

Министерство здравоохранения ДНР
Министерство образования и науки ДНР
ГПОУ «Донецкий медицинский колледж»

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДРОДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП



- **Актуальность данной темы** обусловлена тем, что, несмотря на современные достижения в области медицины и психологии, повышение научного и технического уровня родовспоможения психологические проблемы в период беременности не уменьшаются.
- **Объект исследования:** беременные женщины.
- **Предмет исследования** – дородовая подготовка беременных женщин к родам.
- **Цель исследования** – изучение различных методик релаксации в подготовке беременных женщин разных возрастных категорий к родам.

ДОРОДОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕРЕМЕННЫХ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

Беременность женщины — это физиологический процесс, в результате которого оплодотворенная яйцеклетка растет и развивается, формируя плод в организме женщины, этот естественный процесс заканчивается рождением ребёнка



Особенности течения беременности у девочек в подростковом периоде.



Особенности течения беременности у возрастных первородящих



Особенности подготовки к родам

- Психологическая подготовка к родам
- Общение в группа
- Чтение литературы.
- Аутотренинг
- Позитивный настрой



Релаксация

Во время беременности релаксация помогает не только отключиться на некоторое время от забот и от внешних отрицательных раздражителей и тем самым отдохнуть от них, но и сконцентрировать свое внимание на ощущениях собственного тела и благодаря этому получить осознанный опыт переживания новых эмоциональных и физических состояний. Отдых для беременной женщины не менее важен, чем физическая активность.



ВЫВОДЫ

1. Беременность – это особый период в жизни женщины, кроме физиологических изменений в организме женщины, свой отпечаток на поведение будущей матери накладывают гормональные изменения, под влиянием которых изменяется психологическое состояние беременной.
2. Суть психологического дискомфорта беременной женщины состоит в том, что она начинает переживать не только за свое здоровье, но и за здоровье будущего малыша.
3. Основным подходом к решению этой проблемы является осознание женщиной того, что происходит в ее организме. Будущая мать учится правильно ассоциировать себя не только с будущим ребенком, но осознает свое новое социальное положение в мире – матери.
4. Одной из составляющих положительного комфорта женщины во время беременности, родов и последующего воспитания ребенка, является актуальная и своевременная психологическая подготовка, в которую включается обучение будущей матери в отношении ухода за будущим ребенком, ее общения с ним.

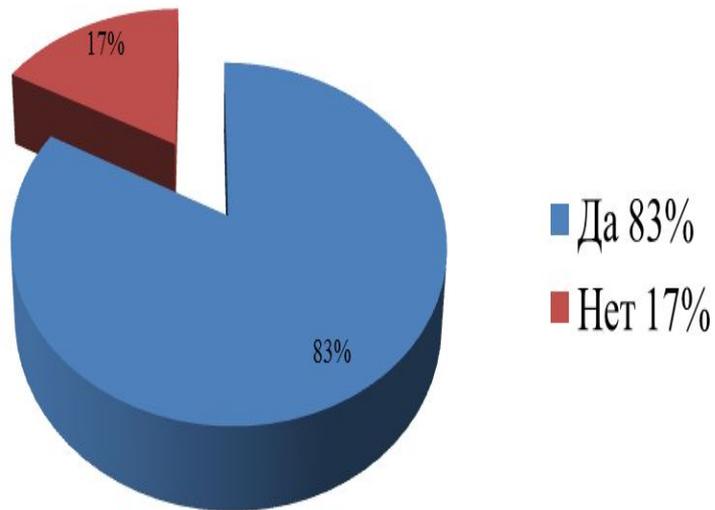
ОСОБЕННОСТИ ПРЕДРОДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Исследование проводилось в несколько этапов:

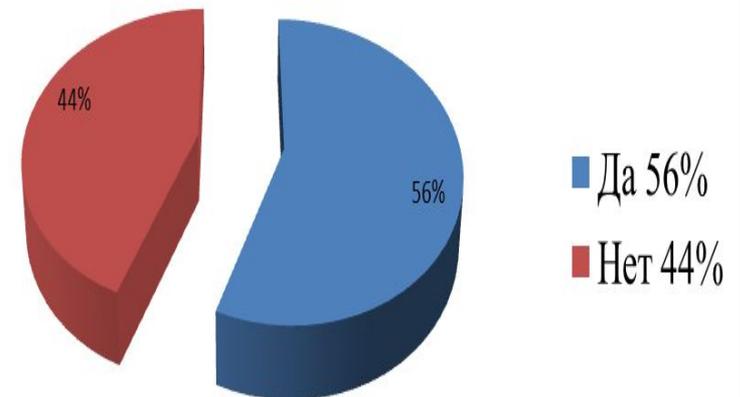
- *1 этап* - анализ и обзор научно-методической литературы по данной проблеме.
- *2 этап* - организация исследования. Для проведения исследования были изучены методы релаксации, проведено анкетирование и проведено экспериментальное изучение влияния релаксационных методик на уровни тревожности и уверенности в себе и своих силах у беременных.
- *3 этап* - составление рекомендаций.

