

## کنار آمدن با یک زایمان مشکل و جاهایی که می توانید کمک دریافت کنید

"هفته های پس از زایمان، تجربه زایمان جلوی چشمانم ظاهر می شد و نمی توانستم راجع به آن فکر نکنم"

"من خود را برای عدم زایمان مناسب مقصر می دانم، من احساس شکست می کنم"

"من در شیردهی به نوزاد خود مشکل داشتم، اعتقاد دارم که این به دلیل یک زایمان ضربه ای/آسیبی بوده است، این امر باعث می شد بعنوان یک مادر بیشتر احساس شکست کنم"

"هرگز کسی به من توضیح نداد که در اتاق زایمان چه اتفاقاتی برای من افتاد و هنوز بطور کامل در این خصوص آگاهی ندارم"

---

### در مورد موسسه ضربه زایمان (Birth Trauma Association)

موسسه ضربه زایمان (Birth Trauma Association یا BTA) در سال ۲۰۰۴ و به منظور حمایت از خانواده هایی که در حین زایمان دچار ضربه شده اند، تأسیس شده است. ما مشاورین آموزش دیده، افراد درمانگر یا متخصصین امور پزشکی نیستیم. ما والدینی هستیم که می خواهیم از والدین دیگری که خود دچار زایمان های ضربه ای شده اند و یا شاهد آن بوده اند، حمایت کنیم. موسسه BTA تنها سازمانی در انگلستان است که صرفاً و مشخصاً با این موضوع سروکار دارد. فعالیتهای ما در سه حوزه اساسی متمرکز شده است:

- (۱) افزایش آگاهی در مورد ضربه زایمان
- (۲) کار کردن در جهت جلوگیری از آن
- (۳) حمایت از خانواده های نیازمند کمک

### ضربه زایمان (Birth Trauma) چیست؟

پیش بینی می شود که تنها در انگلستان، ۱۰ هزار زن در سال دچار اختلال روانی پس از ضربه ( Post Traumatic Stress Disorder یا PTSD) می شوند، و ۲۰۰ هزار نفر از زایمان احساس ضربه کرده و در ادامه برخی از نشانه های PTSD را نشان می دهند.

نمونه هایی از زایمان ضربه ای موارد ذیل را شامل می شود:

- زایمان طولانی مدت یا زایمان کوتاه مدت و بسیار دردناک
- القاء
- زایمان وسیله ای – دستگاه مکش ventouse و/یا انبر (forceps)
- سزارین اضطراری
- تسکین درد ضعیف

- احساس های از دست دادن کنترل
- احساس عدم حمایت از طرف کارکنان، و یا احساس خصومت از طرف آنان
- ترس از مرگ یا آسیب دائمی
- تولد یک نوزاد آسیب دیده (یک معلولیت ناشی از ضربه زایمان)
- ماندن نوزاد در SCBU/NICU

## PTSD پس از زایمان (Post Natal PTSD) چیست؟

پس از یک زایمان ضربه ای، یک زن ممکن است نشانه هایی از PTSD پس از زایمان ( Post Natal PTSD یا PN PTSD) را در خود نشان دهد. این نام به مجموعه ای عادی از واکنش های به یک تجربه ضربه ای، ترسناک یا بد اختصاص دارد. زنان دچار نشانه های PTSD PN ممکن است از چیزهایی که زایمان را برای آنان یادآور می شود اجتناب کنند. بطور مثال، این اجتناب می تواند عدم حضور برای قرار ملاقات های بیمارستان و یا مشاهده یک صحنه زایمان در تلویزیون را شامل شود.

برای برخی از زنان، این اجتناب می تواند به عدم حضور برای قرار ملاقاتهای خود و نوزادشان منجر شده و اضطراب و آشفتگی حال حاضر آنان را افزایش دهد.

تجربه مجدد رویداد با مرور صحنه وقوع آن یا افکار بی اراده همراه با اضطراب و ترس خارج از کنترل شخص می باشد. اینها اساساً روش ذهن در تلاش برای درک یک تجربه بسیار ترسناک بوده و نشانه ای از ضعف یا عدم توانائی شخصی در کنار آمدن با مسئله نمی باشند.

