(cc) BY

Кантуганова Диана Ильдановна
студентка
Быстрова Галина Петровна
преподаватель
БУ СПО «Сургутский медицинский колледж»
г. Сургут, ХМАО – Югра

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ МАТЕРИ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Аннотация*: в данной статье авторами проанализировано влияние психопрофилактической подготовки на психофизическое состояние женщин в период беременности.*

Ключевые слова*: психопрофилактическая подготовка, психологическое состояние, беременность.*

Проблемы улучшения показателей репродуктивного здоровья, благоприятного течения и исхода беременности и родов, уменьшения перинатальной заболеваемости и смертности, развития здорового ребенка являются крайне актуальными и приоритетными в современном акушерстве и гинекологии.

Последнее десятилетие практическое акушерство все более склоняется к активному «управляемому» ведению беременности и родов. С этой целью формируется целый комплекс мероприятий подготовки к родам, получивший название перинатального воспитания, основы которого будущие роженицы могут приобрести в акушерских школах подготовки к родам.

Цель исследования: оценить эффективность занятий в школе матери на психофизическое состояние беременных женщин.

Объект исследования – женщины во втором триместре беременности.

Предмет исследования – влияние занятий в школе матери на психофизическое состояние женщин во время беременности.

Гипотеза исследования: предполагается, что занятия в школе матери будут способствовать улучшению психофизического состояния женщин во время беременности.

Задачи исследования:

1. Изучить методику проведения занятий в школе матери.

2. Провести анкетирование с целью выявления причин, вызывающих повышенную тревожность у женщин.

3. Оценить влияние занятий школы матери на психофизическое состояние беременных женщин.

Результаты исследования

По результатам анкетирования, проводимого на базе женской консультации БУ «Сургутская городская клиническая поликлиника №2» были выявлены факторы, которые чаще всего вызывают беспокойство у беременных: 33,3% – переживают за свою фигуру, 21,6% – беспокоят проблемы с родителями, 86,6% – переживают за здоровье будущего ребенка; 75,8% – за финансовое положение для обеспечения будущего ребенка; 83,3% – беспокоятся, что не справятся с обязанностями мамы, 72,5% – испытывают страх перед родами.

Учитывая, что одной из ведущих причин психоэмоциональной напряженности беременных является состояние неопределенности вследствие отсутствия необходимой информации, им рекомендуются занятия в школе матери для коррекции психофизического состояния. Теоретическая подготовка включала лекции и беседы о течении беременности и родов, внутриутробном развитии плода, воспитании материнства. Практическая подготовка включала тренинги, лечебную гимнастику. На занятии женщины подробно информируются о процессе родов и методах самоконтроля и поведения в процессе родов. Женщин обучают технике дыхания, способствующему действенному обезболиванию родовых схваток. Специальные дыхательные упражнения позволяют сконцентрировать внимание, расслабиться, снять напряжение.

На базе женской консультации БУ «Сургутская городская клиническая поликлиника №2» была проведена оценка эффективности занятий в школе матери на психофизическое состояние беременных женщин.

У беременных женщин до начала предродовой подготовки было обнаружено наличие высокого уровня личностной тревожности. После посещения занятий в школе матери среднее значение личностной тревожности снизилось на 6%. Ситуативная тревожность была умеренной до начала психопрофилактической подготовки и после курса занятий снизилась на 1,2%.

Среднее значение среднего артериального давления увеличилось на 4,2%, а ЧСС на 1%. Это можно рассматривать, как физиологическую норму, так как сердцу приходится работать интенсивнее в связи с увеличением объема циркулирующей крови.

Выводы:

1. Нами была подробно изучена методика психопрофилактической подготовки к родам, которая включала лекции, беседы и практические занятия.

2. В результате анкетирования были выявлены причины, которые наиболее часто вызывают тревожность у женщин во время беременности. Полученные результаты свидетельствуют о преобладании психологических факторов над физическими.

3. Нами было проведено сравнение эффективности занятий в школе матери в результате, которого было выявлено, что занятия положительно влияют на психофизическое состояние беременных женщин.

Список литературы

1. Акушерский риск: максимум информации – минимум опасности для матери и младенца / Под ред. В.Е. Радзинского, С.А. Князева, И.Н. Костина. – М.: Эксмо, 2009. – С. 45–67.

2. Акушерство: Учебник / Э.К. Айламазян. – 9-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2015. – С. 456–572.