Анкетирование

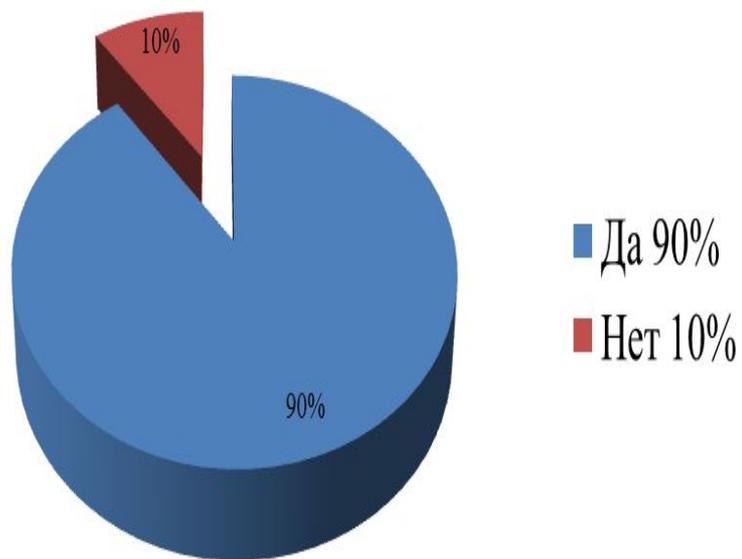
Хотели бы вы посещать дородовую подготовку



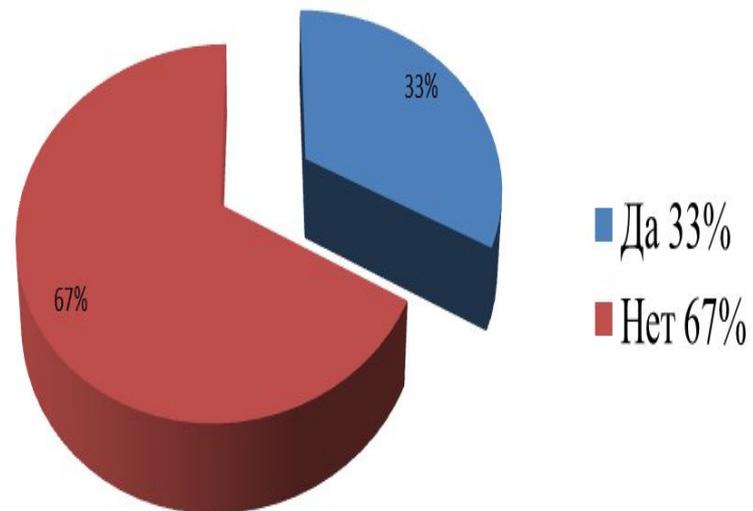
Проходили ли вы дородовую подготовку при предыдущих беременностях (если они были).



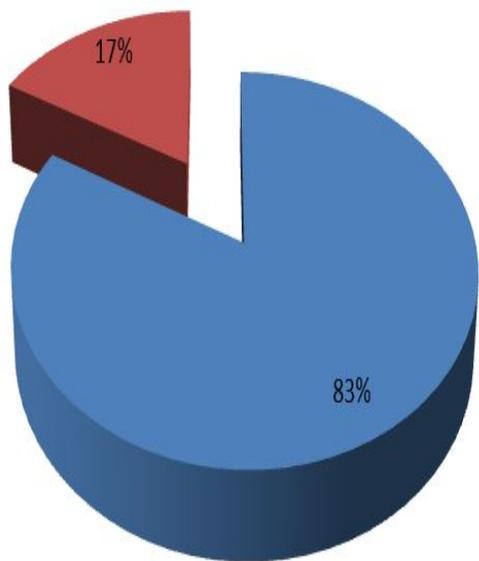
Тревожит ли вас что-то во время беременности



