

Босануға Психопрофилактикалық дайындық.

Орындаған: Жалолова Н.

- Әйел үшін бала туу өмірінің ең маңызды, негізгі, сонымен қатар қиын кезеңі. Босануға жан-жақты және психологиялық жағынан дайындалу керек. Босануға дайындау курстары барлық отбасыларына қажет. Тұңғыш бала күтіп жүргендерге ғана қатысты емес. Екінші және келесі бала туу алтында да ата-аналар аз уайымдамайды. Кейбір туысқандар әйелдің хал-жайын әдеттегідей, көп назар аударуды қажетсіз деп қабылдайды, кейде жүктілікке, әсіресе үшінші, төртінші бала болса қарсы болады. Әдетте, үлкен балалары анасының өздеріне назар аударуын қажет етеді, сондықтан көп жағдайда оның өзінің күйін қарауға, болашақ нәрестені ойлауға уақыты қалмайды.

- «Аналар мектебіне» қатынасуға жүктіліктің кіші мерзімінен аналарды қатыстыру керек. Әйелдерге "аналар мектебіндегі" сабақ жүктіліктің 15-16 аптасында басталады.
- Жүктілерге бұған қатысудың маңызды екенін түсіндіру қажет. Жүктіліктің мерзіміне байланысты 8-10 адамнан топтар түзіледі. Сабақтар таңертең, ал жұмыс істейтін жүктілер үшін қосымша кешкі уақытта жүргізіледі.
- Жүктілерді босануға дайындау кезінде (33-35 аптадан бастап) оларды босанумен таныстырып қоймай, босану кезінде өзін дұрыс ұстауға және толғақ кезінде аутотренинг пен өзіне ауырсынуды басатын массаж жасау, жүктінің ауырсынуды басудағы өзін-өзі сендіруді дамыту.

# 1-сабақ

- Әйел анатомиясын оқып зерттеу. Ұрықтың дамуы, ананың бірыңғай жүйесі - плацента – ұрық жүйесі туралы әңгімелесу. Жүктілік кезінде, режим, гигиена туралы әңгімелесу.

# 2 сабақ.

- Әйелдердің босану кезіндегі Босанудың физиологиясы мен биомеханизмі маңыздылығы туралы дәрістер,. Жүктілік кезінде жыныстық қатынас туралы сөйлесу. Эмоциялық шиеленісті жеңілдету үшін өзін-өзі массаж жасау әдісін меңгеру. Арт-терапия әдістерін қолдану арқылы психологиялық проблемаларды анықтау (бояулар).

### 3 -сабақ

- Босанудың бірінші кезеңінің физиологиясы туралы дәріс, толғақтың механизмі. Толғақ кезінде тыныс алу жаттығуы, релаксация әдістері және ауырсынуды жеңілдету әдістері. Тақырып бойынша бейне таспаларды көріңіз.

### 4 –сабақ

- Босанудың II кезеңінің дәрісі. Осы кезеңде күтуге болатын ананың қалай әрекет ету керектігі туралы, оның күштерін қалай жұмсауға болатынын талқылаңыз. Жүктілік кезінде әйелдің денесіндегі және оның психикасындағы өзгерістерді талқылау. Босануға психологиялық тұрғыдан қарау, жақсы нәтижесі.

## 5- сабақ

- Босанғаннан кейінгі және ерте босанған кейінгі кезеңдер туралы дәрістер, босану кезінде қан жоғалту туралы. Тренингтік дағдылар арқылы босану кезінде дұрыс тыныс алуды және күшенуді үйренеді. Анам кұрсағындағы баланың дамуы туралы әңгімелеп беріңіз. Болашақ нәресте үшін қажет нәрселердің болжалды тізімін жасаңыз.

## 6- сабақ

- Лактацияға емізуге дайындық, маститке жол бермеу туралы дәріс. Емшек сүтінің артықшылықтары туралы әңгіме. Жаңа туылған нәрестенің сезімін дамыту туралы әңгімелесу. Әкесінің босануға қатысу мәселесін талқылау (ол қалай және қандай көмектесе алады).

## 7 -сабақ

- Жаңа туған нәрестелерді күту бойынша дәріс. Бала күтімінде әкесінің рөлін талқылау. Балаларды емдеудің дәстүрлі әдістері туралы әңгімелесу.

