

نقش همسر در بارداری و همراه در زایمان

وظایف همسر در دوران بارداری

- ▶ Expecting a child is one of the most exciting experiences of a married couple's life. It can also be extremely stressful.

- ▶ The physical, hormonal and emotional changes that come with pregnancy can be quite overwhelming.

▶ بارداری همسران به معنای مسئولیت جدیدی است و امکان دارد در هر سنی که باشید، احساس کنید که آمادگی لازم را ندارید.

- ▶ بعضی از مردها تصور می کنند که کنار گذاشته شده اند و دیگر مورد توجه همسرشان نیستند
- ▶ خانم باردار نیز همین گونه فکر می کند و از شما می خواهد تا به او توجه خاصی کنید.

▶ متکی بودن به همسر

▶ تصور کاهش توجه نسبت به شما

▶ احساس تنها ماندن

این تنها ماندن، زمانی که همسرتان به شما عشق نمی‌ورزد یا تمایلی به روابط زناشویی ندارد؛ بیشتر احساس می‌شود.

● **در هفته‌های اول:** او کمی حساس و حتی بداخلاق شده است و در مورد کوچکترین مسئله حساسیت خاصی از خود نشان می‌دهند.

بوها و مزه‌های خاصی موجب حالت تهوع در مادر باردار خواهد شد و او تمایل به تنها ماندن دارد.



● سه ماهه دوم بارداری: انرژی مادر باردار در این دوران بیش از سه ماهه اول خواهد بود و دوست ندارد که مثل ظرف چینی با او رفتار کنید .

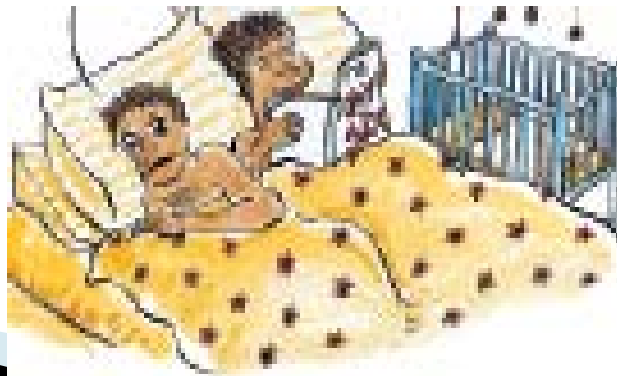
● اواخر بارداری: افزایش وزن اضافی، موجب کاهش تحرک مادر و بازگشت احساس خستگی و افزایش حساسیت مادر می گردد. در ضمن ترس از زایمان نیز مادر را تحریک می کند و موجب از بین رفتن آرامش روحی او خواهد شد.

روابط زناشویی؟؟

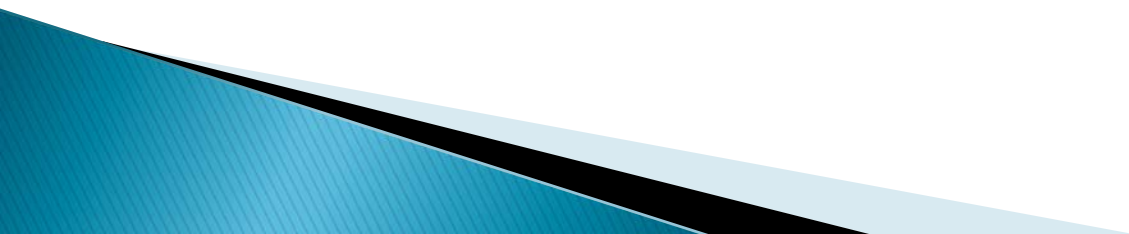
احساس هر فردی نسبت به فرد دیگر متفاوت است.

