که هر کدام تاثیر عمیقی در زندگی فرد می گذارد از جمله در چرخه زندگی زنان حاملگی یکی از این دوران های با اهمیت است. برخی از خصوصیات این مرحله عبارتند از:

- ۱- بارداری مثل دوران بلوغ مرحله ای از رشد است یعنی بارداری یک مرحله تکاملی در دوران تکامل بشر است.
- ۲- بارداری یک بحران است.
- ۳- بارداری مستلزم سازگاری فیزیولوژیکی است.
- ۴- بارداری مستلزم یک سازگاری روانی است.
- ۵- بارداری یک دوران بهنجار (طبیعی) اما کاملاً مستثنا می باشد.
- ۶- بارداری و تولد بیش از یک واقعه ساده است.
- ۷- در دوران بارداری هویت ها عوض می شود.
- ۸- دوران بارداری نقشهای جدید کشف می شود.
- ۹- زنان این دوران را بر اساس نیازهای خویش و دیگران تعبیر می کنند.



## شما و بارداری

با تایید قطعی بارداری در مادران باردار احساسات متفاوت و گاهاً عجیبی ایجاد می گردد. در ارتباط با این احساسات باید متذکر شد همان گونه که زنان با هم در همه جهات متفاوت هستند احساسات آنها نیز با یکدیگر متفاوت خواهد بود. بر همین اساس ممکن است بعد از تایید قطعی بارداری عده ای از مادران از خوشحالی به حالت پرواز در آمده و این ۴۰ هفته بارداری را بهترین زمان زندگی خود بدانند. در همین حال هستند مادران دیگری که این ۴۰ هفته را تنها یک روند خسته کننده و طولانی برای خود قلمداد کرده و آن را زمانی می دانند که کودکشان بیش از هر زمان دیگر وقت آنها را به خود اختصاص داده و باعث بر هم زدن برنامه روزانه آنها، چه از نظر روحی - جسمی و همچنین از نظر ظاهری می شود. عده دیگری از مادران ممکن است از سالیان دور حتی قبل از ازدواج در آرزوی مادر شدن بوده باشند ولی در این زمان که واقعاً باردار هستند ممکن است احساسات هیجانی و روحی بالایی که گاه همراه با ترس نیز باشد داشته باشند.

دوران مختلف بارداری دارای مراحل مختلفی است و احساسات شما در طی هفته های بارداری تغییرات زیادی خواهد کرد.