Министерство здравоохранения Свердловской области

Государственное бюджетное образовательное учреждение

среднего профессионального образования

"Свердловский областной медицинский колледж"

Курсовая работа

Роль акушерки в психопрофилактической подготовке беременных к родам

Екатеринбург

Содержание

Введение

. Психофизиология родов

. Психопрофилактика факторов риска поведения роженицы

.1 Страх

.2 Боль

.3 Отношение с медицинским персоналом

. Цели психопрофилактической подготовки

Выводы

Заключение

Список литературы

Введение

роды акушерка психопрофилактический гормон

Актуальность темы заключается в том что, в настоящее время многие женщины психологически не готовы к рождению ребенка. Они пренебрегают походы в школы матерей. Их низкая информированность по этому вопросу дает негативный осадок на дальнейшем протекании родов. У таких женщин роды протекают сложнее и болезненней.

Цель: разработка рекомендаций по психопрофилактической подготовке беременных к родам.

Задачи:

1. Анализ отечественной и зарубежной литературы

2. Выявить факторы риска в поведении роженицы

. Определить цели психопрофилактической подготовки

. Разработка рекомендаций по психопрофилактической подготовке.

Гипотеза: основными психологическими факторами риска поведения роженицы является страх родов, страх боли, низкая информированность о протекании родов, боязнь медицинского персонала.

Объект: психопрофилактика родов.

Предмет: цели психопрофилактики родов.

Методы: анализ литературы, разработка рекомендаций.

1. Психофизиология родов

Психофизиология изучает, как влияют гормоны на психику женщины, как наша психика влияет на гормональный фон в процессе родов, и что из этого следует.

Во время беременности происходит перестройка в организме женщины. Серьезные гормональные изменения влияют как на физическое, так и психологическое состояние. Меняется буквально все в ее жизни - привычки, вкусы, эмоции, фигура. Порой самой женщине из-за всех этих перемен становится неприятно и иногда даже стыдно.

На психофизиологическом уровне выделяет изменения в следующих сенсорных областях:

Акустическая: Беременным женщинам часто не нравится громкая музыка, и они начинают предпочитать классическую или медитативную музыку. Они вздрагивают, когда слышат громкий звук, выстреливающий звук или внезапный шум.

Визуальная: Многие женщины сообщают об изменениях в зрительном восприятии, в частности, эмоциональных реакциях на визуальные стимулы, такие, как изображения уродств, жестокость, неприятные события; в то же самое время, беременные начинают более глубоко чувствовать красоту и гармонию. Они также более чувствительны к цветовым сочетаниям.

Кинестетическая: Большинство беременных женщин становятся более сенситивными к тому способу, которым к ним прикасаются, к другим тактильным сигналам.

Движения женщин становятся медленнее не только из-за их увеличенного веса - но и потому, что "это происходит само собой".

Запах: У многих беременных женщин более дифференцированное чувство обоняния. Поскольку сильные запахи могут быть вредны для будущего ребенка, а некоторые запахи действуют на мать целебно и успокаивающе, ее более дифференцированное обоняние позволяет ей избегать или искать определенные запахи и их источники.

Вкус: Многим беременным женщинам не нравятся определенная пища и напитки, так же, как вещества, которые являются вредными для нормального развития плода, например, никотин, алкоголь, кофеин и т. п. Однако беременные часто начинают бессознательно употреблять в пищу те продукты, в которых имеются необходимые питательные вещества.

С началом родовой деятельности практически все женщины начинают испытывать в той или иной мере волнение. При этом они активны, контактны, адекватно реагируют на происходящее. По мере усиления схваток роженица становится более замкнутой, хотя при этом отвечает на заданные ей вопросы, выполняет указания медперсонала, жалуется на болевые ощущения.