گاهی اوقات دلایل غیر پزشکی ذیل، همسران را جهت امتناع از روابط زناشویی، ترغیب می کند:

- سینه‌های او در هفته‌های اول بارداری فوق العاده حساس و دردناک می باشد؛
- ترس از خونریزی (در صورت بروز درد یا خونریزی از مقاربت اجتناب کنید).
- مطمئن شوید که همسران بهترین وضعیت را دارد.
- وضعیتهای متفاوت و مختلفی را امتحان کنید.



More than ever, your wife will need your loving support. Consider a few important tips about how to be a good husband to your expectant wife as the two of you experience this challenging, but amazing, time in your life together.



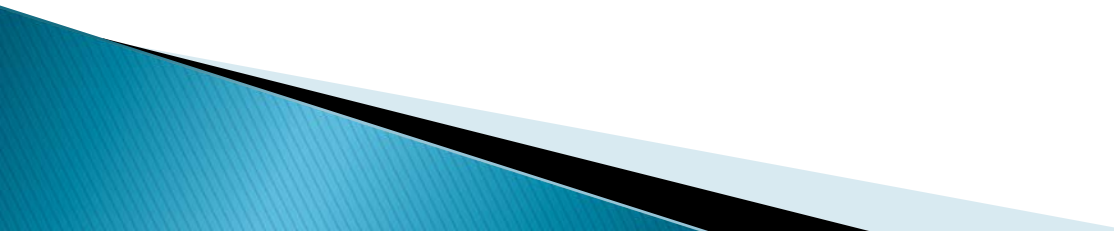
- ▶ Listen to your wife's concerns. Even if your wife is thrilled to be expecting, she may also be scared, nervous or uncertain. Be her sounding board. Encourage her to share her thoughts and feelings with you. She needs to know that you are available to her.

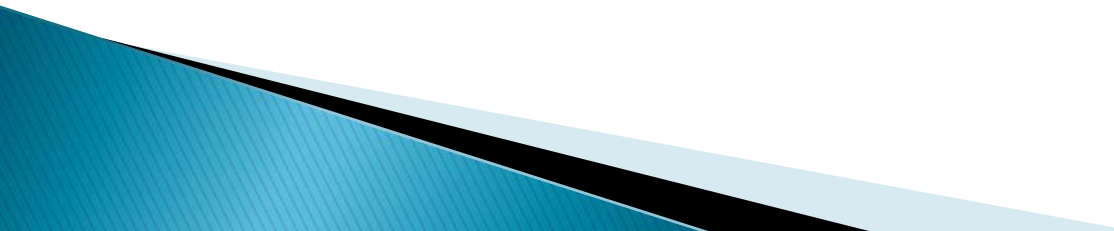
▶ اگر همسرتان مضطرب است، از او بخواهید تا درباره نگرانش صحبت کند.

▶ دقت داشته باشید، بیشتر زنان دوست دارند به حرفهایشان گوش داده شود تا اینکه خودشان شنونده باشند.

▶ حمایت از زنان در این شرایط دشوار، موجب بهبود رابطه عاطفی بین زن و شوهر می‌گردد. با حضور فعال در کنار او، بیشتر از پیش وی را حمایت نمایید.

- ▶ Take over some of her domestic responsibilities.
Pregnant women frequently have to cope with morning sickness and exhaustion. Picking up a few of the chores is a simple thing to do, but it means a lot to a woman who has spent the whole day feeling nauseated and tired.

- ▶ Take a parenting class together. Learn how to change diapers, fix bottles, install a car seat properly, and baby proof your house alongside your wife. She needs to feel like you are her partner in this process, not merely an interested observer.
- 

- ▶ Accompany your wife to her doctor appointments. Be aware of your wife's birth plan so you'll know how best to help her through her labor. Do not wait until you're at the hospital, with your wife on the verge of giving birth, to ask her whether she's planning on natural childbirth. Discuss the options with your physician ahead of time so you can focus all of your attention on your wife.
- 

- ▶ With all of the physical changes the body undergoes, it is not unusual for a woman to feel unattractive and undesirable. One of the most important things you can do to be a good husband is to tell your wife often that you think she's beautiful and you are lucky to have her in your life.

