



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران

موضوع:

آموزش تکنیک های

کاهش استرس در مادران

گروه هدف: مادران



بیمارستان آیت الله کاشانی

www.Jmu.ac.ir/fa/kashanihp

کسب اطلاع از افرادی با وضعیت مشابه : سعی کنید اطلاعات لازم را در مورد عاملی که باعث بستری شدن نوزاد شما شده و نیز نحوه برخورد با آن را از مادرانی که وضعیت شبیه شما دارند، از پزشک و پرستار و دیگر منابع اطلاعاتی یدست آورید. گاهی خیلی از نگرانی های شما ناشی از ندانستن است.

برون ریزی عواطف و احساسات :

از انباشته شدن هیجانات منفی، اضطراب و خشم و غم بپرهیزید در صورت امکان با یک هم صحبت خوب در میان بگذارید، در صورت عدم امکان آن را بنویسید حتی همین نوشتن هم تا حدودی در تسکین و مرتب کردن ذهن شما و نیز کوچک کردن مشکل، موثر می باشد.



سر گذاشتن روی بالش یا کوسن: روزهایی هست که تنها چیزی که ما نیاز داریم، یک چرت نیمروزی خوب و طولانی است اما هیچ وقت امکان چرت زدن وسط روز و در محیط کار وجود ندارد. اگر یک بالش پیدا کردید، آماده سفری کوتاه برای آرام شدن شوید. علاوه بر این، می توانید از این تصویر ذهنی استفاده کنید؛ سرتان را برای مدت کوتاهی زمین بگذارید و حس کنید بالش، اسفنجی است که تمام اضطراب های شما را می شوید و از بین می برد.

بستن چشم ها: کافی است در شلوغی و هیاهوی روزمره چند دقیقه پلک هایتان را روی هم بگذارید. این کار یکی از روش های بسیار آسان برای به دست آوردن آرامش و تمرکز است. **شمارش معکوس:** وقتی نگرانی هایتان بیش از حد شدند، سعی کنید از ۱ تا ۱۰ بشمارید و سپس شروع به شمارش معکوس کنید. وقتی مشغول شمردن و تمرکز کردن روی اعداد هستید، فکر مشغله های دیگر و نگرانی ها برای نوزادتان کم رنگ تر می شوند

برون ریزی عواطف و احساسات :

از انباشته شدن هیجانات منفی، اضطراب و خشم و غم بپرهیزید در صورت امکان با یک هم صحبت خوب در میان بگذارید، در صورت عدم امکان آن را بنویسید حتی همین نوشتن هم تا حدودی در تسکین و مرتب کردن ذهن شما و نیز کوچک کردن مشکل، موثر می باشد.

کسب اطلاع از افرادی با وضعیت مشابه :

کنید اطلاعات لازم را در مورد عاملی که باعث بستری شدن نوزاد شما شده و نیز نحوه برخورد با آن را از مادرانی که وضعیت شبیه شما دارند، از پزشک و پرستار و دیگر منابع اطلاعاتی یدست آورید. گاهی خیلی از نگرانی های شما ناشی از ندانستن است.

برنامه ریزی کردن :

یکی از راه هایی که در ایجاد ذهنی آرام موثر است برنامه ریزی برای فعالیت هایی است که قرار است انجام داده شوند. همین الان هر آنچه در طی روز یا هفته آینده انجام دهید بر روی کاغذ بیاورید. بی نظمی خود می تواند در تشویش ذهنی شما موثر باشد.

راهکار هایی برای کمک به آرامش روانی

تکنیک های آرام سازی : در این روش از طریق انقباض و انبساط های پی در پی عضلات مختلف بدن به ترتیبی خاص سیستم آرامش بدن فعال می گردد.

تنفس عمیق : دست خود را روی شکم گذاشته و به مدت ۳ ثانیه هوا را وارد ریه خود کنید و در حدود ۲ ثانیه نگه داشته و در طی ۳ ثانیه از طریق باز دم و با فشار بیرون دهید. این کار را حداقل ۲۰ بار در هر نوبت انجام دهید. توجه کنید که در این عمل عمدتاً شکم شما بالا و پایین برود نه قفسه سینه.

تصویر سازی ذهنی مثبت :

بعد از تکنیک های آرام سازی و تنفس عمیق، چشم های خود را بسته و در محیطی آرام در حالی که بدن در حالت راحتی قرار دارصحنه ای آرام بخش را تصور کرده و در طی این مدت این تصویر، از تمام حواس خود استفاده کنید.



تأثیر استرس بر تولید شیر مادر

به نظر می رسد که استرس، هم سبب تأخیر و هم جلوگیری از آزاد شدن اکسی توسین (هورمونی که باعث خروج شیر از سینه ها می شود) در حین تغذیه از پستان می شود. استرس واکنش خروج شیر را مهار کرده و سبب کاهش تولید شیر می شود.

چنانچه مادر آرامش و استراحت کافی نداشته باشد ممکن است منجر به بروز اشکالاتی در مادر و یا کودک شود از جمله :

کاهش مدت زمان مکیدن پستان توسط کودک

کاهش تولید شیر

اشکال در بازتاب خروج شیر از پستان

ایجاد خواب آلودگی