## نشانه های PTSD پس از زایمان کدامند؟

نشانه هایی که باید مراقب ظهور آنها بود می توانند موارد ذیل را شامل شوند:

- تجربه مجدد ضربه از طریق تصاویر، خوابها و مرور صحنه واقعه، و یا افکار بی اراده در مورد زایمان که گویی مرتباً در ذهن تکرار می شوند
- مشکل داشتن در یادآوری بخش هایی از زایمان
- احساس کرختی
- مشکل داشتن در برقراری ارتباط/جفت شدن با نوزاد
- تغییرات ناگهانی خلق به حالت افسردگی، زودرنجی یا عصبانیت
- مشکل داشتن در تمرکز فکر
- مشکل داشتن در شیردهی
- احساس بی کفایتی
- ترس از اینکه رخدادهای سابق با نتایج مشابه و یا حتی بدتر رخ خواهند داد
- ترس از دوباره حامله شدن

آیا این افسردگی پس از زایمان (Post Natal Depression یا PND) نیست؟

خیر. از آنجائیکه برخی از نشانه های دو اختلال شبیه به هم است، PTSD ممکن است در برخی از نواحی با افسردگی پس از زایمان (PND) همپوشانی داشته باشد، لیکن این دو بیماری مجزا بوده و باید بطور جداگانه ای درمان شوند.

حدود ۵۰٪ از زنانی که PN PTSD را تجربه می کنند PND را نیز تجربه می کنند زیرا که نشانه های PN PTSD می تواند به افسردگی منجر شود. تفاوت مشخصه اصلی بین این دو بیماری آن است که PN PTSD با نشانه های تکراری مانند مرور صحنه رخداد، افکار بی اراده یا خوابهای مرتبط مشخص می شود.

### **PN PTSD \* چگونه درمان می شود؟**

بهترین روش درمان PN PTSD روان درمانی می باشد. چند نوع روان درمانی مختلف موجود است:

- مشاوره یک محیط حمایتی را ارائه می کند که بتوانید در آن در مورد مشکلات خود بحث و گفتگو کنید.
- درمان رفتاری شناختی (Cognitive Behavioural Therapy یا CBT) می تواند به شما کمک کند طرز فکر خود را تغییر دهید. به جای تمرکز روی دلایل آشفتگی شما یا نشانه های گذشته، دنبال این می گردد که احساس فعلی شما را بهبود بخشد. این روند درمانی عموماً ۸ تا ۱۲ جلسه حداکثر یک ساعتی را طی یک دوره دو یا سه ماهه شامل می شود.
- دارو نیز می تواند در برخی از موارد مفید واقع شود؛ به شکل بازدارنده های جذب ثانوی سروتونین انتخابی (selective serotonin reuptake inhibitors یا SSRIها). اینها بعنوان داروهای ضد افسردگی نیز مورد استفاده قرار می گیرند.

PN PTSD اکنون بعنوان PTSD FC (PTSD Following Childbirth) یا PTSD پیرو زایمان نیز نامیده میشود

---

### **آیا به حاملگی دیگری تن دهم؟**

بسیاری از زنان می ترسند پس از یک تجربه ضربه ای دوباره حامله شوند. ترس از زایمان 'tokophobia' نام دارد. بسیار مهم است که در مورد ترسهای خود با متخصص بهداشت خود صحبت کنید. مرور یادداشت های پزشکی خود می تواند به شما کمک کند اطلاعات مفقود را به هم پیوند دهید.

### **من دوباره حامله شده ام و احساس ترس دارم، چه می توانم بکنم؟**

ممکن است به قلم در آوردن ترس های خود و بحث و گفتگو در مورد آنها با متخصص زایمان خود در طی دوره پیش از زایمان، حوالی ۲۰ هفته اول حاملگی یا زودتر، در این زمینه به شما کمک کند.