Знаете ли вы какие существуют виды релаксации

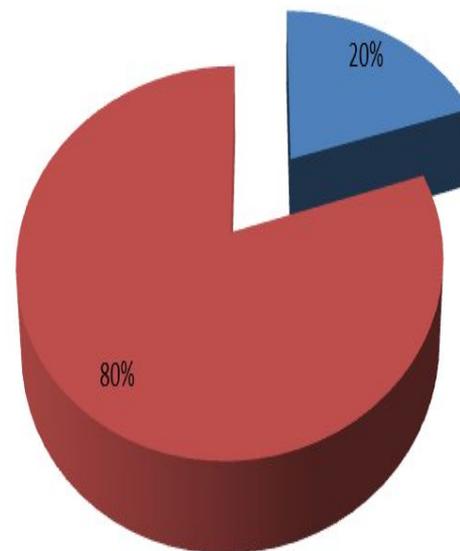


Любите ли вы музыку



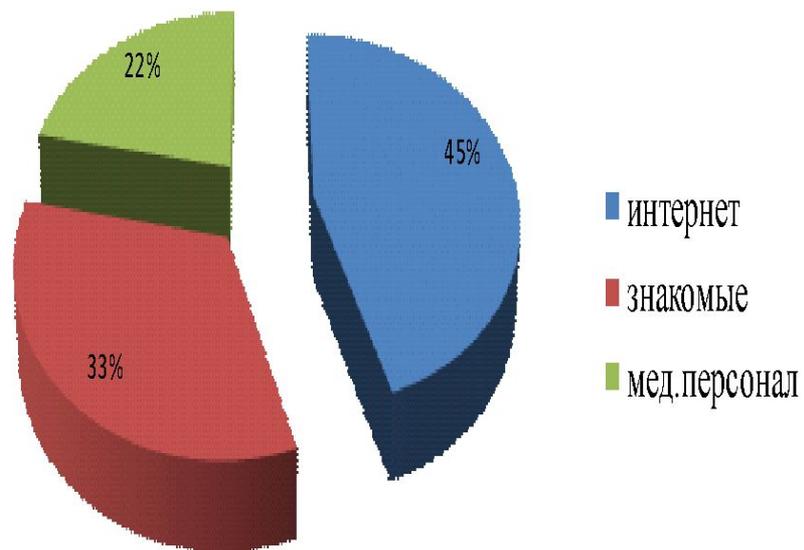
■ Да 83%
■ Нет 17%

Давали ли вам рекомендации по релаксации

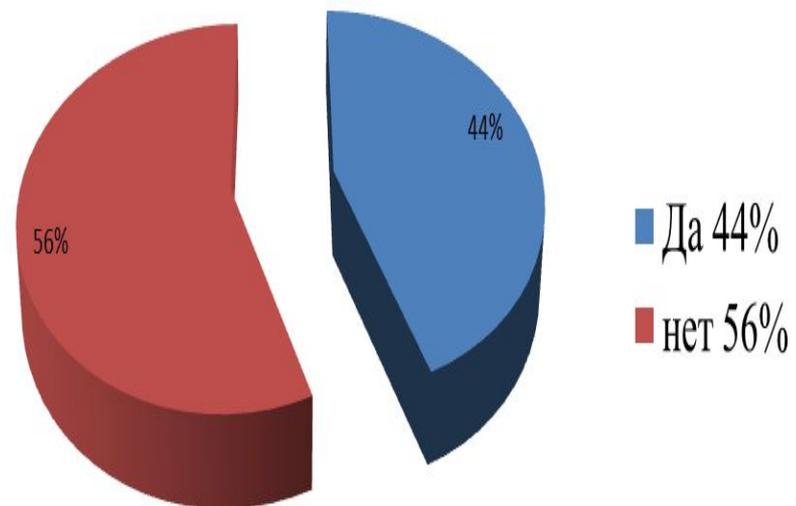


■ Да 20%
■ Нет 80%

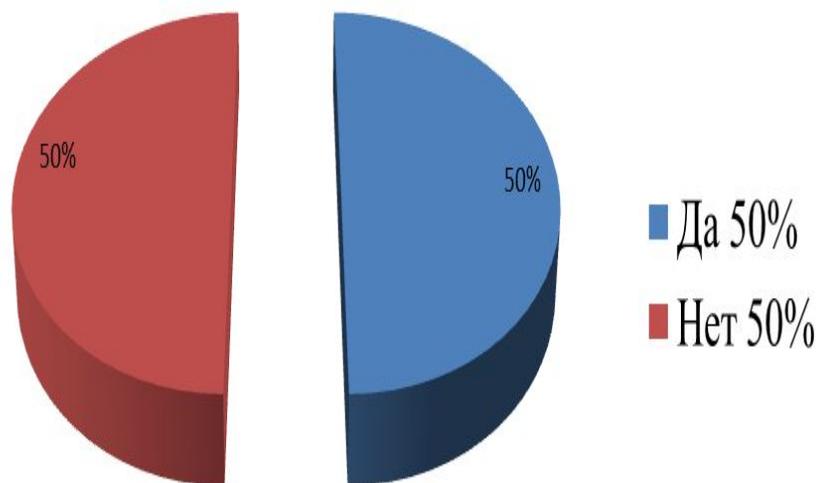
Кто давал вам рекомендации



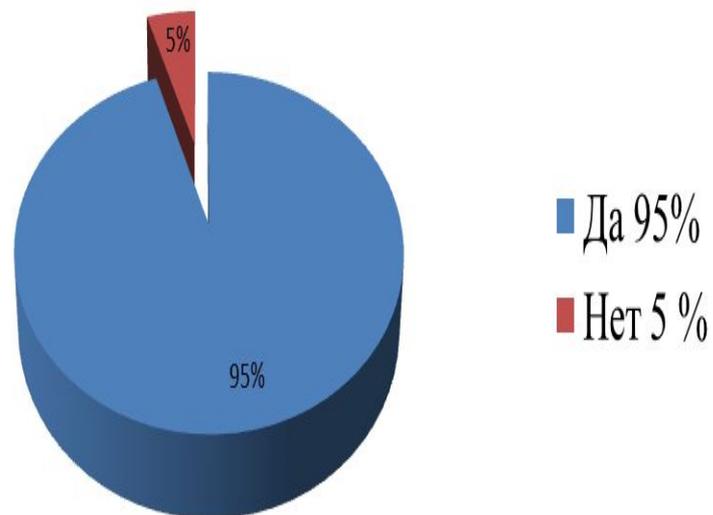
Были ли вы удовлетворены рекомендациями



Выполняли ли вы рекомендации