Приближение потужного периода характеризуется максимальными болевыми ощущениями и соответственно поведение женщины меняется. Она отстраняется, закрывается от окружающей ее действительности, как бы смотрит внутрь себя. Иногда врачу и акушерке приходится неоднократно повторять слова, обращенные к женщине. Многие психологи считают, что психологическое состояние роженицы подобно трансу. Женщина пытается игнорировать полностью внешние раздражители.

Даже поза, которую часто роженицы занимают во время схваток - так называемая поза молящегося, при которой будущая мама наклоняется вперед - тоже не только помогает наилучшим образом переносить схватки, но и отгородиться от мира и сосредоточиться на происходящем внутри. Стоит отметить, что во время потужного периода большинство женщин не испытывают болевые ощущения. Связано это с тем, что во время потуг - апофеоза родов - достигает своего максимума концентрация эндорфинов и других веществ, обладающих сильнейшим анальгезирующим действием.

Таким образом, получается, что каждая схватка и болевые ощущения, ее сопровождающие, - это своего рода импульсы, способствующей правильной физиологии и биохимии родов, направленные на успешное открытие шейки матки. После появления ребенка на свет женщина быстро восстанавливается и сразу же переключает свое внимание на малыша.

Считается, что первые минуты после родов могут во многом формировать материнские реакции и дальнейшие отношения между мамой и ребенком. [1]

2. Психопрофилактика факторов риска поведения роженицы

Психопрофилактическая подготовка беременных - это разъяснение, для того чтобы у беременной женщины возникло правильное представление о родах как о нормальном физиологическом процессе, и тем самым предотвратить у нее чувство страха перед неизвестным и внушить уверенность в благополучном исходе родов. Это повысит порог болевого восприятия, и тогда ощущаемая в родах боль будет восприниматься как нормальное явление, не угрожающее жизни роженицы и ее ребенку.

.1 Страх

Одним из самых ярких и эмоционально насыщенных факторов поведения роженицы, является страх перед родами. Вероятно, что каждая женщина, в некоторой степени, испытывает внутренний конфликт. Этот конфликт выражается, с одной стороны, в желании, наконец, родить, а с другой стороны - избежать родов. С одной стороны, она ожидает благополучного завершения беременности, с другой стороны, роды вызывают страх и беспокойство. Страх имеет разную этологию.

Самая первая и главная причина - это массовость и доступность абсолютно различной информации, которая буквально переполняет просторы Интернета, печатной прессы и книг. Нужно объяснить женщине, что роды - это индивидуальный процесс, который протекает у каждой женщины по-своему, и чем больше она будет бояться, тем тяжелее и болезненнее он будет. И еще один неоспоримый факт: спокойные и практически безболезненные роды - не столь увлекательные и скандальные истории, вот почему они не пишутся на форумах и блогах.

Неудачный предыдущий опыт или опыт подруг могут стать еще одной причиной, почему возникает страх перед родами. Бывает и так, что первая беременность закончилась тяжелыми родами, которые еще и принимал не слишком добрый и квалифицированный доктор. Это один из самых распространенных страхов - это страх неизвестности. Причем зачастую женщина даже не может определить, чего именно она боится. Страх, который испытывает человек перед неизвестным, непонятным, неизбежным - нормальная реакция. Роды до сих пор до конца не изучены, и, тем не менее, нам уже очень многое известно об этом процессе.

Еще один распространенный страх - это боязнь серьезных осложнений или смерти при родах. Но при этом нужно понимать, что уровень современной медицины достиг таких высот, что летальные исходы во время родов уже почти не встречаются, и врачи сделают все чтобы избежать осложнений.

.2 Боль

Отдельно можно поговорить о страхе боли. Как известно, роды - это процесс, сопровождающийся достаточно интенсивными болевыми ощущениями, и каждая роженица мечтает о том, чтобы боль не помешала ей радоваться рождению крохи.

Почему рожать больно?

Во время родов боль возникает по двум причинам. Первая, висцеральная боль, связана с сокращениями матки и растяжением шейки матки.

