





زایمان یکی از پدیده های فارق العاده خلقت خداوند متعال است.

مشاوره در انتخاب روش زایمان و کاهش درد زایمان

دکتر محبوبه والیانی

استادیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

مدرس کشوری زایمان فیزیولوژیک و ایمن

هانس نوون:

در عشق حقیقی، کوتاهترین فاصله بسیار طولانی است و از طولانی ترین فاصله ها می توان پل زد.



نظریه جورج اینگل (۱۹۷۷)

× BIO

توانمندی زایمان

لگن
جنین
رحم
هورمون

PSYCHO

ترس

ناآگاهی
ناتوانی
عدم اعتماد به نفس
اضطراب

SOCIAL

نظر دیگران

استرس
تحمل درد
نمی توانی
نگرش منفی

ذهن

✘ هوشیار: آگاه به تمام وقایع بیرونی قلمرو دست یافتنی

✘ نیمه هوشیار: تجربیات ذهنی و عاطفی فرد

✘ نا خودآگاه: ذهن باطن جایی که حقیقت شخصی فرد ظاهر می شود و قلمرو دست نیافتنی (الگوهای کهن)



خودآگاه، ناخودآگاه، مغز

- ✘ خودآگاه محیط را پایش می کند و به آن تسلط می یابد.
- ✘ ناخودآگاه اطلاعاتی را ذخیره دارد که از سلطه هوشیاری خارج است و از طریق تکانه یا لغزش بدان آگاه می شویم.
- ✘ مغز جایگاه مفهوم سازی، تعقل و استدلال است.
- ✘ مغز تنظیم کننده هیجان ها و رفتارهای غریزی است.
- ✘ مغز فشارها را کنترل می کند.
- ✘ مغز دفاع بدن را افزایش می دهد.
- ✘ مغز شفای بیماری را تسهیل می کند.



ذهن خود آگاه

- قدرت اراده
- تفکر منطقی
- تفکر انتقادی

ضمیر ناخود آگاه

- باورها
- احساسات
- عادات
- ارزشها
- واکنشها
- حافظه‌ی بلندمدت
- تخیلات



ذهن

× وقتی ذهن خاموش است:

جسم همه مسئولیت‌ها را به عهده می‌گیرد.

× وقتی ذهن آشفته است:

تحت تاثیر هر نیرویی قرار می‌گیرد

و هر سخنی در آن اثر می‌گذارد

و هر گاه مادر آگاهی و شناخت در مورد زایمان ندارد
آرام و قرار نیز ندارد

مغز

منشاء تمام توانایی های فوق
عادی را باید در ابتدایی ترین
قشر مغز جست و جو کرد.



مدیریت ذهن

× استفاده به موقع از هر چیز برای رسیدن به

هدف



ذهن در بارداری



- × فاطرات کودکی
- × ماملگی نا فواسته
- × تخييرات جسمی
- × تمت تاثیر القائات ديگران
- × خواب های نا خوشايند
- × از دست دادن استقلال
- × ترس از زايمان
- × ترس از عده سلامت جنين

خودباوري

× **خودشناسی:** برداشتی که فرد نسبت به ماهیت فیزیکی، روانشناختی و ساختارهای اجتماعی از قبیل باورها و ایده های خویش دارد.

× **خودسازی:** توانمند نمودن خود برای دستیابی به اهداف

× خودباوري ← خود باروري ← سلامت تولد

پیام های تاثیر گذار

- × بدن زن باردار برای زایمان طراحی شده است
- × پدیده تولد یک بیماری نیست
- × بدن خود را باور کنید
- × بدون مداخله همه چیز بهتر انجام می شود
- × فقط ۱۵٪ زایمان ها به مداخله نیاز دارند
- × بیان: تو می توانی!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
- × تکرار: من می توانم!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
- × و پذیرش

کنترل عوامل موثر بر کنترل ذهن

الف- مقابله با ترس:

× ۱- شناخت ترس:

× ترس واقعیت دارد و ما مجبور هستیم برای به زانو در آوردن آن در ابتدا وجودش را بشناسیم و بپذیریم.

× ۲- مهار ترس:

× از طریق تلاش - کوشش - حرکت

× ۳- امید با عمل:

× امید، ایمان و اعتقاد نیروی خلاقه و سازنده اهداف بشرند.

راه از بین بردن ترس

آگاهی

راه از بین بردن ترس

- × از طریق آموزش، مادر به خود کارآمدی می رسد.
(self efficacy)
- × باید پاسخ فیزیولوژی به ترس را کاهش داد.
- × رفتار با تغییر نگرش ایجاد می شود و تغییر نگرش نیاز به مهارت دارد.
- × فقط دانش کارساز نیست امروزه تاکید بر mental skills است.