Хотели бы вы получать консультирование и возможные тренинги от своей акушерки

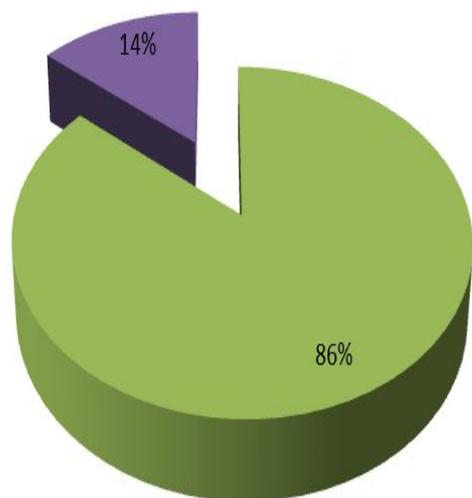


В какой форме консультирование предпочитаете



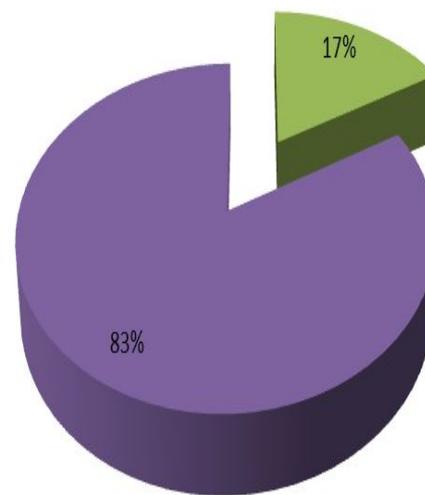
Вопросы папам

Хотели ли бы вы проходить дородовую подготовку вместе с женами



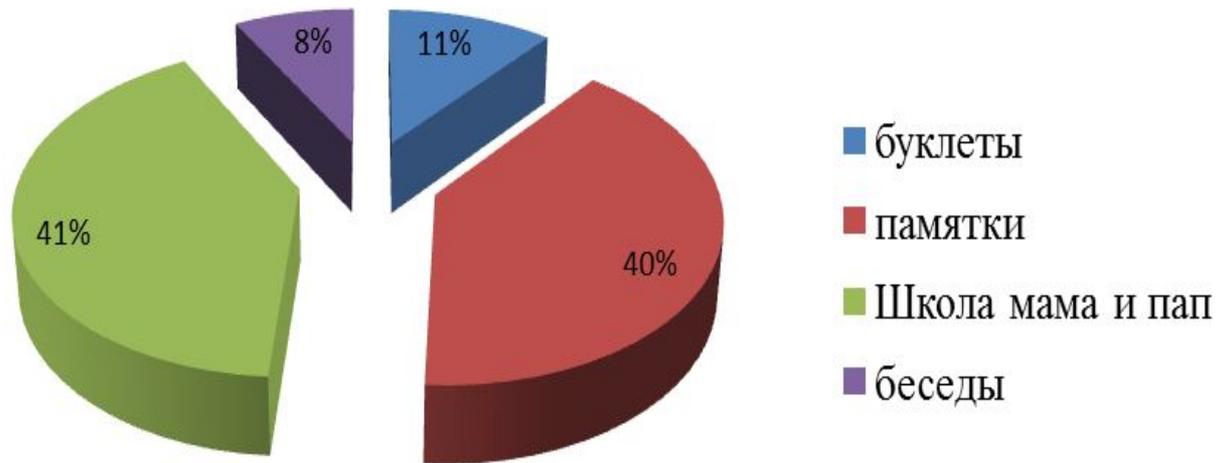
■ Да 86%
■ Нет 14%

Проходили ли вы подготовку по предыдущим родам (если они были)



■ Да 17%
■ Нет 83%

В какой форме хотели бы получать консультацию



Школа мам и пап. Занятия.

