

استرس بارداری را چگونه مدیریت کنیم؟

25 بهمن 1403

دکترای تخصصی بهداشت باروری گفت: استرس بارداری بر سلامت مادر و جنین اثرگذار است. با آموزش، مشاوره تخصصی و پرهیز از اطلاعات نادرست، می‌توان استرس را کاهش داد و زایمانی ایمن‌تر داشت.

صدیقه عبدالله پور دکترای تخصصی بهداشت باروری و استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تاکید بر اهمیت کنترل استرس در دوران بارداری اظهار داشت: استرس می‌تواند بر تمام ارگان‌های بدن تأثیر بگذارد و سلامت روان مادران را تحت تأثیر قرار دهد. این مسئله می‌تواند منجر به اختلال در آرامشی شود که برای رشد و تکامل جنین ضروری است.

وی افزود: برای کنترل استرس در دوران بارداری، مادران باید آگاهی و دانش کافی در مورد خود مراقبتی، تغذیه مناسب، و شرکت در کلاس‌های آمادگی برای زایمان داشته باشند. این کلاس‌ها که از هفته ۲۰ بارداری در قالب هشت جلسه برگزار می‌شوند، شامل موضوعاتی مانند آناتومی مادر، تکامل جنین، سلامت روان، مشارکت همسر، تغذیه، شیردهی، روش‌های کاهش درد غیر دارویی، و ورزش‌های دوران بارداری هستند. افزایش دانش و نگرش مثبت نسبت به زایمان از طریق این آموزش‌ها می‌تواند اضطراب و نگرانی‌های مادران را کاهش دهد.

پرهیز از اطلاعات نادرست برای حفظ آرامش مادران

عبدالله پور تأکید کرد: مادران باید برای رفع نگرانی‌های خود با تیم‌های مراقبتی تخصصی، به‌ویژه ماماها، در ارتباط باشند. همچنین، تشکیل پرونده بهداشتی در دوران بارداری از اهمیت بالایی برخوردار است، چراکه این امر موجب می‌شود مادران در هر زمان به مراقبت‌های لازم دسترسی داشته باشند و مشکلات احتمالی را به‌موقع شناسایی و حل کنند.

آمادگی برای زایمان؛ راهی برای تجربه‌ای ایمن و کم‌استرس

این متخصص همچنین توصیه کرد: مادران اطلاعات مورد نیاز خود را از منابع معتبر دریافت کنند و از جست‌وجو در سایت‌های غیرتخصصی خودداری کنند، زیرا این کار ممکن است موجب افزایش نگرانی و استرس شود.

وی با اشاره به دغدغه بسیاری از مادران درباره انتخاب بیمارستان و نحوه زایمان، اظهار داشت که مشورت با یک مامای همراه می‌تواند در کاهش استرس و مدیریت بهتر درد زایمان مؤثر باشد.

عبدالله پور در پایان گفت: با رعایت مراقبت‌های لازم در دوران بارداری و زایمان، می‌توان از بسیاری از عوارض پیشگیری کرد و تجربه‌ای خوشایند از مادر شدن را برای زنان باردار رقم زد.