

УДК 159.9

А.С. Жимбаева,

Е.М. Раклова, кандидат психологических наук

Инновационный Евразийский университет (г. Павлодар)

E-mail: katie777@mail.ru

### **Особенности эффективности сопровождения беременных женщин в пренатальный период**

***Аннотация.** В статье на практическом материале описан и проанализирован опыт психологических изменений во время беременности, который проявляется в «синдроме беременности». Применительно к беременности, синдром – это новое психогенное состояние, ограниченное определенным периодом времени, который начинается не в день зачатия, а при осознании женщиной своего нового положения и заканчивается не родами, а в момент пигмалионизации своего ребенка.*

***Ключевые слова:** беременность, материнские инстинкты, роды, психологическое сопровождение, психопрофилактическая подготовка, перинатальная психология.*

В последнее время в психологии выделилась особая область – перинатальная психология. Выделение данной области обусловлено двумя факторами. Во-первых, результаты многочисленных исследований показали, что именно в дородовом периоде начинается развитие всех психических процессов еще не родившегося младенца (Верни, 1987; Бертин, 1999; Де Каспер и Файфер, 1980; Чемберлен, 1999; Айламазян, 1999; Батуев, 2000; Брусилковский, 1991 и др.), сформированный в пренатальном онтогенезе опыт используется индивидом позже, а именно в организации поведения после рождения – на стадии постнатального онтогенеза (Психофизиология, 2004). Во-вторых, исследователи отмечают, что изучение онтогенеза человека, рассмотрение основных этапов становления его психики и поведения возможно только в контексте его контакта с матерью, начиная с пренатального периода [1].

С первых дней наступления беременности в организме женщины запускается множество химических реакций по выработке различных гормонов, которые обеспечивают развитие и защиту плода от всевозможных внешних факторов. Меняются вкусы, привычки, характер. Все это – следствие гормональных перемен и изменения обмена веществ. Эмоциональное состояние женщины меняется особенно сильно. Она становится чувствительной к таким мелочам, которых раньше и не замечала. Очень характерна для беременных женщин смена настроения. В это время женщина ощущает себя одинокой, она как бы замыкается в своем внутреннем мире.

На беременную женщину оказывают большое впечатление любые отрицательные факторы, касающиеся беременности и родов. Но самое большое переживание в это время – мысли о ребенке. Женщина вспоминает малейшие подробности своей жизни, которые предшествовали зачатию, с ужасом перебирает в памяти всевозможные нарушения, которые она совершила в это время, и которые могут отразиться на ребенке.

Поэтапное развитие беременности постепенно погружает женщину в глубину собственных ощущений и эмоций. Очень важно, чтобы на этом этапе ее ничто не волновало – она погружается внутрь себя и общается со своим еще не рожденным ребенком. Ребенок очень хорошо ощущает эмоции матери: он волнуется вместе с ней и счастлив, когда счастлива мать. Перед родами женщину интересуют только ее собственные проблемы, поэтому она становится рассеянной, может с трудом понимать, о чем ее спрашивают, и логически мыслить.

Прежде всего нужно избегать стрессов, неприятных ситуаций, не читать и не смотреть триллеров, слишком волнующих телевизионных передач. Беременная женщина должна быть занята своим домом и собой. И чем больше удовольствия она от этого получит, тем лучше [2]. Немаловажное значение имеет снятие чувства страха и беспокойства перед родами. Снять их помогут специальные упражнения психотренинга.

Для каждой женщины познание себя в роли матери является неотъемлемой частью всей жизни. Материнские инстинкты проявляются уже тогда, когда будущая мама носит под сердцем своего малыша. В зависимости от характера, поведения, образа жизни и многих других факторов у каждой женщины материнское чувство возникает по-разному и в разное время. Некоторые женщины становятся более спокойными, в некоторой степени даже равнодушными ко всему окружающему; они полностью поглощены мыслями о предстоящем главном событии. Другие женщины, наоборот, активно интересуются всем происходящим вокруг, не упуская ни единого момента получить как можно больше новой информации. Есть женщины, которые ведут активную трудовую деятельность почти до самых родов [3].

