

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



Dr. M. Valiani
18 February
2022

ترس از زایمان یا Tocophobia و تن آرمی یا Relaxation

DR. MAHBOUBEH VALIANI
ASSISTANT PROFESSOR IN IUMS

یکی از اهداف بزرگ وزارت بهداشت و درمان فرزندآوری است

ولی

توکوفوبیا؟

وضعیت شدید اضطرابی که باعث می شود برخی از زنان، به رغم تمایل به فرزندآوری، از بارداری و زایمان اجتناب کنند.

شیوع ترس از زایمان در جهان

Dr. M. Vahani
8 February
022



شیوع ترس از زایمان در ایران

Dr. M. Valfani
February 2012

تهران (۱۳۸۴) ۷۰/۵۹٪

۷/۱۴٪: خفیف، ۲۶٪ متوسط پایین، ۲۳٪ متوسط بالا، ۷/۲۳٪ نسبتاً شدید

و ۷/۱۲٪ شدید

همدان (۱۳۹۵) ۸۹/۳٪

اراک (۱۳۹۳) ۵۵/۸٪

طبقه بندی اضطراب زایمان

Dr. M. Valizadeh
8 February 2022

اضطراب زایمان کم: مادر هیچ مشکلی ندارد و تقریباً در مورد زایمان نگران نیست

اضطراب زایمان متوسط: مادر باردار همیشه خطرات خاصی را در طول زایمان احتمال می دهد و تصور می کند که در طول زایمان ممکن است مسائلی ایجاد شود اما می توانند به شیوه مناسب درمان شوند

اضطراب زایمان شدید: احساس تنش بسیار شدید است که با پیامدهای جدی احتمالی برای زندگی شخصی، اجتماعی، شغلی مادر باردار و عدم تمایل او برای باردار شدن و ناتوانی در زایمان همراه است

اضطراب زایمان مرضی (فوبیا): ترس شدید از زایمان و پیامدهای آن بر اساس معیارهای راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-V) است

انواع ترس مرضی (فوبیا) از زایمان (توکوفوبیا):

توکوفوبیای نخستین: زنان نخست زا - دوران نوجوانی و اوایل بزرگسالی -
استفاده از روش های پیشگیری از بارداری به شکل وسواسی

توکوفوبیای دومین: معمولا بعد از زایمان ایجاد می شود و حاصل تجربه ی
زایمان سخت و آسیب زای قبلی

توکوفوبیای سومین: نشانه ای از افسردگی مادر باردار- افکار و باورهای
مزاحم وی در خصوص ناتوانی در به دنیا آوردن نوزاد و مرگ ناشی از زایمان

با توجه به تجارب شما، مادران بارداری که در کلاس های آمادگی
برای زایمان شرکت می کنند، بیشتر در کدام طبقه ترس از زایمان
قرار دارند؟

ترس کم، ترس متوسط و یا ترس شدید؟
چرا؟

ملاک های شما در تشخیص توکوفوبیا چیست؟

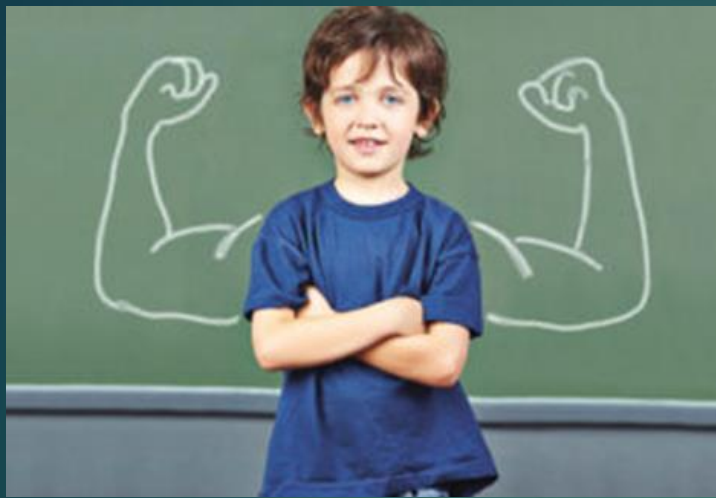
معیارهای تشخیص توکوفوبیا

۱. اضطراب و نگرانی شدید در رابطه با زایمان که اغلب در سه ماهه سوم بارداری افزایش می یابد
۲. ناتوانی در کنترل وضعیت فوق
۳. ناتوانی در تمرکز برای کار یا فعالیت های خانواده
۴. حداقل سه مورد از علائم ذیل: ترس از درد، ترس از ناتوانی در زایمان، اختلالات جسمی، کابوس های شبانه، اجتناب از وضعیت ترسناک (مثل اجتناب از باردار شدن، پایان دادن به بارداری یا درخواست سزارین بدون دلایل پزشکی واقعی) و ناراحتی یا ضعف قابل توجه

