

نقش همراه و همسر



ناهید خداکرمی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

1394

khodakarami@sbmu.ac.ir





Protect the life of the mother and newborn

Support the normal labor and detect and treat complications in timely fashion

Support and respond to needs of the woman, her partner and family during labor and childbirth

ارتباط خوب با یک مامای فهیم نیاز های مختلف مادر باردار را در حد مطلوب بر آورده ساخته و اساس تجربه ای زیبا از اتاق زایمان و نقش بستن خاطره ای نشاط آور و فراموش نشدنی در ذهن مادر خواهد شد .

- همراه می تواند همسر ،خواهر و یا یکی از دوستان و یا وابستگان شما باشد کارهای محدودی از نظر عملی وجود دارد که همراه می تواند در صورت ضرورت با انجام آنها به شما و عامل زایمان کمک کند که هیچ یک از آنها به اندازه حضور وی بر بالین شما اهمیت ندارد. هرگز نمی توان بطور کامل قضاوت نمود که روند زایمان چگونه خواهد بود و همراه شما چگونه خواهد توانست به شما کمک کند ولی کلیه مسائل در طی کلاسهای آمادگی دوران بارداری توسط ماما به شما و همراه آموزش داده خواهد شد. بنابراین حضور همراهی می تواند برای شما مفید باشد که در طی این کلاسها شما را همراهی نموده باشد در غیر ایصورت و بدون آگاهی و آموزش کافی حضور همراه در طی زایمان نمی تواند مفید باشد و یا نفعی برای شما داشته باشد

- برای بسیاری از زوجها در کنار هم بودن در طی زایمان و خوش آمد گویی به نوزاد بلافاصله پس از تولد بسیار شیرین و خاطره انگیز است و همسرانی که این تجربه را کسب نموده اند اعلام می نمایند که احساس می کنند به کودک و مادر تعلق بیشتری دارند. برخی از بیمارستان ها ممکن است شرایطی را فراهم نمایند که همسر شما بتواند در حین زایمان در کنار شما باشد و از شما حمایت نماید.

آنچه همراه شما می تواند در طی زایمان برای شما انجام دهد:

با حضور مداوم در کنار شما زمان طی شده تا زایمان کوتاه تر و بهتر خواهد گذشت.

دست شما را بدست می گیرد، صورت شما را نوازش و در صورت لزوم تر و خشک می نماید.

در صورت تشنگی می تواند به شما آب بدهد و یا لبهایتان را مرطوب کند.

پشت و کمر و شانه های شما را ماساژ دهد.

به شما کمک خواهد کرد تا در تغییر حالت و وضعیت دهید، راه بروید و یا هر کاری را که تیم درمان ضرورت می داند برای شما انجام دهد.

روش آرامسازی عضلانی و تکنیک های تنفسی و زمان انجام آنرا به شما یادآوری می کند.

در انتخاب روشهای کاهش درد زایمان به شما کمک می کند.

به شما کمک می کند تا ماما و یاپزشک بیشتر در جریان نیازها و خواسته های شما قرار بگیرند.

وقتی نوزاد شما در حال متولد شدن می باشد می تواند به شما اطلاع دهد که چه می دهد. پدیده ای در حال وقوع است و آنچه را نمی توانید ببینید به شما گزارش



پدر شدن

برای برخی از بارداریها از ماهها یا سالهای قبل برنامه‌ریزی شده است اما بعضی از آنها ناخواسته می‌باشد. بارداری همسران به معنای مسئولیت جدیدی است و امکان دارد در هر سنی که باشید، احساس کنید که آمادگی لازم را ندارید. احساسات شما در مورد بارداری:

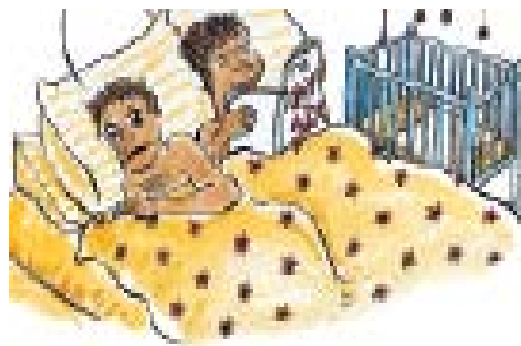
به احتمال زیاد همسران نیز مانند شما احساساتی مشابه شما خواهد داشت و این امری طبیعی است. اولین بارداری رویداد و واقعه‌ای مهم می‌باشد که می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد و این تغییر حتی اگر منتظر آن هم بوده باشید می‌تواند ترسناک و هراس‌انگیز باشد. ممکن است مشکلات مالی مانند درآمد محدود، هزینه‌های اضافی جهت کودک و حقوق پرستار و شهریه مهد کودک؛ شما را دچار استرس و ناراحتی کند.

بعضي از مردها تصور مي‌کنند که کنار گذاشته شده‌اند و ديگر مورد توجه همسرشان نيستند از طرفي خانم باردار نيز همين گونه فکر مي‌کند و از شما مي‌خواهد تا به او توجه خاصي کنيد.

شمايد شما تا به حال متوجه نشده باشيد که تا چه اندازه به همسرتان متکي بوده‌ايد و حالا تصور مي‌کنيد که توجه او نسبت به شما کمتر شده است و شما بطور کامل تنها مانده‌ايد. اين تنها ماندن، زماني که همسرتان به شما عشق نمي‌ورزد يا تمايلي به نزديکي ندارد؛ بيشتر احساس مي‌شود. گرچه بعضي از زنان نسبت به گذشته لذت بيشتري از مقاربت مي‌برند که البته احساس هر فردي نسبت به فرد ديگر متفاوت است.

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

- سینه های او در هفته های 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. حتی ممکن است نیاز باشد وضعیتهای متفاوت و مختلفی را امتحان کنید.



حمایت از زن باردار: تغییرات عجیبی در رفتارهای زنان در حین بارداری رخ می‌دهد که مردان می‌توانند با ایجاد رابطه‌ی روحی مناسب با آنان نقش موثری در بارداری داشته باشند، گرچه برخی از مواقع زنان نیاز دارند که تنها باشند و شما باید به این نکته توجه خاصی داشته باشید .

● 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.

اگر همسران مضطرب است، از او بخواهید تا درباره نگرانی‌ش 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 می گردد. با حضور فعال در کنار او، بیشتر از پیش وی را حمایت نمایید. بهتر است، پیش از زایمان در مورد چگونگی زایمان و تمایلات وی با هم صحبت کنید

برای حمایت‌های بیشتر از همسرتان، یک یا دو هفته پس از زایمان مرخصی بگیرید تا در کنار او، بزرگترین حامی وی باشید.





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. اگر شما نیز جزء این دسته هستید، نوزاد را محکم به خود بچسبانید و لطافت سر و صورت وی را با گونه‌هایتان احساس کنید.

برخی از پدران باکسب 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.

ورود نوزاد به منزل: می‌توانید از دوستان و آشنایان بخواهید تا در روزهای اول ورود نوزاد به منزل یاری کنند، تا همسران 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. گاهی اوقات که دور از بستگان و در شهر دیگری زندگی می‌کنید؛ بهتر است برای کمک به همسران يك یا چند هفته مرخصی بگیرید و جهت موفقیت بیشتر در این کار، به نکات ذیل توجه فرمایید:

● کسانی که برای دیدن شما و فرزندتان 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.

● 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 .