Рождение ребенка является, пожалуй, самым главным и важным событием в жизни каждой женщины. Но не будем отделять и наших мужчин: стать отцом мечтает почти каждый мужчина – ведь это огромное, ни с чем не соизмеримое счастье [4].

Именно от будущих мам зависит здоровье малышей и дальнейшее благополучие детей. Здоровая, веселая, в меру активная будущая мама перенесет своему малышу позитивный настрой и отношение к жизни. Наши дети должны рождаться только здоровыми и крепкими личностями!

Забота о ребенке начинается не с момента его рождения, а еще задолго до того. Все происходит с первых дней беременности женщины. Будущая мама начинает нести двойную ответственность – за себя и за будущего ребенка. Теперь, в ее обязанности входит проявлять заботу не только о своем здоровье, а также, быть внимательной к развивающейся жизни внутри себя [5].

Происходит перестройка, как женского организма, так и всей жизни. Обдумывается все, начиная с питания и заканчивая одеждой. Приходится расстаться со многими привычками и научиться незнакомому и новому в наступившем периоде жизни. Чтобы не остаться в неведении, женщине необходима помощь акушера-гинеколога на протяжении ее беременности. Любой вопрос будущей мамы, будет внимательно растолкован врачом. Не помешает в такие моменты и присутствие будущего папы, который не только поддержит своим вниманием жену, в дополнение, поможет больше запомнить и усвоить полезной информации [6].

Способность рожать детей – это естественная возможность продолжать человеческий род. Чтобы родить здорового ребенка, женщина должна быть готова к этому не только физиологически, но и психологически. Основной задачей при подготовке к родам является научить женщину руководить своим телом и энергией во время беременности. Это одна из задач психолога медицинского учреждения – сопровождать женщин до беременности, во время и после беременности для рождения здорового ребенка. Сопровождение – это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание благоприятных условий психологического комфорта, понимания ситуации, помощи в разрешении серьезных противоречий и конфликтов, а также психологическое просвещение родителей [7].

Проблема сохранения здоровья матери и ребенка является одной из самых актуальных проблем современного общества. До недавнего времени беременная женщина находилась под наблюдением и контролем только медицинских работников. Но это не только медицинская, но и социальная проблема, имеющая и экономическое, и нравственное, и общественное значение. В последние годы возник интерес к психологическим проблемам материнства, начинают изучаться психологическое состояние женщины во время беременности, ее личностные особенности, ее переживания и эмоции [8].

Исследованиями последних лет показано, что психоэмоциональное состояние женщины влияет на благополучие протекания беременности и родов, а проведение подготовки к родам и материнству уменьшает количество осложнений беременности и родов, благоприятно влияя на развитие ребенка в пренатальный период.

Мотивы сохранения беременности главным образом зависят от личностных установок женщины и социальных нормативов общества, определяемых культурно-историческим временем, в котором она живет. Н.В. Боровикова и С.А. Федоренко выделили следующие мотивы сохранения беременности. Первые два мотива проявляются как на бессознательном уровне, так и на сознательном уровнях, остальные обычно не осознаются женщинами.

1. Беременность ради ребенка (6 %) – наиболее позитивный мотив, отражающий психологическую потребность женщины в материнстве и готовность к нему. Он характерен для социально зрелых, лично состоявшихся, а также одиноких женщин в возрасте.

2. Беременность от любимого человека (3 %) – способствует созданию высокого уровня адаптивности женщины к беременности. Будущий ребенок выступает как частица любимого человека, символ «светлого» прошлого или настоящего, который женщина хочет пронести через всю жизнь.

3. Беременность как соответствие социальным ожиданиям (24 %) – этот мотив обычно присущ молодым девушкам из обеспеченных семей или вышедших замуж по расчету, когда пожилые родители не имеют внуков (то есть они рожают ребенка не для себя, а для своих родителей). Следует отдельно выделить беременность для мужчины. При этом ребенок рождается не столько в соответствии со своим желанием, сколько по просьбе мужа или значимого мужчины.

4. Беременность как протест (12 %) – это «беременность назло» значимому мужчине или родителям. Такое поведение свойственно молодым девушкам. Беременность носит характер протеста, вызова, противостояния миру взрослых, является для женщины драматической и часто тяжело травмирует ее психику. Будущий ребенок используется в качестве объективного аргумента, объясняющего невозможность возврата к прежним отношениям.