خودکارآمدی Self-efficacy

Dr. M. Valliani
18 February
2022





مفهوم خودکارآمدی

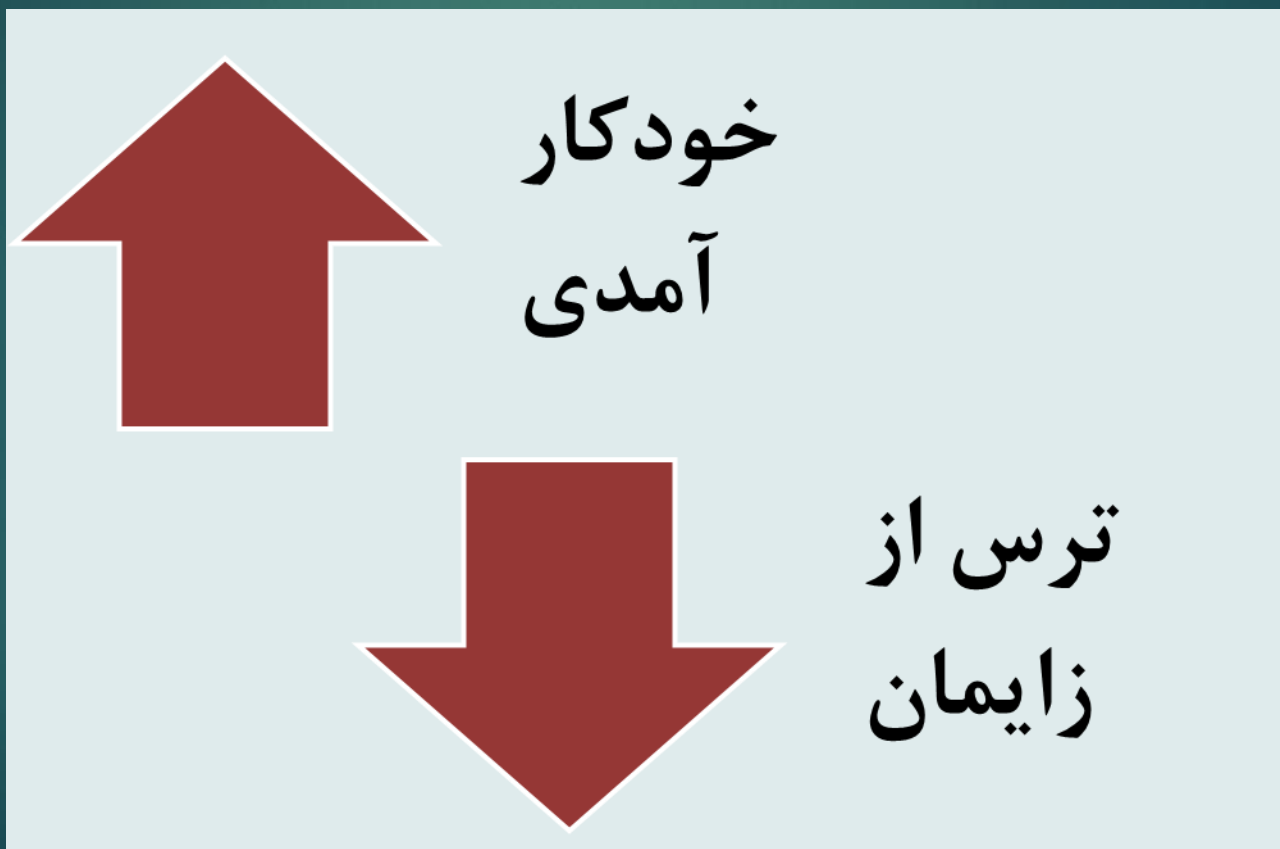
Dr. M. Valiani
18 February
2022

- باور به توانایی خود در تسلط یافتن بر یک وضعیت و ایجاد یک پیامد مثبت
- باور به توانایی خود در سازماندهی و بکار بستن یک سلسله اعمال که لازمه دستیابی به هدف است.
- باور به انجام موفق یک رفتار یا یک تکلیف خاص است.

ترس از زایمان طبیعی (توکوفوبیا) و راهبردهای کنترل آن

ارتباط ترس و خودکارآمدی مادر باردار

Dr. M. Valiani
18 February
2022



عوامل بنیادی موثر بر خودکارآمدی

18 February
2022

Dr. N. Valiani

محیطی (زندگی و کار)

خانواده

همسالان

مدرسه

در مادران باردار؟

همسر

خانواده

همسایه ها

همکاران

خود مادر (زایمان قبلی)

