**Отчет по практике**

**Научно-исследовательская практика**

**Психологическая подготовка беременных к родам**

Богатыренко Диана Васильевна

Содержание

Введение

. Роль психологической подготовки беременной женщины к родам

. Программа подготовки беременных к родам

Заключение

Список использованных источников

Приложения

# Введение

Целями научно-исследовательской практики являются:

формирование навыков самостоятельной научно-исследовательской работы;

углубление профессиональных знаний;

подготовка к написанию выпускной квалификационной работы.

Научно-исследовательская практика проходили с 23.03.2014г. по 05.04.2014г., продолжительность практики составила 2 недели.

Задачами научно-исследовательской практики являются:

ознакомление с различными этапами научно-исследовательской работы (постановка задачи, литературная проработка проблемы с использованием современных информационных технологий, накопление и анализ теоретического материала, формулировка выводов по итогам исследований, оформление результатов в виде отчёта);

ознакомление с различными методами научного поиска, выбор методов исследования, соответствующим задачам исследования.

В процессе научно-исследовательской практики были выполнены следующие основные работы:

изучены методические, инструктивные и нормативные материалы специальной и периодической литературы по теме выпускной квалификационной работы «Психологическая подготовка беременных к родам».

# Основная часть

. Роль психологической подготовки беременной женщины к родам

Для создания гармоничных взаимоотношений между матерью и ребенком большую роль играет подготовка во время протекания беременности. Современные научные медицинские и психологические исследования указывают на то, что мысли и эмоции, которые переживает мать во время беременности, оказывают прямое влияние на развитие ее ребенка. Поэтому молодым родителям нужно лучше понять и прочувствовать новые знания о том, что происходит в утробе матери, что чувствует ребенок во время родов и в процессе кормления грудью. Научные открытия изменили наши представления о ребенке, находящемся в чреве матери. Так, например, оказывается, что чувства ребенка, его мозг начинают работать раньше, чем мы это себе представляли. Получены неоспоримые доказательства того, что эмоциональное, психологическое и интеллектуальное развитие личности начинается во внутриутробном периоде. Из чего следует, насколько благоприятно ребенок пройдет эту ступень развития зависит от его родителей. Выполнение этой задачи потребует от матери значительных личностных изменений, определенного «личностного роста», смещения фокуса внимания в сторону ребенка и его потребностей.

Главным условием нормального как эмоционального, так и физического развития ребенка является формирование чувства привязанности между ним и мамой. Привязанность не возникнет за один день. Привязанность начинает формироваться ещё в начале беременности, а с появлением малыша она еще больше укрепляется благодаря его усилиям. Существуют определенные условия, выполнение которых позволит вам улучшить контакт с ребенком, помочь ему лучше себя чувствовать и получать удовольствие от роли матери. Знание этих правил значительно облегчит Вам уход за ребенком, а главное поможет установить эмоциональную связь, которая заложит основы его личности и определит всю его дальнейшую жизнь.

Когда в семье появляется ребёнок, весь уклад жизни семьи. По-новому распределяются роли и ответственность между всеми ее членами. Вопреки традиционным представлениям, роль отца в гармоничном развитии новорожденного очень велика. Поэтому подготовка к рождению ребенка также важна и для отцов. У большинства мужчин в этот период возникает масса вопросов, с которыми поможет справиться психологическая подготовка к родам. Кроме того, она позволит родителям подготовить старшего ребенка к появлению малыша. Некоторые из родителей, наверняка, сталкивались в детстве с горьким опытом ревности по отношению к младшему брату или сестре. Как не повторить его в своей собственной семье? В силах родителей сделать детей друзьями на всю жизнь, помочь преодолеть проблему ревности старшему ребенку, избежать возможного соперничества между ними.

Всякий родитель хочет, чтобы его ребенок был не только здоров, но и счастлив. И конечно, каждый из нас готов сделать для этого все от него зависящее. Но как определить, какие действия родителей помогут ребенку, а какие нанесут вред? Как правильно наладить взаимодействие с младенцем? Можно с уверенностью сказать, что нет одного единственного рецепта, как растить ребенка, как нет идеальных детей и родителей. Но Вашему ребенку нужны не идеальные родители, а именно Вы. Быть родителями - значит, все время учиться ими быть. По мере того, как Ваш малыш будет расти, Вы будете приобретать все больше и больше опыта. Ваша задача - создать такие условия, в которых стремление к наиболее полному и открытому общению между вами и ребенком смогло реализоваться. Цель занятий с психологом - помочь Вам в этом, приобрести наиболее важные знания о развитии ребенка, о вашей роли в этом процессе, подготовить к предстоящим родам.