Обучение техникам расслабления, дыхания, регуляции своих эмоциональных состояний, освоение навыков для облегчения родов, осуществляется на курсах или в школах мам и пап, в которых основной целью ставят подготовку беременных женщин различных возрастных категорий и семейных пар к родам. Обычно включаются занятия по повышению родительской компетентности, гимнастика, разные формы творческой деятельности.



Методики релаксации

Прогрессивная релаксация

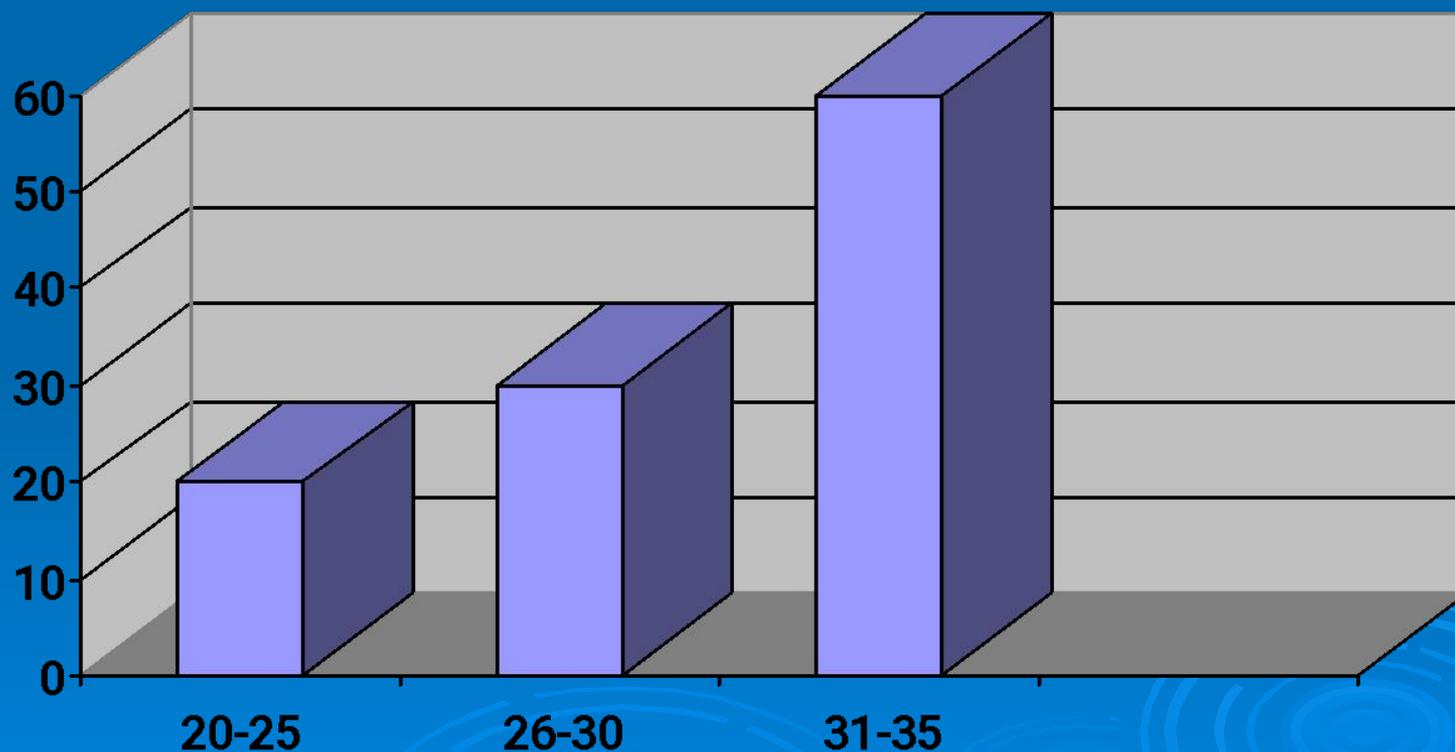


Музыкальная терапия



Экспериментальное изучение влияния релаксационных методик на уровне тревожности и уверенности в себе и своих силах у беременных при посещении Школы мам и пап.