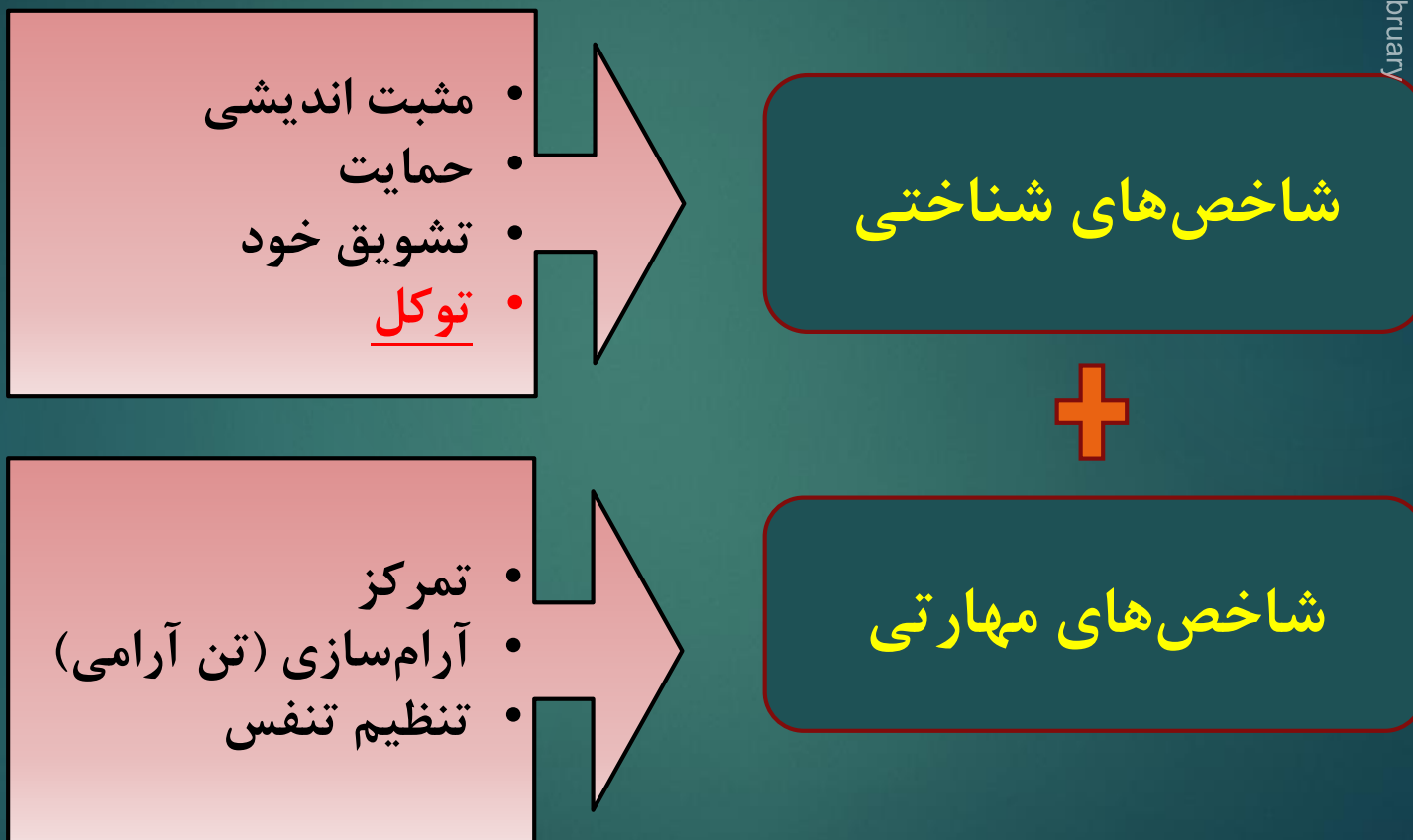


Dr. M. Valiani
18 February
2022

ارتقای خودکار آمدی زنان
باردار باید محور اصلی برنامه
های آموزشی آمادگی برای
زایمان باشد

شاخص های خود کارآمدی برای زایمان طبیعی چیست؟

Dr. M. Valiani
18 February
2022



دلایل سزارین غیر پزشکی

Dr. M. Valiani
18 February
2022

فقدان اعتماد به نفس مادر

توکوفوبیا

تمایل به انتخاب زمان زایمان

مشکلات سیستم ارائه خدمات

راهکارهای پیشنهادی برای ایجاد خودکارآمدی مادر باردار

۱- شکستن رفتار پیچیده به مراحل کوچک، عملی و قابل انجام:

آموزشگر می تواند به مادران آموزش دهد که زایمان طبیعی از چند مرحله تشکیل شده است و مادر باید در هر مرحله از زایمان فقط بر موقعیت موجود تمرکز کند و سعی در مدیریت آن مرحله داشته باشد.

۲- استفاده از نمایش به وسیله ی «الگوهای نقش» باورپذیر:

در خصوص زایمان طبیعی می توان با دعوت از یک مادر که تجربه ی زایمان طبیعی رضایت بخشی را داشته و در میان گذاشتن تجاربش در این زمینه با مادران باردار به افزایش خودکارآمدی آن ها کمک کند.

راهکارهای پیشنهادی برای ایجاد خودکارآمدی مادر باردار

۳ بهره‌گیری از ترغیب و تقویت:

Dr. M. Vahidi
18 February
2022

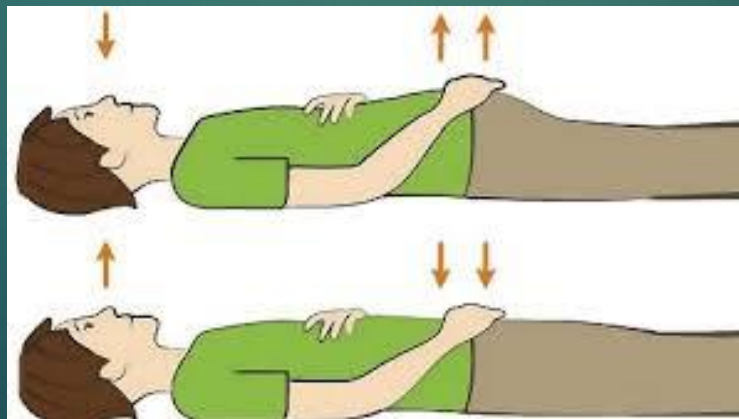
چندین تجربه مادری در گذشته در انتخاب یا حتی انجام زایمان طبیعی شکست خورده است، می‌توان شکست وی را به عوامل خارجی نسبت داد. اگر این مادر در زمینه‌های مرتبط موفق بوده است، می‌توان این موفقیت‌ها را با رفتاری که شخص در تلاش برای تغییر آن است، قیاس نمود.