Будущим мамам необходимо следить за своим настроением, которое при беременности передаётся малышу. Когда женщина счастлива, это наилучшим образом повлияет на самочувствие ребёнка. Для этого и существует психологическая подготовка к родам, при помощи которой можно решить все проблемы женщины, избавиться от страха предстоящих родов и т.д.

. Программа подготовки беременных к родам

Важным этапом во время беременности является психологическая подготовка к родам. Подготовка содержит комплекс психопрофилактических, психотерапевтических и физических мероприятий. Главными задачами психологической подготовки беременных к родам являются: выработать у женщины сознательного отношения к беременности и принятие родов как физиологического процесса; создать благоприятный эмоциональный фон и уверенность в положительном течении беременности и родов; формировать у беременной умения мобилизовать свою волю для преодоления страха перед родами.

При первом визите беременной к врачу необходимо выяснить характерологические особенности женщины, ее эмоциональные и волевые качества, отношение к беременности, характер взаимоотношений в семье, наличие психических травм, уточнить представление беременной о родах, обоснованность страха перед ними, боязнь боли. Если у женщины проявляются какие-нибудь психологические проблемы, то при необходимости пациентку можно направить на консультацию к психологу либо к врачу-психотерапевту.

Как женщина отнесётся к беременности и родам зависит от различных факторов, включающие в себя социальные, морально-этические, экономические и др., и зависит от особенностей личности женщины. Наряду с индивидуальной психопрофилактической работой, которую врач должен проводить при каждом посещении беременной, полезным будет проведение групповых занятий по психологической подготовке к родам с начала дородового отпуска. Для проведения таких занятий формируются группы по 6-8 человек с учетом психо-эмоционального статуса пациенток.

В группе беременных женщин с одинаковыми особенностями, проще создать атмосферу взаимного доверия, чувства внутренней свободы и раскованности, что позволяет более эффективно формировать установки правильного поведения во время беременности и в родах. Занятия следует начинать с 33-34 недель беременности, проводить их еженедельно в течение месяца. Таких занятий, соответственно будет 4. Продолжительность каждого из них должна составлять 25-30 минут, кроме самого первого, которое может продолжаться около I часа.

Первое занятие

Первое занятие обычно включает в себя две части: вводную и основную. Во вводной части разъясняют возможности обучения беременных управлять своей волей и активностью в родах. Одной из форм такого обучения является аутогенная тренировка, так как с ее помощью можно эффективно мобилизовать энергию женщины в родах и ослабить болевые ощущения. Для этого используются методы аутогенной тренировки, которая позволяет научиться осознанно, управлять некоторыми функциями организма путем волевого воздействия на них.

Самомассаж способствует снятию психо-эмоционального напряжения определенных биологически активных точек, которому обучаются беременные. Точечный самомассаж при регулярных занятиях обладает общеукрепляющим и оздоравливающим воздействием, что оказывает благоприятное влияние на течении беременности, и способствует поддержанию высокого нсихо-змоционалъного и физического тонуса пациентки. Кроме того, применение элементов пальцевого самомассажа в родах способствует уменьшению родовой боли, нормализации схваток и мобилизации волевых усилий.

В основной части первого занятия пациенткам рассказывают об анатомическом строении женских половых органов, особенностях развития плода, протекании беременности и родов. Важно обратить внимание беременной женщины на то, что роды представляют собой естественный физиологический процесс. Следует проинформировать пациентку о том, как правильно распределять свои силы в родах и об особенностях физического напряжения в зависимости от периодов родов. Следует убедить беременных в необходимости спокойного поведения в родах, в выполнении указаний медицинского персонала, обратить внимание на необходимость регулярного мочеиспускания для правильного течения родов.

Далее беременным предлагаются занятия по обучению аутотренингу и точечному самомассажу.

В конце всего занятия дается возможность еще раз проанализировать все свои ощущения после аутотренинга и самомассажа, добиться ощущения максимального отдыха и покоя. Для объективного контроля за состоянием беременной регистрируют показатели пульса до, и после занятия. Для укрепления приобретённых умений беременным рекомендуют ежедневно повторять занятия дома, продолжительность 7-10 минут.

Второе занятие

Во время второго занятия беременных знакомят с течением первого периода родов, что препровождаются соответственными иллюстрациями. Пациенткам объясняют механизм схваток, которые приводят к постепенному раскрытию шейки матки. Объясняют продолжительность и чередование схваток, перерыв между ними.