در برخی از نواحی کشور، ممکن است بتوانید درخواست کنید یک روانشناس دوره Perinatal (از هفته ۲۲ حاملگی تا ۷ روز پس از زایمان) به شما معرفی شود تا طی دوره حاملگی شما را حمایت کرده و روش های کنار آمدن با مشکلات را به شما بیاموزد.

صحبت کردن با متخصص زایمان خود به شما این امکان را خواهد داد تا با ترس های خود کار کنید و در مورد گزینه هایی موجودی که احتمالاً قبلاً به آنها فکر نکرده اید بحث و گفتگو نمایید. یک مثال در ذیل می آید:

### سابقه حاملگی من

- انقباضات من در طی یک روند زایمان طولانی مدت آرام شد و من را روی یک Syntocinon drip گذاشتند.
- به من یک epidural تزریق کردند که مؤثر واقع نشد و متخصص بیهوشی فراخوانده نشد.
- پس از آنکه ضربان قلب پسرمان به کمتر از ۴۰ ضربان در دقیقه سقوط کرد و دیگر بهبود نیافت، بسرعت بوسیله انبر (forceps) متولد شد.
- برای زایمان نهایی به من مسکنی داده نشد، یک episiotomy نیازمند ۳۱ بخیه داشتم و مقدار خون زیادی از دست دادم. وزن پسرمان ۹۱ پوند بود و با یک سر بدشکل و ناحیه کبودی وسیع دور چشم متولد شد.

### ترس های من

- من از بروز یک مشکل و یا بروز یک اتفاق برای بچه مان وحشت دارم.
- من از رنج کشیدن از همان درد فیزیکی که چندین ماه بعد از زایمان دچار آن بودم می ترسم.
- من نگرانم که نتوانم درست از عهده زایمان برآیم و دوباره صحنه زایمان مرتباً برای من تکرار شود.
- من بسیار نگران این موضوع هستم که برای بازگشت به حالت عادی به درمان فیزیکی نیاز داشته باشم.
- من نگران این موضوع هستم که همسر من دیگر تاب نیاورد مرا در حین درد کشیدن ببیند.

پس از صحبت کردن در مورد ترس های خود و گزینه های موجود، باید بتوانید با متخصص زایمان خود یک طرح زایمان را ایجاد کنید.

### بحث و گفتگو در مورد طرح زایمان

زایمان می تواند امری غیرقابل پیش بینی باشد. داشتن یک طرح زایمان و صحبت کردن در مورد ترس های خود می تواند به شما کمک کند احساس قدرت و تسلط بیشتری بکنید.

طرح زایمان شما باید برای شما و بچه شما ایمن باشد، لذا حتماً حداقل ۴ تا ۶ هفته قبل از تاریخ زایمان پیش بینی شده خود، در مورد طرح های خود برای زایمانتان با متخصص زایمان خود صحبت کنید.

### مثالی از یک بحث و گفتگو در مورد طرح زایمان:

"من می خواهم تمامی افراد متولی مراقبت از من، طرح زایمان مرا بخوانند و درک کنند" اظهار نظر متخصص زایمان: در دوره قبل از زایمان، در مورد طرح خود بحث و گفتگو کرده و در هنگام پذیرش برای زایمان، طرح شخصی خود را به ماماها/پزشکان اطلاع داده و به آنها بگویید که قبل از زایمان در مورد آن با متخصص زایمان خود بحث و گفتگو کرده اید.

"اگر از تاریخ سررسید زایمان من بگذرد، نمی خواهم برای من القاء انجام شود"  
اظهار نظر متخصص زایمان: در صورت گذشت از موعد مقرر، یک طرح مراقبت باید اجرایی شود تا اطمینان حاصل شود نوزاد شما سالم می ماند و شما از ریسکهای موجود آگاه هستید. روش های جایگزین مانند بازتاب شناسی (reflexology) و طب سوزنی (acupuncture) را بررسی کنید.