مثلاً آموزش دهنده در خصوص ترغیب به زایمان طبیعی می‌تواند از مادران بخواهد موقعیتی را که آنان توانسته‌اند در تغییر یک رفتار منفی یا انجام یک رفتار مثبت موفق باشند را به خاطر آورده و سپس می‌تواند بگوید که آن‌ها می‌توانند همین کار را در قبال انجام زایمان طبیعی نیز انجام دهند.

راهکارهای پیشنهادی برای ایجاد خودکارآمدی مادر باردار

۴ - کاهش استرس:

انجام هر رفتار جدیدی با میزانی از استرس همراه است که موجب می شود فرآیند تغییر را به تأخیر بیندازد. مثلاً وقتی مادر باردار زایمان طبیعی را مشکل و تنش زا میابد، باید در جهت کسب آرامش از طریق آرام سازی حرکتی و تنظیم تنفس قبل از انجام زایمان و در حین آن آموزش ببیند.



سوال:

شما چه راهکارهای دیگری برای غلبه بر ترس از
زایمان و ارتقای خودکارآمدی زنان باردار برای زایمان
ایمن پیشنهاد می کنید؟

هفت سوال با پاسخ بلی

پاسخ سوال هشتم حتما بلی

Dr. M. Valiani
18 February 2022

- ▶ ۱- آیا دوست داری فرزند با هوش و سالمی به دنیا بیاوری؟ **بلی**
- ▶ ۲- آیا یک زن می تواند با طی نمودن یک بارداری خوب در سلامت کودک خود نقش داشته باشد؟ **بلی**
- ▶ ۳- آیا اشتیاق داری بلافاصله پس از زایمان، کودک خود را در آغوش بگیری؟ **بلی**
- ▶ ۴- آیا اشتیاق داری پس از زایمان، شیردهی خوبی برای کودک خود داشته باشی؟ **بلی**
- ▶ ۵- آیا شیردهی بلافاصله پس از زایمان طبیعی امکان پذیر است؟ **بلی**
- ▶ ۶- آیا دردهای زایمان پس از خروج کودک از لگن اتمام می یابد؟ **بلی**
- ▶ ۷- آیا جنین می تواند از کانال زایمان گذر کند؟ **بلی**
- ▶ ۸- آیا انقباضات رحم خودبخود بوجود می آید؟ **بلی**
- ▶ ۹- آیا تمایل داری یک کودک رسیده و کامل به دنیا بیاوری؟ **بلی**
- ▶ ۱۰- آیا زایمان طبیعی را بر سزارین ترجیح می دهی؟ **بلی**
- ▶ ۱۱- آیا روش زایمان طبیعی را برای تولد کودک خود انتخاب می کنی؟ **بلی**
- ▶ ۱۲- آیا؟ **بلی**



RELAXATION

(تن آرامی)

تعریف تن آرامی

▶ تن آرامی یعنی تنش زدایی، رفع اضطراب، ترس و هیجانات روحی-روانی

▶ و همچنین کاهش انقباضات از طریق توجه به درون و تمرکز بر تنفس (تکنیک تنفس و تعداد آن)

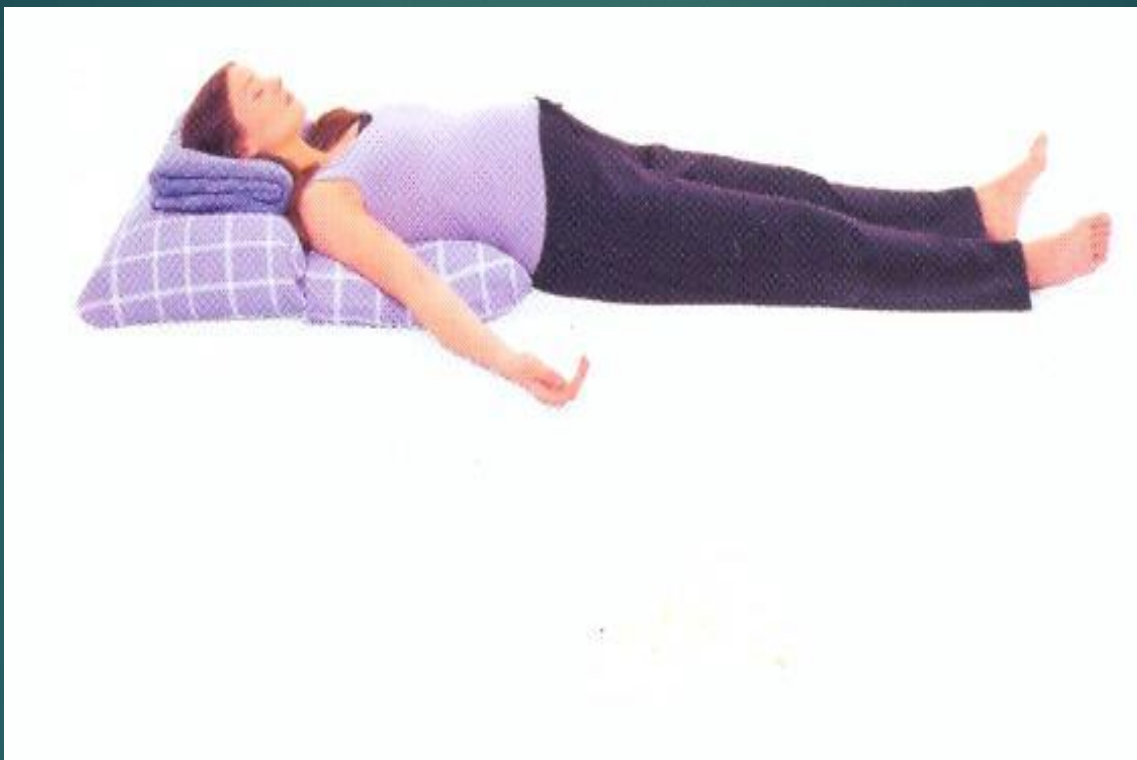
▶ و همچنین به معنی تمرکز و جسم فراق.