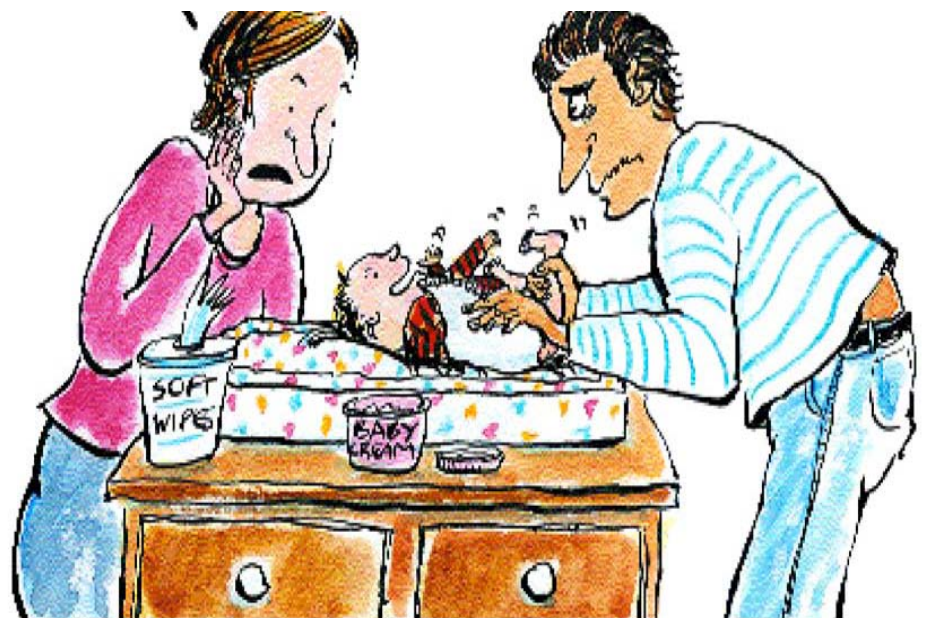
● اگر در خانواده کسی نیست که شما و همسرتان را یاری دهد و امکان داشتن پرستار کودک یا مستخدم برایتان مهیاست می‌توانید یک خدمتکار استخدام کنید ولی این نکته را در نظر داشته باشید که او نمی‌تواند تمام کارها را بتنهایی انجام دهد.

● 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





اگر کودک شما با شیشه شیر تغذیه می‌شود، شیشه‌ها را بخوبی استریل نمایید و سعی کنید، در شیردهی سهیم باشید .

● هنگامی که مرخصی شما به پایان می‌رسد و دوباره مشغول به کار می‌شوید، بهتر است برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی کنید تا بتوانید به همسرتان کمک کنید و دقت و توجه بیشتری را به کودک خود، معطوف کنید .

● توجه داشته باشید نیاز به مسایل جنسی در همسرتان پس از گذشت ماهها و هفته‌ها بوجود می‌آیند. بنابراین پیش از اینکه این آمادگی در وی بوجود بیاید، شما می‌توانید از راههای دیگر به او ابراز عشق کنید تا مادر راحت‌تر بتواند با فرایند نزدیکی کنار بیاید.

به یاد داشته باشید که دلیل عدم آمادگی همسر شما برای مقاربت؛ ترس از وجود زخمها، شرایط هورمونی خاص و نگرانی در مورد تغییرات پس از زایمان است.

افسردگی: برخی از مادران پس از زایمان دچار افسردگی می‌شوند (به مبحث افسردگی پس از زایمان توجه کنید) و نیاز به حمایت‌های عاطفی دارند. حتی امکان دارد شما نیز دچار افسردگی شده باشید.

به یاد داشته باشید، همسران با تغییرات بسیاری مواجه شده است ولی این بدان معنا نیست که شما احساساتتان را نادیده بگیرید. برای رفع این مشکل با دوستان خود صحبت کنید و به سخنان آنان گوش فرا دهید، با این کار قدرت تطابق شما با مشکلات افزایش می‌یابد. برای مثال می‌توانیم موارد ذکر شده توسط بعضی از پدران را به اطلاع شما برسانیم:

- من فرزندم را خیلی دوست دارم او به مرور جذابتر می‌شود.
- من از زایمان همسرم و آنچه در پیش رو داریم، نگرانم علاوه بر آن در طول زندگی، هرگز به بیمارستان نرفته‌ام و این موضوع اضطراب مرا بیشتر می‌کند.
- تصور می‌کنم که تجربه‌ای جالب در انتظار من و همسرم است.
- اکثر مردان علاقه‌ای به سؤال کردن ندارند که این امر، ایجاد اشکال می‌کند. برخی از آقایان :
من کمی خسته و تا حدی از آینده مضطرب هستم. البته فکر نمی‌کنم این واقعه هیجان‌انگیز دوباره در طول زندگی تکرار شود. در ضمن احساس خوشحالی و آفری هم می‌کنم.