## 8 –сабақ.

- Босанғаннан кейінгі контрацепция туралы дәріс. Бала босанғаннан кейін дене қалпын өз орнына келтіру туралы әңгімелесу (гимнастика анаға арналған). Босанған кейінгі күйзелістің алдын алу.

## 9 - сабақ

- Арт-терапия. Суреттердің орындалуы, мысалы, «Сіз өз болашағыңызды қалай көресіз?», «Сіз балаңызды қалай елестетесіз?». Жұмысты талқылау (топта немесе жеке түрде).

## 10-сабақ

- Алдыңғы сабақтардың қысқаша қайталануы, босану кезінде қолдануға ұсынылған дағдылар мен техниканы біріктіру.



# Босануға физио- психопрофилактикалық дайындық

Босану кезіндегі ауырсыну сезімінің себебін түсіндіру (жатырдағы нерв ұштарының тітіркенуі, екінші сигналды жүйегі шартты-рефлекторды компоненттің әсер етуі. т.б.)

Босану актісінің қалыпты ағымында ауырсыну сезімі босанушы әйелдің нерв жүйесіне байланыстылығын түсіндіру

# Әйелдерді босануға психо- профилактикалық дайындықтың мақсаты:

Босану кезіндегі ауырсыну сезімінің психогенді компонентін болдырмау.

Одан қашып құтылудың жолы жоқ туралы ойдан арылту. Босану қалыпты өтетін физиологиялық процесс ретінде түсіндіру және онда ауырсыну сезімі болмауы да мүмкіндігін айту. Сонымен қатар, босану туралы жаңа жақсы эмоциялар, ойлар қалыптастыру.

Босанушы әйелге психо-профилактикалық дайындық кезіндегі тәсілдерді дұрыс орындаған жағдайда, босану ағымы ауырсынусыз өтетінін түсіндіру.

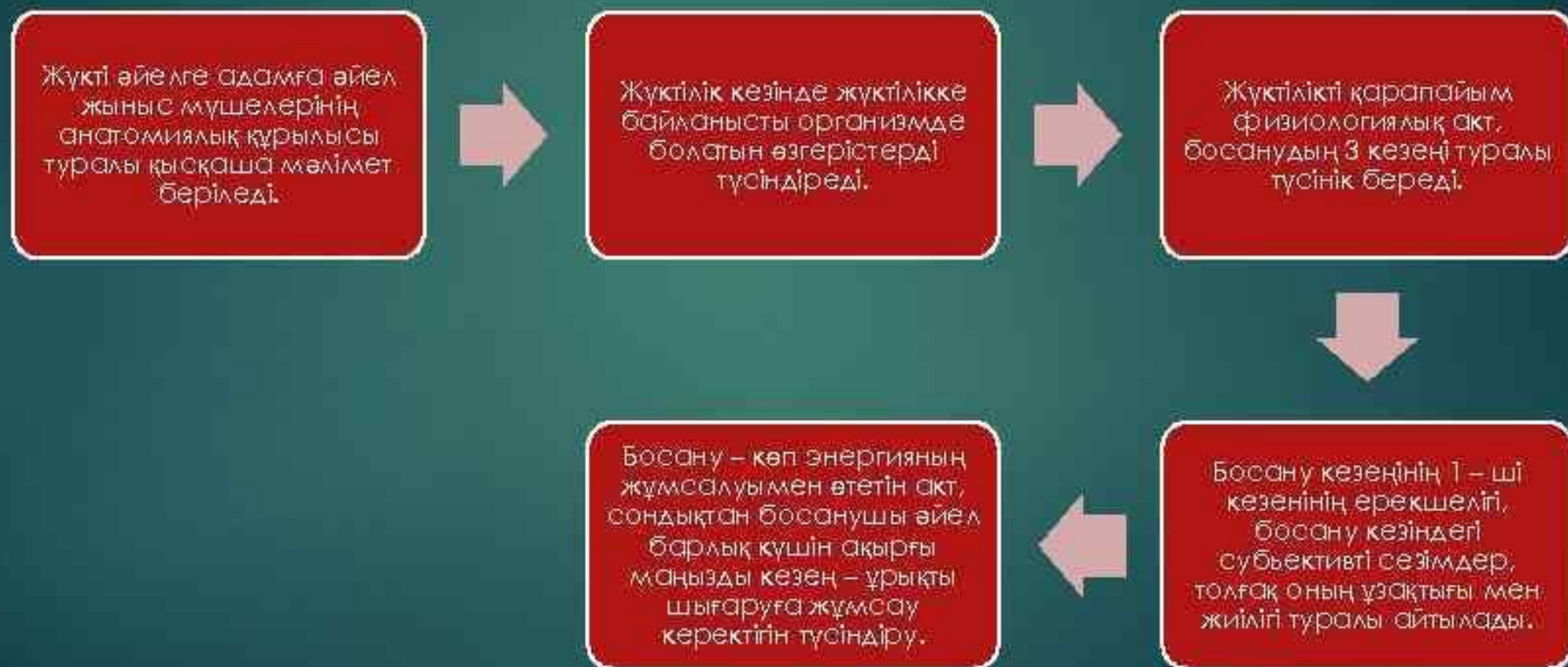
Бұл әдістердің негізіне эмоционалды жағдайларды төмендету және босану актісі ағымындағы соматикалық қызметтердің тиімді орындалуына нервтік энергияны белсендіру жатады. Аутотренинг курсы – 9 -10 сабақтан және әрбір сабақтың ұзақтығы 25-30 минуттан тұрады:

- ▶ 1. Ауырсыну сезімінің табалдырығы жоғарлайды.
- ▶ 2. Ауырсыну сезімінің ұзақтығы және күшін төмендетеді.
- ▶ 3. Моторлы қозуды басады.



# Босануға 4-5 апта қалғанда жүргізілетін сабақтың реттілігі мен мазмұны:

## 1-ші сабақта:



2 –ші сабақта: әйелдің толғағы басталған кезде және босанудың 1 – ші кезеңінде өзін қалай ұстау керектігін түсіндіреді. Жүкті әйелдерді дұрыс ағымды босану және ауырсыну сезімін төмендету мақсатында арнайы мынадай физикалық тәсілдерге үйретеді:

Тыныш жату. Толғақ кезінде терең және ырғақты дем алу.

Тыныс алу мен тыныс шығаруда іштің төменгі бөлігін екі қолдың саусақтарының ұшымен сипалап, үйлестіріп жасау;

Тыныс шығару кезінде сегізкөз аймағын сипау;

- а) Екі жақ мықынның алдыңғы – жоғарғы қырларына үлкен бармақпен басу.
- б) бел сегізкөз ромбысының сыртқы ұштарын басу.

Толғақты санау . Толғақ арасындағы үзілістерде дем алу немесе ұйықтау

## 3 – ші сабақта:

Босанушы әйелдерге босанудың екінші және үшінші ағымымен таныстырады.

Толғақ кезінде тынысты қалай ұстау керектігін үйретеді.

Терең тыныс алғаннан кейін тынысты 10 – 15 секундқа ұстап, әр толғақ сайын бұл тәсілді 2 – 3 рет қайталауды түсіндіреді.

## 4 – ші сабақта:

Өткен сабақтады қысқаша қайталау, өйелдердің үйретілген тәсілдерді қашалықты меңгергенің тексереді

Босану кезіндегі міндетті түрде және болуы мүмкін манипуляцияларымен таныстырады (сыртқы және қынаптық тексеру, көк тамырлық дәрі жіберу, O<sub>2</sub> – мен дем алуы т.б)

**Медициналық персоналдардың нұсқауын міндетті түрде орындап, дұрыс тамақтануын түсіндіру.**

Егер өткен консультацияларда психопрофилактикалық дайындық қажетті деңгейде өткізілмесе және дайындық жүктіліктің 35 – 36 шы аптасында алғаш жүргізілсе, өткізілетін сабақ саны (4 сабақ) жеткізіліксіз.

Мұндай жағдайда 5 – 6 сабақ жүргізілуі тиіс. Егер 6 сабақ жүргізілетін болса, оның мазмұны мынандай болады.

- 1 – ші сабақта: Жүкті әйелді қарқынды тексереді, қорқыныш сезімдерін алдын алады.
- 2 – ші сабақта: Босанудың физиологиялық негіздері және оның ауырсынусыз өтуіне жағдай жасау керектігін түсіндіреді.
- 3 – ші сабақта: 1 – ші кезеңнің ерекшеліктерімен жатыр мойының ашылуындағы ауырсынуды басу тәсілдеріне үйретеді.
- 4 – ші сабақта: Босанудың II және III кезеңдеріне арналады.
- 5 – ші сабақта: Аналық қызметің түсіндіреді.
- 6 – шы сабақта: Босанудың басталу белгілерін, перзентхана режимімен таныстырып өткен сабақтарды қайталаумен жүргізіледі.