5. Беременность ради сохранения отношений (16 %), когда женщина решается на рождение ребенка, чтобы внести нечто новое в близкие отношения с мужчиной и удержать его рядом.

6. Беременность как отказ от прошлого (8 %) – в этом случае беременность может расцениваться самой женщиной как желание почувствовать себя личностью, обрести женскую индивидуальность, зачеркнуть свое прошлое. Нередко символизирует начало нового этапа в жизни и наиболее часто встречается у женщин с «туманным и бурным» прошлым.

Одной из проблем, с которой сталкиваются врачи и психологи при работе с беременными, – это повышенный уровень тревожности, беспричинное беспокойство и неустойчивость эмоционального состояния. Чаще всего их преодолевают сомнения по поводу нормальности будущего ребенка, благополучия

вынашивания и родов, изменения себя и жизненной ситуации и т.п. Многие из этих и других тревог происходят от незнания некоторых аспектов, связанных с беременностью, родами, развития ребенка. Еще одной из причин возникновения тревоги может являться чувство одиночества беременной, непохожести на других женщин, субъективное отсутствие понимания. Исследованиями многих авторов показано, что частое состояние тревоги неблагоприятно сказывается на течении беременности и развитии плода [9].

В исследовании приняли участие беременные женщины в возрасте от 19 до 37 лет в количестве 150 человек. По срокам беременности контингент обследованных распределился следующим образом:

1. Первый триместр (12–14 недель) – 28 пациенток.
2. Второй триместр (16–28 недель) – 35 пациенток.
3. Третий триместр (30–40 недель) – 87 пациенток.

Средний возраст женщин составил 28 + 9 лет, в обследованной группе преобладали женщины 2129 лет (62,3 % обследованных). Женщины обследованной группы характеризовались достаточно высоким уровнем образования (незаконченное высшее и высшее образование – 65,9 % от общего числа обследованных), в обследованной группе преобладают женщины, состоящие на момент обследования в зарегистрированном браке – 75,5 %. Беременные обследовались по единой диагностической программе, включающей опрос (структурированное интервью) и заполнение карты обследования.

Анализ литературы и результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что на принятие женщиной материнской функции оказывает влияние совокупность следующих факторов: тип акцентуации личностных черт, система ценностей и родительские установки, материнское отношение, индивидуальные особенности семейного воспитания, культурный и социальный статус женщины, психологическая готовность женщины к материнству, ее семейный статус, особенности переживания беременности. Неблагоприятное влияние приведенных факторов способствует формированию девиантных форм материнского поведения, которые могут иметь различную степень выраженности: от провоцирования несчастных случаев или отказа матери от воспитания ребенка до различных форм нарушения материнско-детского взаимодействия, которые служат причинами снижения эмоционального благополучия ребенка и отклонений в его психическом развитии.

Беременность оказывает многофакторное влияние на женский организм и особенно на психоэмоциональное состояние. Очень важно во время беременности выяснить вопросы, которые волнуют беременную, и ее отношение к предстоящим родам. В женской консультации родильного дома проводятся психопрофилактическая подготовка женщин к родам в виде бесед, лекций, аудиовизуальных занятий и пр.

Психопрофилактическая подготовка направлена на устранение отрицательных эмоций и формирование положительных условно-рефлекторных связей – снятие у беременной страха перед родами, привлечение ее к активному участию в родовом акте.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Бердышев Г.Д., Криворучко И.Ф. Генетика человека. – Вища школа. – 1979 г. – 447 с.
- 2 Бочков Н.П. Клиническая генетика: учебник. – 2-е издание, перераб. и доп. GESTAR-MED. – 2002. – 338 с.
- 3 Гуттман Б., Гриффист Э., Сузуки Д. и др. Генетика / Перевод с англ. О. Перфильева. – Фаир-Пресс, 2004. – 448 с.
- 4 Лазюк Г.И., Кириллова И.А., Кравцова Г.И. Тератология человека. Руководство для врачей 2-е изд. – М.: Медицина. – 1991. – 480 с.
- 5 Кулаков В.И. Беременность и роды при пороках развития плода // Акушерство и гинекология. – 2007. – № 6. – С. 21–25.
- 6 Филиппова Г.Г. Психология материнства: учебное пособие. – М.: изд-во Института психотерапии, 2002.
- 7 Копыл О.А., Бас Л.Л., Баженова О.В. Готовность к материнству: выделение факторов и условий психологического риска для будущего развития ребенка // Синапс. – 1993. – № 4.
- 8 Батуев А.С. Психофизиологические доминанты материнства // Психология сегодня, 1996. – вып. 4. – С. 69–70.
- 9 Мирюнова С.А., Тетерлева Е.А. Диалогический подход к анализу смыслового переживания материнства // Вопросы психологии. – 2003. – № 4.
- 10 Овчарова Р.В. Психология родительства. – М., 2005.