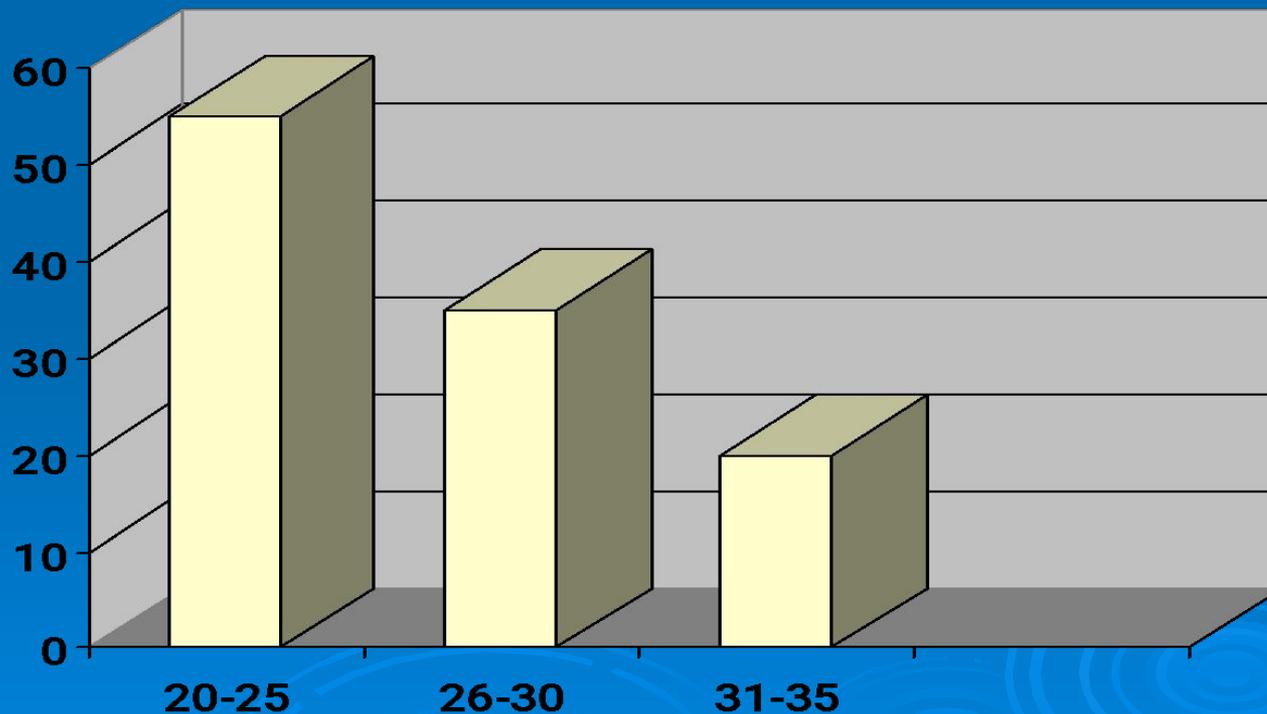
Актуальный показатель тревожности первый день



