

## حمایت های مادر هنگام بعد از زایمان

اگر شما جزو مردانی هستید که تصور میکنند با در آغوش کشیدن نوزاد به وی صدمه می زند و بسیار مضطرب می شوند، نوزاد را محکم به خود بچسبانید و لطافت سر و صورت را با گونه هایتان احساس کنید.

کسانی که برای دیدن شما و فرزندانان به دیدنتان می آیند می توانند موجب سلب آرامش همسران بشوند. از آنها درخواست کنید که مدت ملاقات را کوتاه کنند یا در زمانهای خاص به دیدنتان بیایند تا همسر شما آمادگی ملاقات با این افراد را داشته باشند.

سعی کنید هنگامی که همسران در حال استراحت است مراقبت از کودک را خود بر عهده بگیرید تا او قادر به استراحت باشد.

اگر در خانه کسی نیست در صورت امکان پرستار و یا خدمتکار استخدام کنید ولی این نکته را در نظر داشته باشید که او نمی تواند تمام کارها را به تنهایی انجام دهد.



## حمایت های مادر در اواخر بارداری

۱. 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.

۲. اگر همسران مضطرب است از او بخواهید تا درباره نگرانیهای صحبت کند. دقت کنید بیشتر زنان دوست دارند به حرف هایش گوش داده شود تا اینکه خودشان شنونده باشند.

۳. حمایت از زنان در این شرایط دشوار، موجب بهبود رابطه عاطفی بین زن و شوهر می گردد.

۴. با حضور فعال در کنار او بیشتر از پیش وی را حمایت کنید.

۵. برای حمایت های بیشتر از همسران، یک یا دو هفته پس از زایمان مرخصی بگیرید تا در کنار او، بزرگترین حامی او باشید.



✚ بارداری همسران به معنای مسئولیت جدیدی است و امکان دارد در هر سنی که باشید، احساس کنید که آمادگی لازم را ندارید. ممکن است همسران نیز مانند شما احساسات مشابهی داشته باشد این امر طبیعی است.

✚ ممکن است مشکلات مالی مانند درآمد محدود هزینه های اضافی جهت کودک و حقوق پرستار و شهریه مهد کودک شما را دچار استرس کند.

✚ ممکن است شما احساس کنید که کنار گذاشته شده اید و دیگر مورد علاقه همسران نیستید.

✚ گاهی اوقات دلایل غیر پزشکی مانند دردناک بودن سینه ها در هفته های اول و نیز ترس از خونریزی مانع روابط زناشویی می شود. در این موارد بهترین شرایط و وضعیت ها را انتخاب کنید.

## حمایت های مادر در سه ماهه اول بارداری

تغییرات رفتاری و عجیب در همسران خصوصا در هفته های اول گاهی باعث بدخلقی و حساس بودن و حالت تهوع در اثر بوها و مزه های خاص که به علت تغییرات هورمونی و بارداری است می شود. همسران گاهی نیاز دارد که تنها بماند.

## حمایت های مادر در 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.



## پارستان عیسی بن مریم (ع)

### آنچه باید پدران بدانند



#### واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: بهار ۱۳۹۶

بازنگری: ۱۴۰۰

#### کد پمفلت: H.E.151

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)

[Telegram.me/bimar\\_amozeesh](https://t.me/bimar_amozeesh)

### دستاوردهای واحد زنان و مامایی:

- کسب عنوان برتر کشوری در زمینه ترویج زایمان طبیعی
  - مجری برتر ارتقاء سلامت مادر و نوزاد
  - دارای لوح دوستدار مادر و کودک
  - ترویج زایمان طبیعی و ارتقای سطح سلامت و دانش خانواده
  - ترویج زایمان و تولد نوزاد سالم به همراه شیردهی موفق
  - بهینه سازی بلوک زایمان با ایجاد فضای اختصاصی برای خوشایند سازی محیط زایمان طبیعی
  - کاهش سزارین و عوارض سزارین برای مادر و نوزاد
  - ترغیب زایمان طبیعی با گسترش زایمان بی درد، بهبود شاخص عملکرد بلوک زایمان
  - برگزاری کلاس های زایمان فیزیولوژیک
  - انجام زایمان به صورت فیزیولوژیک
  - تکریم و رضایتمندی مادران باردار
  - فعالیت روزانه درمانگاه زنان و مامایی در دو نوبت
  - حضور پزشک مقیم زنان و زایمان طی ۲۴ ساعت
  - فراهم آوری امکانات حضور همراه آموزش دیده در طی مراحل زایمان
- مشاور علمی: خانم دکتر فریده منتظری (متخصص زنان و زایمان)
- منبع: هدایت اله صلاح زهی، فنون خجسته و سیما نظر پور، پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان. ۱۳۸۸.

در هنگام شیردهی همسران می توانند برای او نوشیدنی بیاورید تا نوعی در امر شیردهی به همسران کمک کرده باشید.

توجه داشته باشید نیاز به مسائل جنسی در همسران پس از گذشت ماهها و هفته ها بوجود می آید. بنابراین پیش از آنکه آمادگی در وی بوجود بیاید شما می توانید از راههای دیگر به او ابراز عشق کنید تا مادر راحت تر بتواند با فرایند نزدیکی کنار بیاید.

بیاد داشته باشید که عدم آمادگی همسر شما برای مقابله ترس از وجود زخم ها و شرایط هورمونی خاص و نگرانی در مورد تغییرات پس از زایمان است.

بعضی از مادران پس از زایمان دچار افسردگی می شوند و نیاز به حمایت های عاطفی دارند. برای این مشکل با دوستانتان صحبت کنید و به سخنان آنان گوش دهید. با این کار قدرت تطابق شما با مشکلات افزایش می یابد.