#### REFERENCES

- 1 Berdyishev G.D., Krivoruchko I.F. Genetika cheloveka. – Vischa shkola. – 1979 g. – 447 s.
- 2 Bochkov N.P. Klinicheskaya genetika: uchebnik. – 2-e izdanie, pererab. i dop. GESTAR-MED. – 2002. – 338 s.

- 3 Guttman B., Griffist E., Suzuki D. i dr. Genetika / Perevod s angl. O. Perfileva. – Fair-Press, 2004. – 448 s.
- 4 Lazyuk G.I., Kirillova I.A., Kravcova G.I. i dr. Teratologiya cheloveka. Rukovodstvo dlya vrachey 2-e izd. – M.: Meditsina. – 1991. – 480 s.
- 5 Kulakov V.I. Beremennost i rodyi pri porokah razvitiya ploda // Akusherstvo i ginekologiya. – 2007. – № 6. – S. 21–22.
- 6 Filippova G.G. Psihologiya materinstva: uchebnoe posobie. – M.: izd.-vo Instituta psihoterapii, 2002.
- 7 Kopyil O.A., Bas L.L., Bazhenova O.V. Gotovnost k materinstvu: vydelenie faktorov i usloviy psihologicheskogo riska dlya buduchego razvitiya rebenka // Sinaps. – 1993. – № 4.
- 8 Batuev A.S. Psihofiziologicheskie dominantyi materinstva // Psihologiya segodnya, 1996. – vyip. 4. – S. 69–70.
- 8 Miryunova S.A., Teterleva E.A. Dialogicheskiy podhod k analizu smyslovogo perezhivaniya materinstva // Voprosy psihologii, 2003. – № 4.
- 9 Ovcharova R.V. Psihologiya roditelstva. – M., 2005.

### **ТҮЙІН**

**А.С. Жимбаева,**

**Е.М. Раклова,** психология ғылымдарының кандидаты  
Инновациялық Еуразия университеті (Павлодар қ.)

#### ***Жүкті әсіресе тиімді қолдау пренатальді кезеңде әйелдер***

Мақалада тәжірибелік материалда жүкті кезіндегі психологиялық өзгерістер тәжірибесі талданып жазылған «жүктілік синдромы» кезінде көрінбейді. Жүктілікке қатысты синдром - бұл жаңа психогендік жағдайы, белгілі шектеулі уақыт кезеңінің бала біту жүннен басталады, әйелдің өзінің жаңа жағдайын білугіне және босанумен бітпейді, өзінің баласының пигмализация кезеңімен.

**Түйін сөздер:** жүктілік, ана бейнеқосылғыларды, босану, психологиялық қолдау, оқыту психопрофилактикалық, перинаталдық психология.

### **RESUME**

**A.S. Zhimbaeva,**

**E.M. Raklova,** Candidat of psychological Sciences  
Innovative University of Eurasia (Pavlodar)

#### ***Particularly effective support pregnant women in the prenatal period***

The experience of psychological changes during the pregnancy period, which is manifested in the "syndrome of pregnancy" is described and analyzed carefully on the practical matter in this article. In the context of pregnancy, syndrome is a new psychogenic condition, limited to a certain period of time, beginning with the recognition of the woman of her new position and ending at the time of pygmalionism of the child, but birth.

**Keywords:** pregnancy, maternal instincts, childbirth, psychological support, training psychoprophylactic, perinatal psychology.