Dr. M. Valiani
18 February 2022

Dr. M. Valliani
18 February
2022





در سنین بالای بارداری مادر دقایق کمی در این پوزیشن بماند

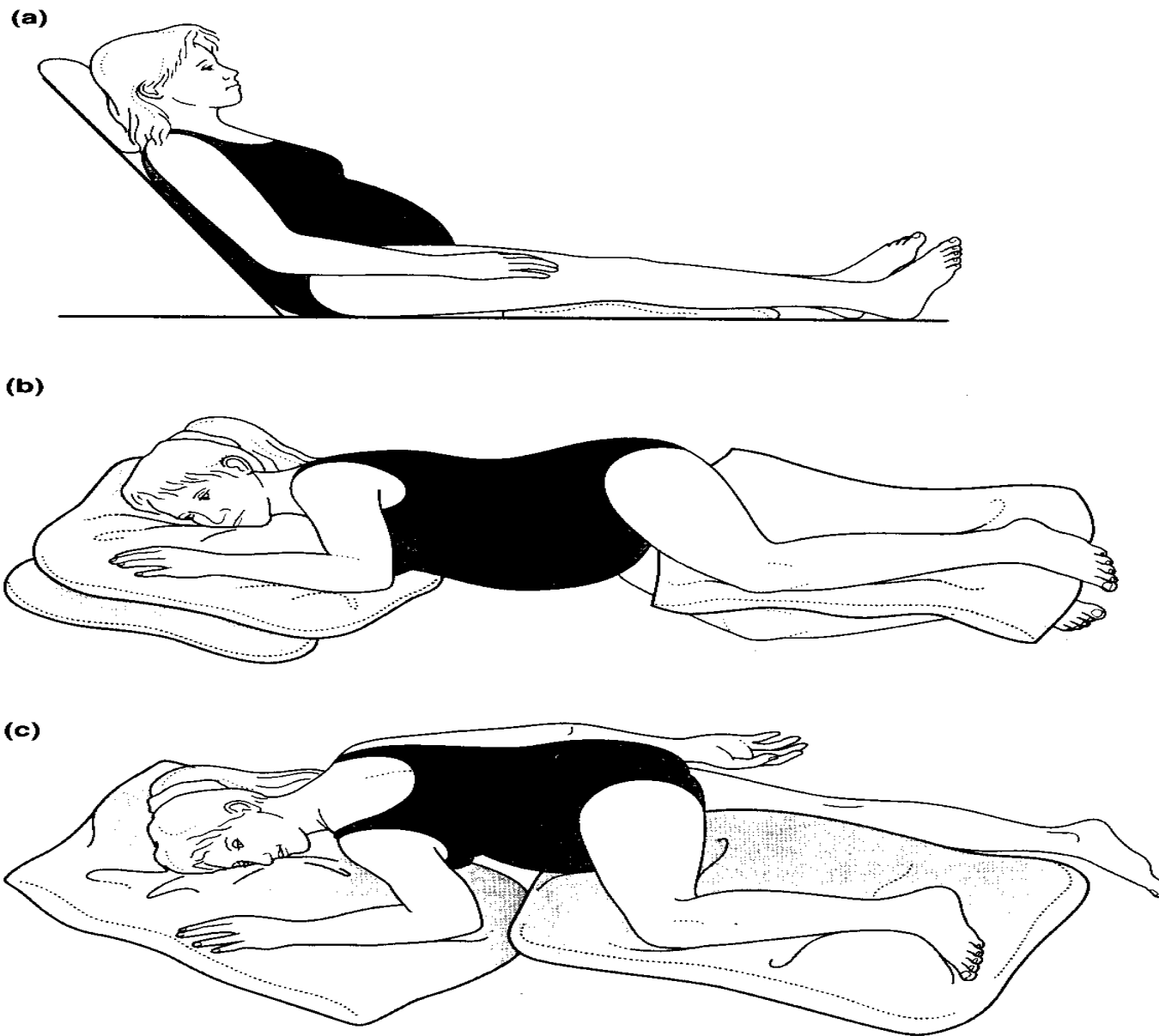


Figure 4.7 (a) Half-lying; (b) side lying; (c) three-quarters lying.

