

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ЖЕНЩИН ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И РОДОВ

Киселева Юлия Олеговна

студент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, РФ г. Белгород

Kiseleva Yulia Olegovna

Student, Belgorod State National Research University, Russia, Belgorod

Аннотация. В данной статье содержится краткое описание психологической поддержки женщин во время беременности и родов.

Abstract. This article provides a brief description of psychological support for women during pregnancy and childbirth.

Ключевые слова: поддержка, беременность, роды.

Keywords: support, pregnancy, childbirth.

Беременность и роды являются одними из самых значимых и эмоционально насыщенных периодов в жизни женщины. В это время она сталкивается с множеством физических и психологических изменений, которые могут вызывать стресс и тревожность. Эмоциональное благополучие матери играет ключевую роль не только для её собственного здоровья, но и для здоровья и развития плода.

Психологическая поддержка становится важным элементом комплексного ухода за беременными женщинами. Она помогает справляться с эмоциональными трудностями, укрепляет уверенность и создаёт положительный настрой на роды. В последние годы всё большее внимание уделяется методам психологической поддержки, включая психотерапию, семейную поддержку, образовательные программы и участие профессионалов, таких как доулы и акушерки.

Беременность – это время значительных физических и эмоциональных изменений, которые могут оказывать глубокое влияние на общее состояние женщины. Психологическое благополучие матери имеет важное значение для успешного протекания беременности и родов, а также для здоровья и развития плода.

Беременные женщины часто испытывают широкий спектр эмоций, от радости и возбуждения до тревоги и страха. Эти изменения обусловлены не только физиологическими факторами, такими как гормональные колебания, но и психологическими факторами, включая изменения в социальной роли, страх перед родами и ответственность за будущего ребёнка. Уровень стресса и тревожности может возрастать по мере приближения срока родов, особенно у первородящих женщин.

Исследования показывают, что высокий уровень стресса и тревожности у беременных женщин может негативно влиять на течение беременности и развитие плода. Стресс может приводить к повышенному риску преждевременных родов, низкому весу при рождении и другим осложнениям. Также было установлено, что дети, чьи матери испытывали высокий уровень стресса во время беременности, могут иметь повышенную склонность к развитию поведенческих и эмоциональных проблем в будущем.

Многочисленные исследования подтверждают, что эмоциональное благополучие матери играет ключевую роль в успешном исходе беременности. Например, исследования показывают, что женщины, которые получают адекватную психологическую поддержку, имеют более низкий уровень стресса и тревожности, что способствует улучшению их физического здоровья и благополучия плода.

Эти факторы подчеркивают важность создания системной поддержки для беременных женщин, направленной на улучшение их психологического состояния и снижение уровня стресса. В следующем разделе будут рассмотрены конкретные методы и подходы, используемые для оказания психологической поддержки женщинам во время беременности.

Психологическая поддержка женщин во время беременности и родов играет важную роль в обеспечении их эмоционального и физического благополучия. Эмоциональные изменения и стресс, возникающие в этот период, могут оказывать значительное влияние на здоровье как матери, так и её ребёнка. Исследования подтверждают, что адекватная психологическая поддержка способствует снижению уровня тревожности, улучшению физического состояния и повышению удовлетворённости процессом родов.

Методы психологической поддержки, такие как психотерапия, образовательные курсы и участие доул, помогают женщинам преодолеть страхи и сомнения, а также развить уверенность в своих силах. Поддержка со стороны семьи и партнёра также играет ключевую роль в создании комфортной и безопасной атмосферы для родов.

Список литературы:

1. Аветисян Л.Р., Авагян К.К., Мкртчян С.Г., Хачикян Н.З. Влияние фактического питания на состояние здоровья молодежи // Вопросы медицины: теория и практика: матер. межд. заочн. научно-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2012. – С. 111-116.
2. Анисимова Н.В., Савина Л.Н., Маковеева О.С. Критерии здоровья школьника: показатели физического, психического и социального благополучия // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Естественные науки. – 2013. 1 (1). – С. 102-110.
3. Балай А.А., Кукель А.А., Григоревич А.В., Сущенко Г.Н., Круталевич О.П. Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Физическая культура». – 2013. – 226 с.