Беременные женщины должны понять, что боли во время схваток воспринимается по-разному и зависит от порога болевой чувствительности. В некоторых случаях схватки ощущаются, как небольшие напряжения матки, в других случаях - как наиболее сильные болевые ощущения. При этом пациенток обучают ряду приемов для уменьшения болезненности схваток. Для этого, например, помогает регуляция дыхания. При этом предпочтение отдается диафрагмальному дыханию, позволяющему наиболее полно использовать жизненную емкость легких.

Во время схваток, помимо дыхания, также должен осуществляться контроль за мышцами. Следует принимать во внимание, что мышечное напряжение вызывает только напрасную трату сил, и поэтому в момент схватки не следует напрягаться, а надо оставаться в расслабленном состоянии. Но это расслабление не пассивное, а активный сознательный процесс, требующий концентрированного внимания. В промежутке между схватками роженица должна использовать методы последовательного расслабления мышц под собственным контролем, начинал с мышц лица и заканчивая мышцами нижних конечностей. Помимо схваток роженице необходимо контролировать дыхание, которое должно быть диафрагмально-грудным и ритмичным.

Затем беременных учат соединению дыхательной гимнастики с самомассажем биологических точек, оказывавшим болеутоляющий эффект во время схваток. Занятие заканчивается упражнением, направленным на релаксацию.

Третье занятие

На третьем занятии беременных рассказывают о течение II и III периодов родов. При этом пациенток нужно проконсультировать, что период изгнания требует наибольшей отдачи физических сил роженицы. Роженицам необходимо предоставить полную информацию о наиболее идеальной позе во время потуг и еще раз обратить их внимание на технику дыхания, мышечного напряжения при потугах и умение расслабляться между ними. После каждой потуги следует все внимание сосредоточить на полной релаксации и отдыхе.

Роженице необходимо объяснить, что во время потуг может быть отхождение кала, мочи, газов, и это не должно травмировать роженицу, так как является для всех естественным и привычным актом. Нужно заверить пациенток, что они должны выполнять все команды акушерки, принимающей роды, что будет способствовать бережному рождению ребенка.

На этом занятии с беременными прорабатываются элементы аутотренинга, облегчающие этап изгнания. При этом обращают внимание на необходимо чередования мышечного напряжения в момент потуги и полного расслабления между ними. Если появляется потребность на кокой-то промежуток времени сдержать потуги, то дыхание должно быть частым и поверхностным.

Также роженицам кратко рассказывают о послеродовом периоде. При этом показывают точки самомассажа, помогающие профилактике нарушений сокращения матки и уменьшения молока в послеродовом периоде.

Четвертое занятие

Во время четвёртого занятия кратко весь курс предыдущих занятий, и закрепляются приобретенные навыки и приемы, необходимые во время родов. Занятия по психологической подготовке к родам желательно пройти всем беременным. В особо тщательной психологической подготовке нуждаются беременные с психологическими проблемами. В отношении этой группы нужно добиваться глубокого освоения ими методов психологической подготовки к родам.

Для определения эффективности проведенного цикла занятий по психопрофилактике можно использовать некоторые психологические тесты (приложение А), применять их можно у беременных в начале каждого занятия и после его окончания, или в начале первого занятия и после окончания последнего. Психологическую подготовку беременных к родам следует совмещать с физическими упражнениями. Систематические занятия гимнастикой при беременности оптимизируют функциональное состояние жизненно важных органов и систем, повышают защитные силы организма, адаптируют его к физическим нагрузкам в предстоящих родах.

Занятия гимнастикой

Беременным женщинам рекомендуется заниматься через день либо ежедневно в группе или индивидуально под контролем специально обученного специалиста. После первого обследования врачом акушером-гинекологом и терапевтом беременным даётся направление на занятия физкультурой с указанием срока беременности и состояния здоровья женщины. Групповые занятия формируются по 8-10 человек с учетом сроков беременности. При выборе гимнастических упражнений должен учитывается возраст женщины и особенности ее телосложения.

Использование комплекса гимнастических упражнений, предназначенных для беременных, предусматривает последовательное включение и тренировку мышечных групп и функциональных систем организма женщины, принимающих активное участие в процессе родов. Все физические упражнения делятся на 3 комплекса в зависимости от срока беременности:

комплекс - для срока беременности до 16 недель,

комплекс-от 17 до 32 недель,

комплекс-от 32 до 40 недель.