تعریف تن آرامی

Dr. M. Valiani
18 February
2022

تن آرامی یا ریلکسیشن، تکنیکی برای آراه سازی عضلات بدن است.

از آنجا که بین ذهن و تن ارتباط تنگاتنگی وجود دارد، هرچه که در جسم خود آرامش بیشتری برقرار کنیم، در ذهن نیز آرامش بیشتری برقرار می شود.

**CHANGE YOUR
MINDSET!**



**BELIEVE
IN YOURSELF**

18 February
2022

Dr. M. Valliani



راهکارهای مقابله با اضطراب

- توکل بر خداوند
- فوش بین بودن
- افزایش اعتماد به نفس
- استراحت کافی
- حمایت خانوادگی اجتماعی
- تغذیه مناسب
- فعالیت جسمانی و تمرک
- مهارت های تنش زدایی (تن آرامی)

فواید تن آرامی در لیبر

Dr. M. Valiani

18 February

2022

➤ افزایش جریان خون رحم و بهبود اکسیژن رسانی

➤ افزایش کیفیت انقباضات موثر رحمی

➤ کاهش اسپاسم عضلانی

(اسپاسم عضلانی باعث افزایش ادراک درد و کاهش

قدرت تحمل می شود)

➤ افزایش سرعت نزول جنین

➤ کاهش زمان زایمان

➤ بهبود عملکرد ایمنو لوژیک، عصبی و هورمونی

فواید تکنیکهای تن آرامی و تمرکز

Dr. M. Valiani
18 February
2017

- ▶ در دوران بارداری این تمرینات به مادر کمک می کند تا به شل شدن و کنترل عضلات دست پیدا کند تا بدین طریق باعث کاهش دردهای عصبی گردد و بر خستگی چیره شود.
- ▶ به مادر کمک می کند تا به یک خودآگاهی از بدن برسد و هماهنگی بین ذهن و بدن ایجاد شود و ارتباط مادر و جنین را عمیق تر کند.
- ▶ در زمان زایمان این تمرینات باعث کاهش گرفتگی عضلات می شود و از مصرف انرژی بیش از حد جلوگیری می کند با شل سازی بدن انقباضات رحمی تأثیر بیشتری خواهند داشت و زمان زایمان کم می شود و در ضمن ترس کاذب از زایمان نیز از بین می رود.

فواید تن آرامی در لیبر

Dr. M. Valiani
18 February
2022

➤ کاهش خستگی و نگرانی ذهنی

➤ حفظ و ذخیره انرژی و افزایش قدرت تحمل

➤ افزایش تاثیر سایر روش های غیر دارویی

➤ کاهش احساس درد

➤ کاهش ضربان قلب، تنفس، فشار خون و سطح کاتکول آمین ها

از طریق افزایش فعالیت مهار کننده های نزولی اعصاب حسی
در مراکز بالاتر مغز

➤ کاهش تحریکات سمپاتیکی

➤ سلامت نوزاد

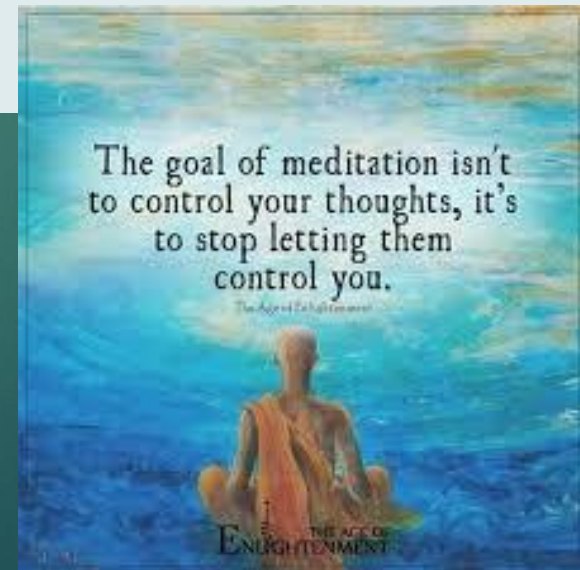
Types of relaxation techniques:

Dr. M. Vailani
18 February
2022

1- Autogenic relaxation

2- Progressive muscle relaxation

3- Visualization



1 - Autogenic relaxation

- ▶ Autogenic means something that comes from within you.
- ▶ In this technique, you use both visual imagery and body awareness to reduce stress.
- ▶ You repeat words or suggestions in your mind to help you relax and reduce muscle tension.
- ▶ You may imagine a peaceful place and then focus on controlled, relaxing breathing, slowing your heart rate, or different physical sensations, such as relaxing each arm or leg one by one .

2- Progressive muscle relaxation

- ▶ In this technique, you focus on slowly tensing and then relaxing each muscle group.
- ▶ This helps you focus on the difference between muscle tension and relaxation, and you become more aware of physical sensations.
- ▶ You may choose to start by tensing and relaxing the muscles in your toes and progressively working your way up to your neck and head.
- ▶ Tense your muscles for at least five seconds and then relax for 30 seconds, and repeat.