Возникает она во время первого этапа родов - на схватках и усиливается по мере раскрытия шейки матки. Висцеральная боль тупая, точное место ее локализации определить невозможно. Она часто ощущается не в месте возникновения, обычно проводится в поясницу и крестец.

Вторая, соматическая, боль возникает перед рождением ребенка во время потуг. Это болезненное ощущение вызывается растяжением тканей в нижней части родового канала при продвижении плода. В отличие от висцеральной боли, соматическая боль имеет острый характер и точно локализуется во влагалище, прямой кишке, промежности.

Знать о том, где и что болит во время родов очень важно для женщины - это уменьшает страх перед неизвестностью. А значит, помогает справиться с третьей разновидностью боли, которая точно ничего, кроме вреда, не приносит.

Это боль от мышечных зажимов, которые появляются в результате нервного напряжения роженицы. Представить себе ее механизм несложно. При сильном страхе или стрессе человек, как правило, реагирует напряжением мышц, "сжимается".

Когда во время родов мышцы влагалища постоянно зажаты, то это мешает ребенку пройти по родовым путям - как бы отталкивает его назад. Из-за этого страдает и ребенок, и роженица, у которой затягиваются потуги. Кроме того, они становятся все болезненнее, ведь плод должен "пробиться" через зажатые мышцы. Именно с такой болью и нужно научиться справляться.

Для этого очень важен правильный психологический настрой на роды, который и дается во время подготовки беременных к родам. Для того чтобы возник такой настрой, женщина должна понимать, чем именно вызваны болевые ощущения во время родов и для чего они нужны

На занятиях женщина осваивает некоторые специальные приемы, помогающие эффективно снижать болевые ощущения - дыхание, положение, массаж, рефлексотерапия, отвлечение. Зная, что она может помочь себе сама, женщина начинает чувствовать себя более уверенно и спокойно. Что, в свою очередь, в немалой степени облегчает ей роды

2.3 Отношение с медицинским персоналом

Почти каждая женщина, которая идет в роддом сильно переживает, какой попадется ей мед персонал. Наслушавшись от своих знакомых, какие то негативные вещи, начинает себя настраивать на плохое.

Конечно, для женщины, в первую очередь, это огромное событие, и ей хочется, чтобы и врачи и акушеры поддержали ее праздничное настроение. Но будущие мамы не думают, что для акушеров и врачей, это работа. Почти так же, как и у всех. У них есть и свои переживания, и свои проблемы. И то, что акушерка или врач не встретил женщину в хорошем приподнятом настроении, еще не означает, что это плохой специалист. В первую очередь они должны выполнить свою, не без того сложную, ответственную работу.

В первую очередь, акушерка должна быть доброжелательной и внимательной. Но если все пошло не так, то нужно понимать, что это всего лишь небольшой этап, в жизни который, нужно пережить. И самое главное, нужно сосредоточиться на своем малыше, и выполнять те указания, которые говорит вам врач или акушер.

Главное настроить себя оптимистически, не слушать никого, кто хочет рассказать о своем "плохом" опыте пребывания в роддоме.

3. Цели психопрофилактической подготовки

. Снять психогенный компонент родовой боли

Важным психологическим моментом во время родов является присутствие мужа или другого близкого роженице человека, если на это имеется обоюдное согласие. Полезно, чтобы беременная заранее познакомилась с врачом и акушеркой, которые будут вести роды.

. Устранить представление о родовой боли и ее неизбежности

Если боль присутствует, то относиться к ней нужно положительно - как к знаку, говорящему о скорой встрече с малышом. Для того чтобы правильно реагировать на болевые сигналы и уметь с ними справляться, нужны специальные знания о течении родов, о характере родовых переживаний, о возможных вариантах поведения, самопомощи, техниках дыхания, самомассажа. В настоящее время подготовка производится на групповых занятиях в школах для будущих матерей. На этих занятиях женщины получают представление о физиологии родов, а также осваивают методики и специальные приемы, помогающие эффективно снижать болевые ощущения.