"در حین زایمان، نمی خواهم دوباره روی پشت خود و در وضعیت lithotomy (صورت رو به بالا، زانو ها خم می شوند و رانها از هم فاصله می گیرند) قرار داده شوم"  
اظهار نظر متخصص زایمان: کارگاه های زایمان فعال منطقه خود را جویا شوید. در مورد دلایل قابلیت حرکت در حین زایمان و موقعیت های جایگزین بحث و گفتگو کنید. این امر می تواند به شما کمک کند در حین زایمان احساس قدرت و تسلط بیشتری بکنید.

"در صورت پیشروی کند روند زایمان یا توقف آن، نمی خواهم روی یک Syntocinon drip گذاشته شوم"

اظهار نظر متخصص زایمان: در صورت کند شدن یا توقف روند زایمان، دوست دارید چه اتفاقی بیافتد؟ شاید مسکن کافی قبل از Syntocinon، در صورت نیاز. اهمیت انرژی برای زایمان را بررسی کنید - رژیم، مایعات، غیره؛ این امر به فعالیت رحمی مناسب کمک کرده و قبلاً از وقوع این امر جلوگیری می کند.

"من می خواهم تمامی درخواست های من برای تجویز مسکن محترم شمرده شده و فوراً انجام شود"  
اظهار نظر متخصص زایمان: در مورد آگاهی خود از انواع مختلف مسکن های موجود اطمینان حاصل کنید. اگر فکر می کنید یک epidural را ترجیح می دهید، واحدی را انتخاب کنید که سرویس epidural ۲۴-ساعته داشته باشد. یک epidural باید بطور مناسب درد را تسکین دهد، لکن در غیر اینصورت از ماما بخواهید متخصص بیهوشی را فراخوانی کند.

"من زایمان وسیله ای نمی خواهم، اگر دوباره اشکالی در زایمان رخ داد، می خواهم سزارین شوم"  
اظهار نظر متخصص زایمان: حائز اهمیت است که این مسئله را در کلینیک امور قبل از زایمان و با یک مشاور مورد بحث و گفتگو قرار داده و گزینه های موجود خود را بررسی نمائید. خواسته های خود را به آنان اطلاع داده و بگویید که نمی خواهید دوباره به چنین زایمانی تن دهید.

-----  
اگر باور دارم اینها شرح وضعیت من است، کجا می توانم کمک دریافت کنم؟  
اگر در عبور از تجربه زایمان خود دچار مشکل هستید، به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید. موسسه BTA اینجاست تا تمامی کسانی که در کنار آمدن با تجربه زایمان ضربه ای خود نیاز به کمک دارند را حمایت و راهنمایی کند.

همچنین باید در مورد احساس خود با پزشک عمومی، متخصص زایمان یا پرستار خانگی خود صحبت کنید. درجه آگاهی از این موضوع بین افراد فوق العاده متغیر است، لذا اگر احساس می کنید متخصص بهداشت شما موضوع را درست درک نمی کند، لطفاً بروشور ما را به وی نشان داده یا برای کسب راهنمایی های بیشتر با ما تماس بگیرید.

وب سایت: [www.birthtraumaassociation.org.uk](http://www.birthtraumaassociation.org.uk)  
ایمیل: [support@birthtraumaassociation.org.uk](mailto:support@birthtraumaassociation.org.uk)

The Birth Trauma Association  
671PO Box  
Ipswich  
AT9 1IP

پست:

(لطفاً در صورت امکان، یک پاکت نامه شامل آدرس خود (یک SAE) را شامل کنید)

گروه فیس بوک ما همچنین یک گروه بسته روی فیس بوک داریم. شما می توانید از طریق جستجوی  
واژه های "Birth Trauma Association" در این گروه درخواست عضویت کنید.

#### اهدائیه ها

ما یک موسسه خیریه هستیم که به اهدائیه ها وابسته است. هرگونه اهدائیه ای به ما کمک خواهد کرد  
فعالیت های ارزشمند خود در کمک به خانواده های ضربه دیده در حین زایمان را ادامه دهیم. شما می  
توانید بطور آنلاین از طریق وبسایت ذیل اهدائیه های خود را انجام دهید:

[www.birthtraumaassociation.org.uk](http://www.birthtraumaassociation.org.uk)