February 2012

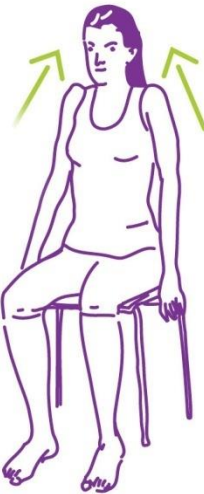
Dr. M. Valiani

PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION

FOREARMS

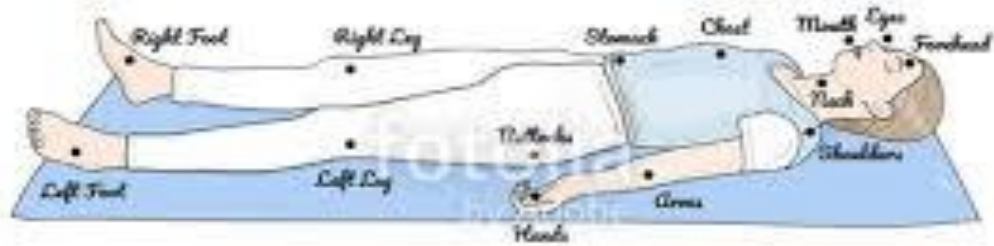


SHOULDERS



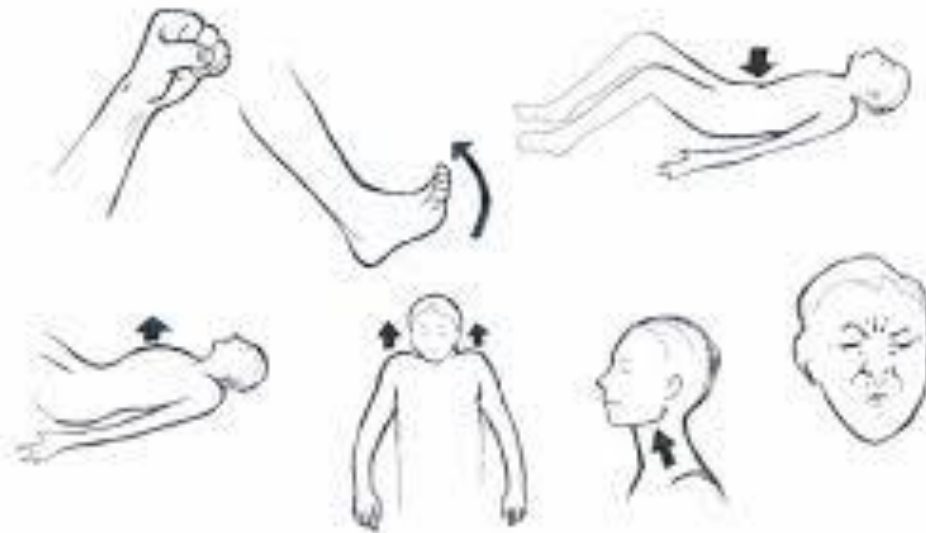
TIBIAL
MUSCLES





Progressive Muscle Relaxation

#233186140



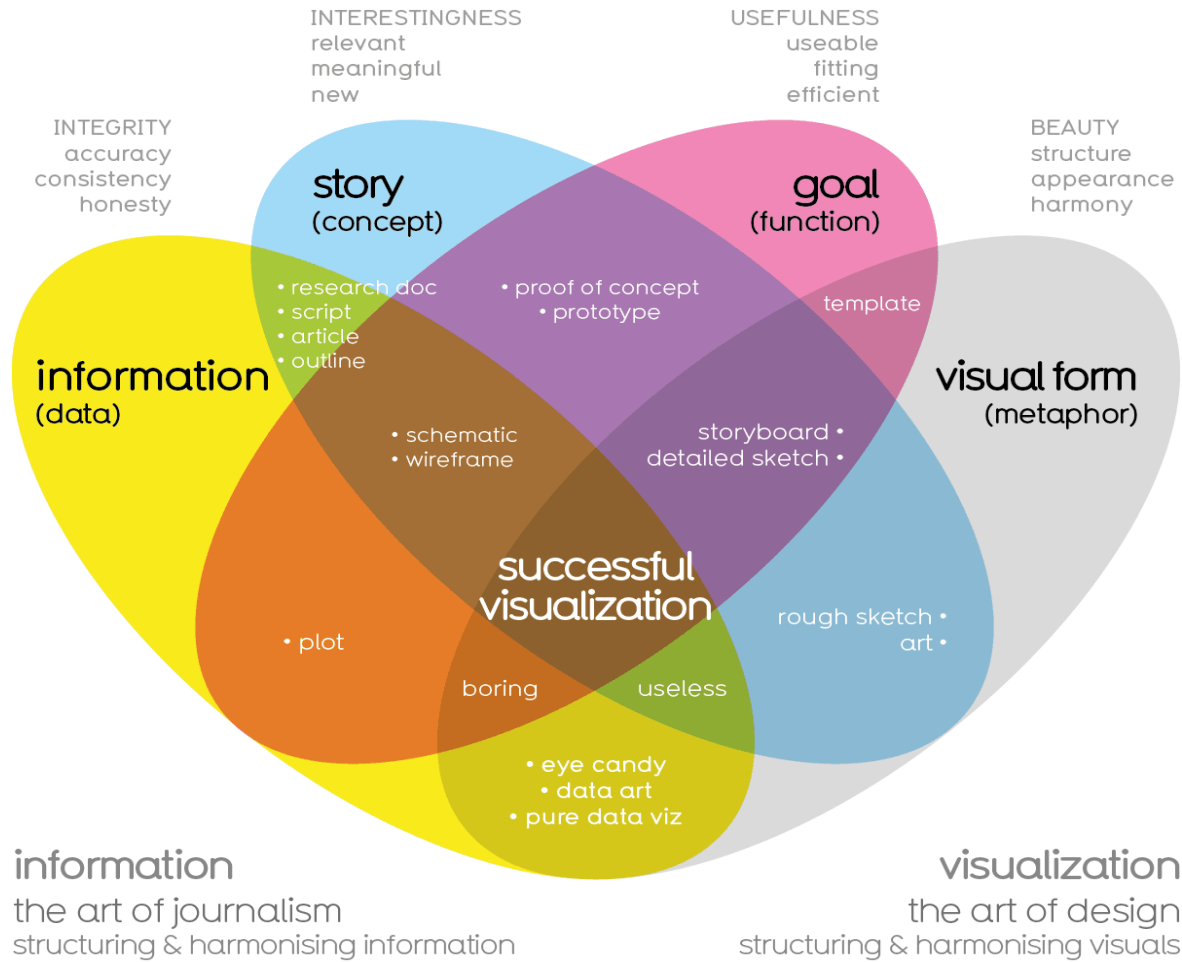
3- Visualization

- ▶ In this technique, you form mental images to take a visual journey to a peaceful, calming place or situation.
- ▶ Try to use as many senses as you can, including smells, sights, sounds and textures.
- ▶ If you imagine relaxing at the ocean, for instance, think about the warmth of the sun, the sound of crashing waves, the feel of the grains of sand and the smell of salt water.
- ▶ You may want to close your eyes, sit in a quiet spot and loosen any tight clothing.

“VISUALIZE *this
thing that you
want. See it,
feel it, believe
in it. Make your
mental blue
print, and begin
to build.”*

Robert Collier

What Makes a Good Visualization?



Dr. M. Vailiani
18 February
2022

انواع Relaxation

۱- تکنیک های عضله به ذهن

➤ Contrast = Jacobson

فیزیولوژی آن بر این اساس است که بدنبال یک انقباض عضلانی، ریلکسیشنی معادل در همان عضله ایجاد شود (تنش / آرامش) و به طور فعالانه، **گروهی** از عضلات را منقبض و سپس بعد از چند ثانیه رها می کند.

➤ Muscle setting

انقباض و رهایی بطور **جداگانه** و به ترتیب در عضلات ایجاد می شود (اهمیت آگاه ماندن از احساس انقباض عضلانی و شل شدن باید مورد توجه قرار گیرد).

➤ Disassociation technique = selective tension

یک قسمت بدن منقبض و قسمت دیگر بدن رها میشود

انواع Relaxation

Dr. M. Valiani