نقش همسر در تغذیه مناسب زن باردار

- ▶ رژیم شما تاثیر زیادی روی انتخاب مواد غذایی همسرتان هم دارد.
- ▶ رعایت این رژیم غذایی برای سلامت همسر باردارتان و فرزند در حال رشد شما بسیار مفید خواهد بود. خودتان هم رژیم غذایی سالمی را انتخاب کنید چرا که رژیم برای شما که به تازگی صاحب فرزند شده اید، مفید است.

- ▶ در مورد مصرف داروهای گیاهی و مکمل ها هم با پزشک مشورت کنید و هرگز بدون مشورت پزشک دارویی را به همسرتان ندهید.
- ▶ مصرف داروهای بدون نسخه تاثیر بدی روی سلامت مادر و جنین دارد و حتی ممکن است به نوزاد صدمه بزند.

پذیرش نقش پدر

- ▶ رفتار پدر در دوران بارداری همسرش تحت تاثیر باورهای فرهنگی، اعتقادات و احساسات اوست.
- ▶ خاطرات هر مرد از پدرش، تجربیات دوران کودکی اش و ادراک وی از پدر بودن، به او در انتخاب وظایف و مسولیت هایش کمک می کند.

ارتباط با جنین

▶ ارتباط پدر با جنین به همان قوت ارتباط مادر و جنین است. ارتباط پدر ممکن است به صورت بوسیدن یا لمس کردن شکم زن باردار، اشتیاق برای شنیدن صدای قلب جنین، حرف زدن و یا لمس حرکات او باشد.

آمادگی برای زایمان

- ▶ سن بارداری
- ▶ علایم خطر
- ▶ علایم زایمان
- ▶ بهتر است، پیش از زایمان در مورد چگونگی زایمان و تمایلات وی با هم صحبت کنید.
- ▶ زمان مراجعه به بیمارستان
- ▶ زمان بستری
- ▶ زایمان
- ▶ پس از زایمان

نقش اصلی همراه زایمان پشتیبانی و حمایت مادر برای حفظ آرامش و متانت ، تامین حریم خصوصی و محیط زایمان مادر و تقویت روحیه او برای گذار از مراحل زایمان است.

- ▶ همراه زایمان می تواند هر شخص برگزیده ی شما باشد.
- ▶ همراه هنگام زایمان و تولد نزد مادر می ماند.
- ▶ کاهش مداخلات پزشکی

▶ همراه باید کسی باشد که با او احساس راحتی می کنید. این فرد باید معتمد باشد تا در آسیب پذیرترین و حساس ترین لحظات همراهی تان کند.

▶ باید فردی باشد که شما را قضاوت نکند یا در طول زایمان به شما فرمان ندهد، اما به شما کمک کند تا با چالش های جسمی و احساسی همراه با زایمان و تولد نوزاد کنار بیایید.

همسر در زایمان

- ▶ **رفتار مثبت داشته باشید :** به توانایی خود و مادر اعتماد کنید رفتار مثبتی در طول زایمان داشته باشید.
- ▶ **یاد بگیرید :** حضور در کلاس های بارداری به شما کمک می کند تا درک روشنی از زایمان و تولد نوزاد بیابید. به این ترتیب ، بدون هیچ واهمه ای برای شما آشکار خواهد شد که چرا برخی از وضعیت ها (برای مادر) به دوری از درد کمک می کند و یا گاه دیگران مانع روند زایمان می شوند. از طریق آموزش متوجه رفتارهایی خواهید شد که بانوان در زایمان انجام می دهند و یاد می گیرید که این رفتارها در طبیعت زایمان است.
- ▶ **جملات مناسب بگویید :** با گفتن کلمات تشویقی به مادر کمک کنید تا اعتماد به نفس خود را حفظ کند. بگویید که این سخت ترین کاری است که تا کنون انجام داده است. دائم بگویید که تا چه اندازه به او افتخار می کنید.