Занятия гимнастическими упражнениями в первые 16 недель предполагают обучение навыкам правильного дыхания, произвольному напряжению и расслаблению мускулатуры, постепенной адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим упражнениям. В комплекс входят упражнения для тренировки мышц рук, ног, корпуса, брюшного и грудного дыхания. На сроке с 17 по 32 неделю особенное внимание уделяется упражнениям, направленным на укрепление мышц брюшного пресса и спины, которые получают усиленную нагрузку из-за смещения центра тяжести, а также мышцы стопы, в связи с возможным ее уплощением и плоскостопием. Также используют движения, содействующие повышению гибкости и пластичности позвоночника и тазовых сочленений, при этом многие упражнения осуществляются при помощи гимнастической палки. В период максимальной нагрузки на сердце, в сроки 28-32 недели, целесообразно уменьшить общую физическую нагрузку за счет сокращения повторения упражнений и введения большого количества дыхательных упражнений. Широко используются движения для укрепления мышц ног с целью профилактики венозного застоя в нижних конечностях. В 32-40 недель особое значение придается развитию и закреплению навыков, имеющих важное значение во время родов, включая напряжение и расслабление мышц брюшной стенки и тазового дна, тренировку дыхания с задержкой вдоха и выдоха и последующим расслаблением мышц.

Гимнастическим упражнениям предшествует 15-минутный отдых в положении сидя. Такой отдых особенно полезен беременным, посещающим занятия физкультурой после работы, так как организм в это время приходит в состояние эмоционального покоя. Гимнастика продолжается 20-25 минут в медленном темпе. В процессе проведения занятий осуществляется контроль за частотой пульса, дыхания, величиной артериального давления. После некоторого обучения женщины самостоятельно контролируют вышеуказанные физиологические параметры. Занятия проводятся в утренние и дополнительно в вечерние часы для работающих беременных. Если по каким-либо причинам беременная не может посещать кабинет физкультуры, ее знакомят с комплексом гимнастических упражнений соответственно сроку беременности, после чего под контролем инструктора через каждые 10-12 дней, она выполняет гимнастические упражнения в домашних условиях.

# Заключение

В результате научно-исследовательской практики:

были закреплены и расширены теоретические знания по психологической подготовке беременных к родам;

приобретён опыт работы в трудовом коллективе предприятия, а так же проведены научно-исследовательские мероприятия.

Достигнуты цели:

по формированию навыков самостоятельной научно-исследовательской работы;

по углублению профессиональных знаний;

по подготовке к написанию выпускной квалифицированной работы.

Сформированы навыки:

в проведении исследования при помощи специализированных методик;

по обработке первичных результатов;

в проведении анализа полученных при исследовании данных.

Решены следующие задачи:

ознакомление с различными типами научно-исследовательской работы (постановка задачи, литературная проработка проблемы с использованием современных информационных технологий, накопление и анализ теоретического материала, формулировка выводов по итогам исследований, оформление результатов в виде отчёта);

ознакомление с различными методами научного поиска, выбор методов исследования, соответствующих задачам исследования.

# Список использованных источников

Алешина Ю. А. Индивидуальное и семейное консультирование / Ю.А.Алешина. М.: Класс, 2000.

Браш Х. Самые важные девять месяцев / Х. Браш, И.М. Рихберг. - М.: Сигма-Пресс, 2005.

Брутман В.И. Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности. / В.И. Брутман, М.С. Радионова. - М.: Смысл, 2003

Добряков И.В. В ожидании ребенка. / И.В.Добряков. - СПб.: ИК - Комплекс, 2004

Мещерякова С.Ю. Психологическая готовность к материнству. / С.Ю.Мещерякова. - М.: Мир, 2000

Мухамедрахимов Р. Мать и дитя: психологическое взаимодействие. / Р. Мухамедрахимов. - СПб.: СПб ГУ, 1999.

Перну, Л., Я жду ребенка. / Л. Перну. - М.: Медицина, 1996

Скоробогатова Л.Г. Книга о гармоничной беременности. / Л.Г. Скоробогатова. - СПб.: У-Фактория, 2006

Сорокина Т.Т. Роды и психика: Практическое руководство - Мн.: Новое знание, 2003

Филиппова Г.Г. Психология материнства. Учебное пособие. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.

Чеботарева И.С. Эмоционально-личностные особенности беременных женщин и динамика их изменений в процессе позитивной психотерапии / И.С. Чеботарева. - Казань: Медицина, 2001

психологический подготовка беременный женщина

# Приложения