18 February
2022

➤ Tension Relaxation

شل سازی فعالانه عضلات در پاسخ به یک تحریک دردناک (تقلید از انقباضات رحم حین لیبر با گذاشتن تکه یخ یا فشار بر روی یک عضله).

➤ Touch relaxation = (Mitchell physiological reciprocal relaxation)

ترکیبی از لمس و ماساژ همراه با آگاهی از تنفس و شل سازی فعالانه عضلات است و به وسیله یک ارتباط حسی، با لمس منطقه تحت تانسیون بوجود می آید.

انواع Relaxation

۲- تکنیک های ذهن به عضله

تکنیک های ذهن به عضله در هنگام لیبر به طور وسیعی مورد استفاده قرار می گیرند.

- Mental Imaginary (Guided Imaginary) **شبیه سازی ذهنی**
- Visualization

این مورد یک تکنیک ذهنی برای دستیابی به آرامش روح و روان است و بهتر است بعد از شل شدن عضلات مورد استفاده قرار گیرد.

مادر می تواند با تمرینات تنفسی، تمرکز در دم و بازدم و با شمردن نفس ها این تکنیک را عملی نماید.

توجه: بین انقباضات ریحی از active relaxation و طی انقباضات ریحی از passive relaxation استفاده می شود.

تصاویر ذهنی می توانند موجب تغییرات فیزیولوژیک در بدن و تعدیل مدت زایمان شود.

آرام سازی کاربردی

Dr. M. Aliani
18 February
2022

مرحله اول: *تنفس عمیق یا* Deep respiration

مرحله دوم: Active Relaxation = Tense – Release

مرحله سوم: Release Only

مرحله چهارم: آرام سازی از طریق شرطی شدن

مرحله پنجم: آرام سازی افتراقی

مرحله ششم: آرام سازی سریع به همراه تصویر سازی ذهنی یا

Visualization

**با یک دم آسایش
و با یک بازدم آرامش
را به ذهن و جسم خود
بازگردانید.**

Dr. M. Valiani
18 February
2022



الهی! پناهم ده از آنچه از تو دورم می کند و میان من و حظی که از
بودن با تو باید ببرم فاصله می اندازد و از آنچه نزد تو می جویم باز
می دارد...



الهی! دارا تر از من کیست که تو دارایی منی؟
الهی! آن خواهم که هیچ نخواهم.