- ▶ **نقش خود را جدی بگیرید:** مادر واقعاً به شما نیاز دارد. مدت ها پیش از موعد زایمان درباره ی گزینه های تان حرف بزنید.
- ▶ **روشن فکر و انعطاف پذیر باشید:** درباره ی زایمان و تولد نوزاد هیچ چیز پیش بینی پذیر نیست - اگر اوضاع تغییر کرد یا از مسیر خارج شد و زایمان به نتیجه ی متفاوتی انجامید، همکاری کنید
- ▶ **حدود توانایی های خود را بشناسید:**

- ▶ - هرگز مادر را تنها نگذارید.
- ▶ - دلخور نشوید ، اگر مادر ترجیح می دهد که او را لمس نکنید ، ناراحت نشوید.
- ▶ - احساس درد و ناراحتی مادر را هرگز کم جلوه ندهید. همه ی ما به شکل های متفاوتی درد را احساس می کنیم.



پدر شدن:

نگاه کردن به نوزادی که تازه متولد شده است، تجربه‌ای باور نکردنی است. زمانی که ماما نوزاد را به شما می‌دهد تا او را در آغوش بگیرید، هرگز فراموش نخواهید کرد. برخی از مردان از تصور اینکه با در آغوش کشیدن نوزاد به وی صدمه بزنند، بسیار مضطرب می‌باشند. نوزاد را محکم به خود بچسبانید و لطافت سر و صورت وی را با گونه‌هایتان احساس کنید.

► برخی از پدران با کسب چنین تجربه‌ای گریه می‌کنند و نمی‌توانند به منزل بروند و استراحت کنند ولی سعی کنید به منزل بروید و استراحت کنید زیرا هنگامی که کودک از بیمارستان به منزل بیاید، مجبور خواهید بود برخی شبها کمتر بخوابید. اگر احساساتتان آن قدر برانگیخته است که قادر نیستید بخوابید، با کسی در مورد تولد کودک و احساساتتان صحبت کنید تا آرامش بیابید و بتوانید استراحت کنید.

▶ گاهی اوقات که دور از بستگان و در شهر دیگری زندگی می‌کنید؛ بهتر است برای کمک به همسرتان یک یا چند هفته مرخصی بگیرید و جهت موفقیت بیشتر در این کار، به نکات ذیل توجه فرمایید:

▶ کسانی که برای دیدن شما و فرزندتان به دیدنتان می‌آیند، می‌توانند موجب سلب آرامش همسرتان بشوند. از آنها درخواست کنید که مدت ملاقات را کوتاه کنند، یا اینکه در زمانهای خاص به دیدنتان بیایند تا همسر شما آمادگی ملاقات با این افراد را داشته باشد.

ورود نوزاد به منزل: می‌توانید از دوستان و آشنایان بخواهید تا در روزهای اول ورود نوزاد به منزل یاری کنند، تا همسرتان قادر باشد زمان بیشتری را جهت استراحت در اختیار داشته باشد بطور حتم با این کار، بزرگترین کمک را به وی می‌کنید؛ به خصوص اگر همسر شما زایمانی سخت را سپری کرده باشد.

● سعی کنید، وقتی همسرتان در حال استراحت است؛ مراقبت از کودک را خود بر عهده بگیرید تا او قادر باشد با آرامش بیشتری استراحت کند .

● اگر در خانواده کسی نیست که شما و همسرتان را یاری دهد و امکان داشتن پرستار کودک یا مستخدم برایتان مهیاست می‌توانید یک خدمتکار استخدام کنید ولی این نکته را در نظر داشته باشید که او نمی‌تواند تمام کارها را بتنهایی انجام دهد.