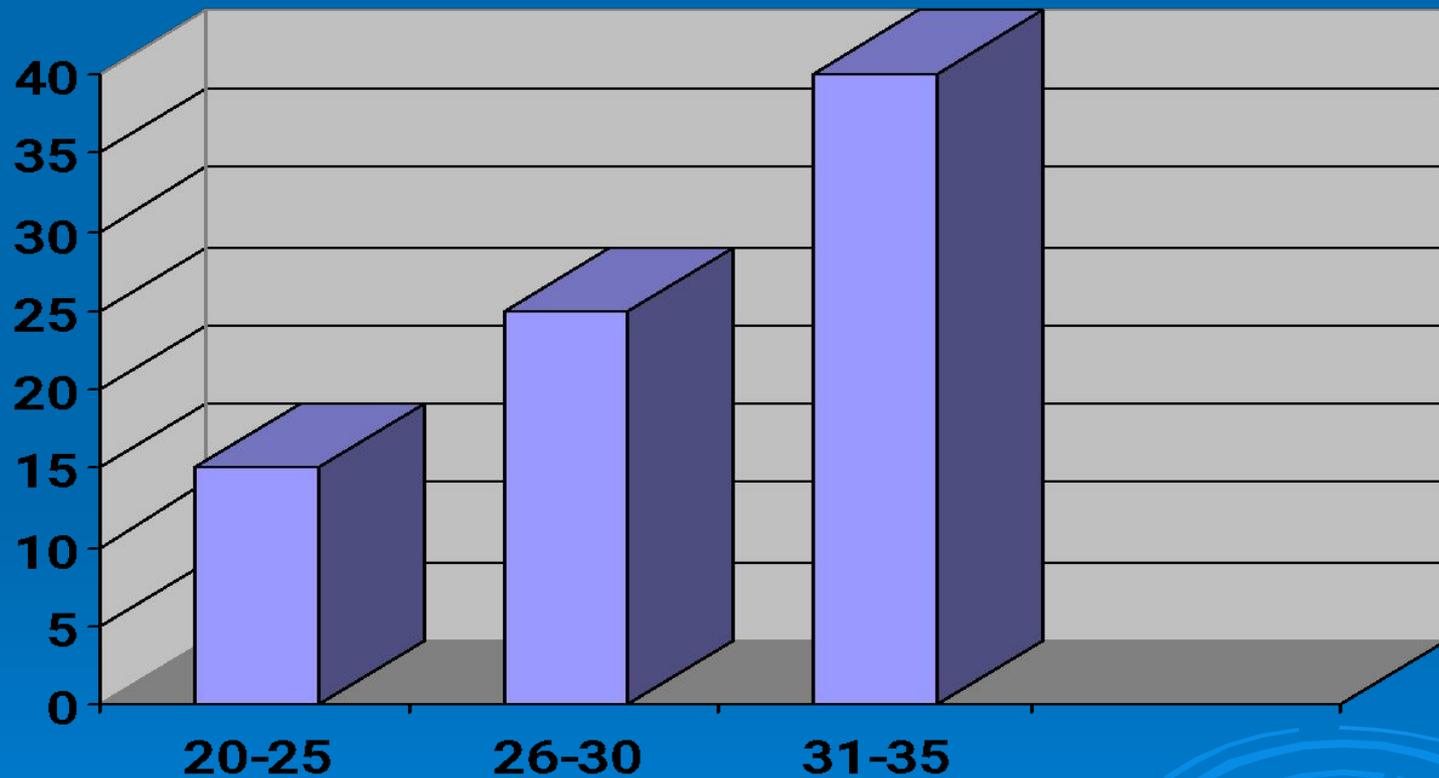
Показатель уверенности в себе и своих силах

первый день

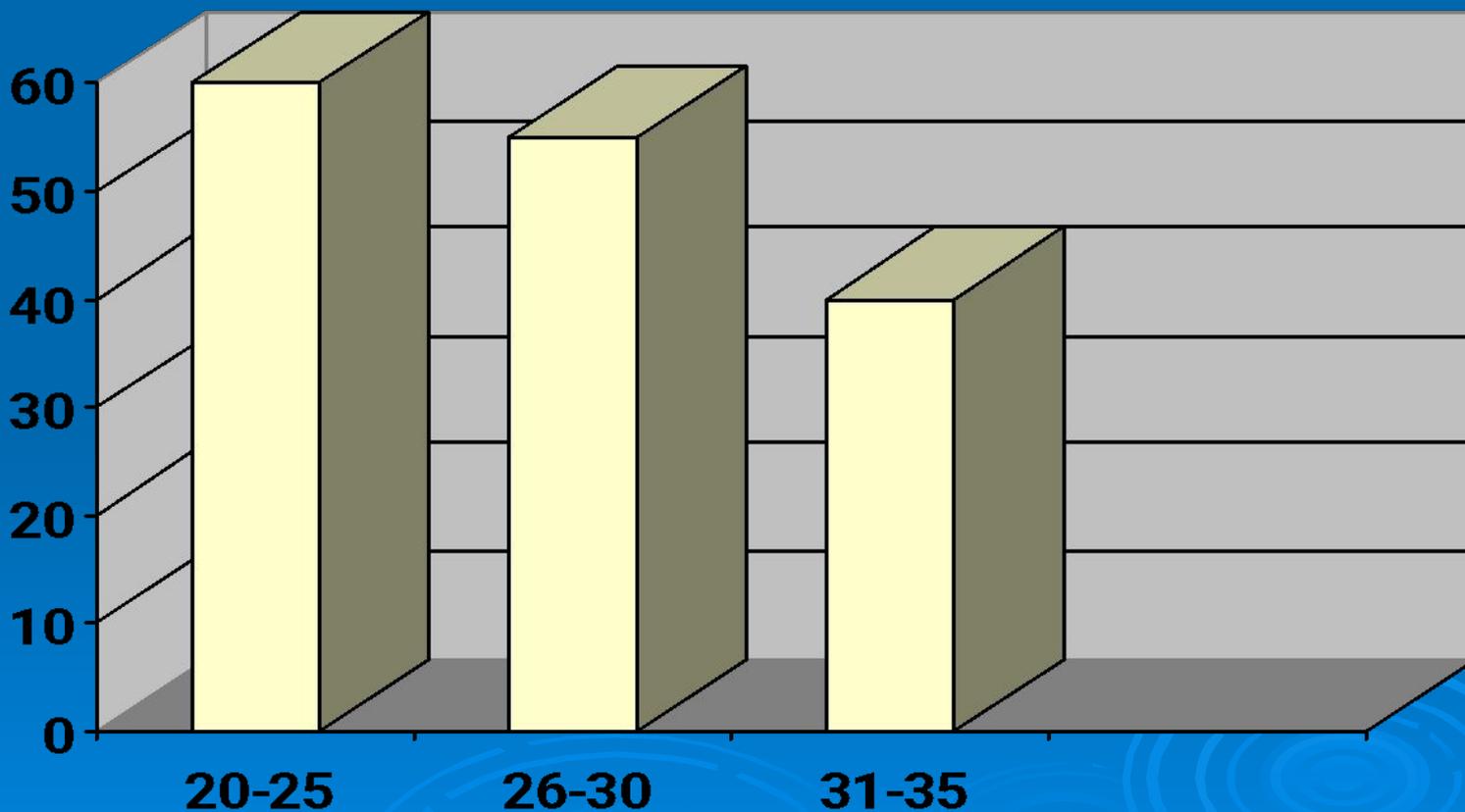
Показатель уверенности в себе и своих силах первый день