. Устранить чувство страха

Простой способ, который значительно облегчает болезненные ощущения женщины во время родов, помогает преодолеть страхи, - переключение внимания с собственных страданий на переживания ребенка. Осознание того, что рождение - очень сложный момент для малыша, в который ему жизненно необходима поддержка матери, помогает очень многим женщинам.

. Создать представление о родах, как о физиологическом процессе

Подготовленная женщина воспринимает роды как естественный процесс, знает, что она может помочь себе сама, чувствует себя более уверенно и спокойно. Кроме того, женщина становится более дисциплинированной, четко выполняет рекомендации врача, что, в свою очередь, в немалой степени облегчает ей роды

. Создать положительный настрой на роды

Роды - это серьезная интенсивная работа и психическое напряжение. От того, насколько женщина готова к ним физически и морально, умеет ли она слушать свое тело и четко выполнять рекомендации своего врача, зависит то, насколько гладко, безболезненно и радостно произойдет рождение нового человека. [2]

Выводы

. Основными факторами риска поведения в родах являются неумение справляться с болью, страх, низкая информированность роженицы, негативное представление о родах и работе медицинского персонала.

. Нами были выделены следующие цели психопрофилактической подготовки к родам: Снять психогенный компонент родовой боли, устранить представление о родовой боли и ее неизбежности, устранить чувство страха, создать представление о родах, как о физиологическом процессе; создать положительный настрой на роды

. Для того чтобы женщина могла правильно сориентироваться в родах, снять факторы риска, нами были разработаны рекомендации по психопрофилактической подготовке к родам и поведению в родах, которые были распространены среди беременных, посещающих школу будущих мам.

Заключение

Актуальность темы заключается в том что, в настоящее время многие женщины психологически не готовы к рождению ребенка. Они пренебрегают походы в школы матерей. Что в дальнейшем дает негативный настрой, боязнь предстоящих родов.

Цель: Разработка рекомендаций по психопрофилактической подготовке беременных к родам.

Задачи:

. Анализ отечественной и зарубежной литературы

. Выявить факторы риска в поведении роженицы

. Определить цели психопрофилактической подготовки

. Разработка рекомендаций по психопрофилактической подготовке.

Гипотеза: Основными психологическими факторами риска поведения роженицы является страх родов, страх боли, низкая информированность о протекании родов, боязнь медицинского персонала.

Методы: анализ литературы, разработка рекомендаций.

На основе проведенного анализа факторов риска поведения роженицы нами были сделаны следующие выводы:

. основными факторами риска поведения в родах являются неумение справляться с болью, страх, низкая информированность роженицы, негативное представление о родах и работе медицинского персонала.

. Нами были выделены следующие цели психопрофилактической подготовки к родам: Снять психогенный компонент родовой боли, Устранить представление о родовой боли и ее неизбежности, устранить чувство страха, создать представление о родах, как о физиологическом процессе, создать положительный настрой на роды

. для того, чтобы женщина могла правильно сориентироваться в родах, снять факторы риска, нами были разработаны рекомендации по психопрофилактической подготовке к родам и поведению в родах, которые были распространены среди беременных, посещающих школу будущих мам.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась.

Список литературы

1. Алан Х. Де Черни, Лорен Н. "Акушерство и гинекология". - М.: МЕДпресс-информ, 2009.

. Голубева О.Б. "Пренатальная психология и психология родительства"

. Радзинский В.Е. Шарапова О.В. Костин И.Н. "Учебник для акушерских отделений средних специальных медицинских заведений", 2008.

Интернет-ресурсы

1. http://www.viprodi.ru/psih-rodov/index.html [1 <http://www.viprodi.ru/psih-rodov/index.html [1>]

. http://www.7ya.ru/article/Prichiny-rodovoj-boli/ [2]

. <http://fondsotvorenie.com/page/stati\_o\_beremennosti/psihofiziologicheskie-izmeneniya-vo-vremya-beremennosti>