● سعی کنید، وقتی خدمتکار مشغول به کار است؛ مسایل مربوط به کودک را از او بیاموزید. بعنوان مثال طرز تعویض پوشک یا کهنه کودک، طریقه استحمام و یا حتی بازی کردن با او را فرا بگیرید .



دقت کنید در زمانی که همسرتان مشغول شیردهی می باشد،
می توانید برای او نوشیدنی بیاورید تا به نوعی همسرتان را در
امر شیردهی یاری کرده باشید.
شانه هایش را با ملایمت ماساژ دهید.
در آرام نمودن نوزاد بیقرار با وی همراه شوید .



اندوه پس از زایمان

افسردگی پس از زایمان
سایکوز یا افسردگی شدید



اندوه پس از زایمان:

▶ ۸۰ درصد مادران در سراسر دنیا، دچار اندوه پس از زایمان می‌شوند. احساس غمگینی و اندوه پس از زایمان در حدود روز سوم و چهارم پس از زایمان آغاز می‌شود. از علائم این بیماری، احساس اضطراب شدید در مورد مسایل کوچک یا بزرگ و یا تغییر وضعیت از خنده به گریه - بدون هیچ دلیل خاصی - می‌باشد.



▶ اندوه پس از زایمان ناشی از تغییرات هورمونی، خستگی، مشکلات زایمانی مانند بخیه‌های دردناک، زایمان به روش سزارین و یا ترس از آینده باشد.

- ▶ خوشبختانه بلافاصله پس از یک روز - یا بیشتر - این علائم فروکش می‌کند. اگر احساس می‌کنید نیاز به گریستن دارد، اجازه دهید تا به آرامی گریه کند و سعی کنید که در صورت امکان استراحت کرده و بخوابد.
- ▶ بهترین کمک و یاری همسر یا نزدیکان در این مورد این است که به حرفهای مادر گوش فرا دهند، به او اطمینان دهند که حامی وی خواهند بود و در صورت لزوم بخوبی از کودک مراقبت خواهند کرد تا مادر استراحت کند و فرصت لازم برای خواب داشته باشد.

- ▶ اگر این احساسات در مادر از بین نرفت، شاید به این دلیل است که ذهنیت خوبی نسبت به خود ندارد.
- ▶ سعی کنید به خودش اعتماد و اطمینان کند.
- ▶ کمک کنید تا اوقات فراغتی داشته باشد حتی بسیار کوتاه مانند :
- ▶ استحمام کردن و یا غذا خوردن با همسران که نقش بسیار مؤثری را در درمان وی ایفا خواهد نمود.

- ▶ متأسفانه ۱۰ درصد مادران به سمت افسردگی شدید پیش می‌روند. آنها احساس ناامیدی شدید، عصبانیت، ناتوانی و خستگی مفرط و یا عدم توانایی انجام امور کودک و منزل، می‌کنند.
- ▶ اگر چنین احساساتی داشت می‌توانید از ماما یا پزشک کمک بگیرید و از چگونگی احساسات مادران در این دوره زمانی خاص مطلع شوید و در صورت نیاز جهت بررسی‌های بیشتر به متخصص روانپزشکی ارجاع شوید.
- تأخیر در درمان مادر مبتلا به افسردگی شدید پس از زایمان ممکن است منجر به عواقبی نظیر آسیب و صدمه رساندن به خود یا نوزاد توسط مادر بیمار شود.

توصیه کلی

- ▶ آگاهی از تغییرات جسمی و روحی همسر
- ▶ در مورد روند بارداری، زایمان و بعد از زایمان مطالعه کنند
- ▶ فشارهای عصبی و نگرانی همسرشان را کاهش دهند
- ▶ در کارهای منزل به وی کمک کنند
- ▶ شرایط استراحت همسر را فراهم کنند
- ▶ سیگار نکشند
- ▶ در صورت امکان در کلاسهای آمادگی پیش از زایمان به اتفاق همسر شرکت کنند.
- ▶ برای زمان زایمان از قبل آمادگی داشته باشند.

با تشکر