Актуальный показатель тревожности последний день



Показатель уверенности в себе и своих силах последний день



Рекомендации акушерки в Школе мам и пап по релаксации

- Упражнение «тяжесть» (расслабление)
- Упражнение «тепло»
- Упражнение «дыхание»
- Упражнение «живот»
- Упражнение «голова»:



Релаксация

- Беременность - это естественно, нормально и безопасно для меня и моего ребенка.
- Я спокойна и расслаблена. Мой ребенок чувствует это спокойствие и разделяет его
- Роды это радость и приятная работа, здесь нечего бояться.
- Я и мой ребенок отдохнули и готовы к работе, которую нам предстоит сделать.



ВЫВОДЫ

- Как показывают данные анкетирования, хотели бы посещать дородовую подготовку 83%, при предыдущих беременностях дородовую подготовку проходили 56%, 44 % не проходили.
- Тревожное состояние ощущают 90% женщин, о каких методах релаксации не знают 67%, знают 33%. По ответам можно судить о том, что многие получали информацию не от медицинского персонала.
- Хотели бы получать консультирование и возможные тренинги от своей акушерки» 95 % , а это почти 100% хотели бы получать консультирование, что дает нам стимул для создания рекомендаций, памяток, создание Школ для мам и пап.
- Наибольший процент опрошенных 40% предпочитают получать информацию через посещение Школы мам и пап, где смогут получать информацию на этапе планирования и памятки. 10% пар отдадут предпочтение буклетам и 10% предпочитают консультирование в виде беседы с акушеркой.
- При опросе будущих пап хотели бы проходить дородовую подготовку вместе со своими женами 86%. 41% опрошенных хотели бы посещать Школу мам и пап, 40% не против получить консультирование посредством памяток. 8% предпочитают беседовать с акушеркой и 11% хотели бы получать буклеты.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

- 1. *Примите удобную позу.* Известно, что по позе человека можно легко догадаться, в каком он состоянии, настроении. Изменение позы – это первый шаг к изменению настроения, кроме того, необходимо расслабить мышцы, что в неудобной позе сделать практически не возможно.

Идеальной позой является поза – лежа на спине, ровно, голова слегка повернута набок (иначе мышцы шеи не смогут до конца расслабиться). С другой стороны, вы абсолютно свободны в выборе позы, необходимо лишь, чтоб она была удобной для вас.

- 2. *Расслабьтесь.* Для того чтобы точно ощутить состояние расслабления, можно на первых порах попробовать чередовать его с напряжением. Напрягите руку и через несколько секунд сбросьте напряжение, попробуйте проделать это с мышцами лица (напрягите лоб до появления морщин и резко снимите напряжение, расправив их), голени, ягодиц.



- **3. Успокойте дыхание.** Установление успокаивающего ритма дыхания позволит нам окончательно совладать со своим состоянием, добиться спокойствия. Прислушайтесь к своему дыханию - дышите спокойно, равномерно, но не очень глубоко. Дыхание спокойное, поверхностное, особенное внимание на медленном выдохе. После выдоха – пауза. Дыхание ровное, спокойное. Вы расслаблены, приятный покой. Вы спокойны - совершенно спокойны, тепло и покой.
- **Скажите себе:** «Я совершенно спокойна, мой лоб обдувает легкий ветерок, я расслаблена, мне тепло и спокойно». Состояние, в которое мы приводим себя этими не сложными действиями уже очень напоминает сон. На его фоне успешно действует самовнушение, то есть наше сознание не «критикует» то, что мы себе приказываем, а «принимает к исполнению» как есть.



Откройте глаза и улыбнитесь!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