کنترل عوامل موثر بر کنترل ذهن

× ب – اعتماد به نفس

× ترس را از میان ببرید تا اعتماد به نفس حاصل آید.

× هیچکس با اعتماد به نفس از مادر زاده نشده است.

ایجاد اعتماد به نفس

× اطمینان به خود در اعمال خود

× باورها را نسبت به خود، به صورت خالصانه و با اعتماد

واقعی عمیق نمایید

+ فقط افکار مثبت را به ذهن خود راه دهید.

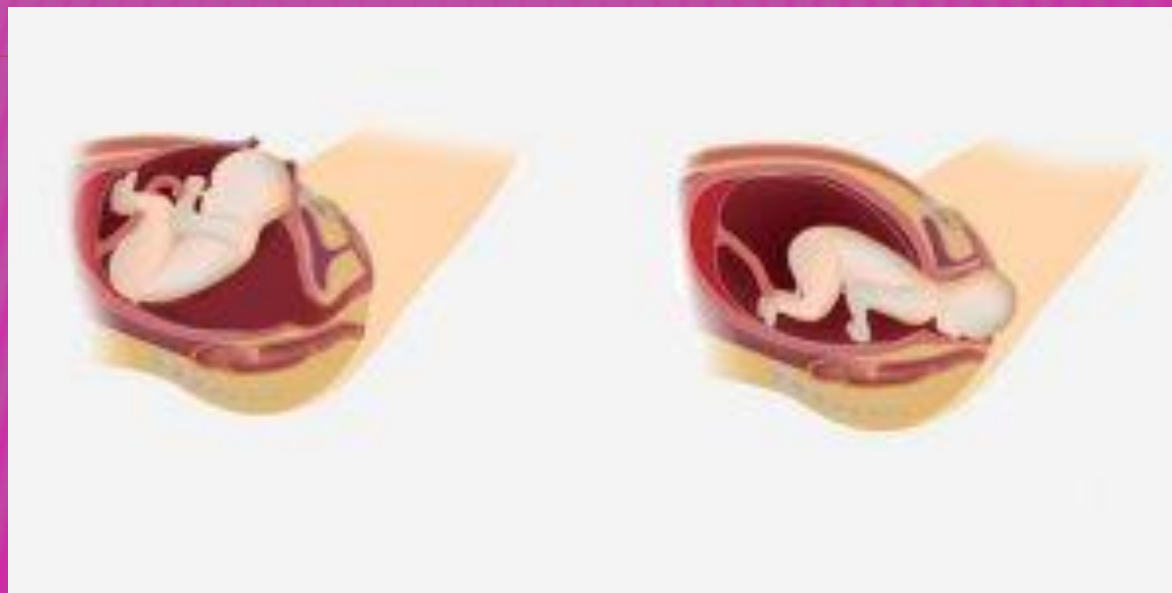
× من می توانم از عهده کارها برآیم.

تکنیک های موثر در افزایش مهارت تصمیم گیری



- × تن آرامی
- × تصویر سازی ذهنی
- × برقراری قدرت سکوت
- × دعا و نیایش
- × اعتماد به خرد برتر
- × تمرین های بدنی
- × تغذیه مناسب

تصمیم تو چیست؟ زایمان طبیعی یا سزارین



هفت سوال کلیدی؟

× حقایقی که پاسخ آنها بله باشد:

× به سلامت خود اهمیت می دهی؟

× دوست داری فرزند سالمی داشته باشی؟

× دوست داری در راستای نعمات الهی نعمت بزرگی بدست بیاوری؟

× دوست داری بهترین مادر باشی؟

× دوست داری عشق همسرت را داشته باشی؟

× دوست داری زایمان لذت بخشی داشته باشی؟

× دوست داری تا بچه بدنیا آمد در آغوشت باشد؟

× دوست داری اولین دستی که بچه ات را لمس میکند دست تو باشد؟

× دوست داری بلافاصله بعد از زایمان همسرت در کنارت باشد؟

× دوست داری زایمان طبیعی بکنی؟

برای داشته هایت شکر کن
برای نداشته هایت فکر کن
به جای اینکه به نداشته های زندگی بنالی
به داشته های زندگیت ببال



جولیا رابرتز:

من باور دارم که دو انسان از قلبشان به هم متصلند، و مهم نیست که چه کار می کنید، که هستید و کجا زندگی می کنید؛ اگر مقدر شده که دو نفر با هم باشند، هیچ مرز و مانعی بین آنها وجود نخواهد داشت.