



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان

معاونت بهداشت

منشور کرامت مادری

مصادیق ارتباط موثر با مادر باردار و دارای کودک تا ۲ سال

۱. خودتان را به مادر و همراه وی معرفی کنید و مادر را با نام یا نام خانوادگی (ترجیحاً با نام کوچک) صدا بزنید.

۲. هنگام صحبت کردن با مادر به چشمهایش نگاه کنید و ارتباط غیر کلامی برقرار کنید.

۳. به نیازهای مادر احترام بگذارید و با نگرش مثبت به نیازهای مادران پاسخ دهید.

۴. اطلاعات به شیوه واضح به مادر داده شود و از به کار بردن اصطلاحات پزشکی اجتناب کنید. می توانید از تصاویر و نمودارها برای آگاهی دادن به مادر استفاده کنید.

۵. قبل از انجام هر اقدامی از مادر اجازه بگیرید و به خواسته های او احترام بگذارید.

۶. با همدلی و مهربانی از نیازهای عاطفی مادران حمایت کنید از طریق تشویق، تحسین، اطمینان دادن و گوش دادن فعال به صحبتهای مادر از او حمایت کنید.

۷. به انتخاب مادر احترام بگذارید و به وی اطمینان دهید که از انتخاب او حمایت می کنید.

۸. اطمینان دهید که تمامی اقدامات برای وی توضیح داده خواهد شد و برای اقدامات طبی، رضایت آگاهانه گرفته می شود.

۹. مادر را تشویق کنید که نیازها و اولویت های خود را بیان کند. خانواده را در جریان اتفاقاتی که در فرآیند بارداری می افتد قرار دهید و بخواهید که سوالات شان را از شما بپرسند.

۱۰. اطمینان دهید که تمامی موارد کاملاً محرمانه می ماند.

۱۱. به مادر در خصوص نحوه رسیدگی به شکایات راهنمایی کنید (تماس با **خط ۶ سامانه ۱۹۰** جهت شکایات مردمی در صورت مشاهده برخورد نامناسب با مادران در مراکز).

۱۲. در مورد انتخاب همراه برای حمایت عاطفی حین بارداری و زایمان به مادر آگاهی دهید. همراه باید به انتخاب مادر باشد. همراه می تواند همسر یا بستگان هم جنس و یا مامای همراه باشد.

نمونه هایی از ارتباطات غیر کلامی موثر و غیر موثر	
ارتباط غیر موثر و کم رنگ	ارتباط موثر و پر رنگ
هنگام صحبت با مادر به کاغذ یا رایانه نگاه کردن	هنگام صحبت کردن به چشم و صورت مادر نگاه کنید.
اخم کردن و گره در ابرو انداختن	با روی خوش و چهره دارای لبخند با مادر ارتباط برقرار کنید.
بی حرکت بودن هنگام صحبت کردن با مادر	هنگام صحبت کردن از دستها و حرکت سر و گردن استفاده کنید.
عکس العمل نشان ندادن به صحبتهای مادر	با حرکات سر صحبتهای مادر را تایید کنید.
نگاه کردن از بالا به مادر	چشم ها هم سطح چشم مادر باشد (ضعف و پایین تر بودن در مادر احساس نشود).
نمونه هایی از ارتباطات کلامی موثر و غیر موثر	
کلماتی که نباید به مادر گفت	کلماتی که الزم است جایگزین شود
الان زمان مناسب بارداری نیست.	بارداری شاهکار خلقت است، خداوند شما را برگزیده و در خلق موجود زنده شما را شریک خود کرده است.
الان زمان مناسب بارداری نیست.	تبریک برای اینکه باردار شدید.
بارداری بیماری است.	بارداری یک امر طبیعی و فیزیولوژیک در طبیعت است. انسان هم مانند بقیه پستانداران می تواند باردار شود و مراحل آن را به طور طبیعی طی کند. تفاوت انسان و دیگر پستانداران در این است که انسان ها با مراقبت صحیح می توانند خطر را به موقع تشخیص دهند و مادر و نوزاد را از خطرهای احتمالی نجات دهند.
بارداری پر از خطر است.	بارداری یک مرحله از زندگی است مثل دوره نوجوانی، دوره بلوغ. هر دورانی با تغییراتی همراه است.
بارداری باعث بد شکل شدن ظاهر می شود.	خانم باردار مقدس است و همه جای دنیا به او احترام می گذارند و در مواقع خاص اولویت را به او می دهند.
فاصله این بارداری با فرزند قبلی کم است نباید باردار می شدید.	اگر مراقبتها را درست انجام دهید فاصله کم بین فرزندان باعث ارتباط بهتر بین فرزندان می شود.
چون بیماری زمینه ای دارید نباید باردار می شدید.	با وجود بیماری زمینه ای ما به شما کمک می کنیم که با مراقبت صحیح بتوانید این دوران را با سلامتی طی کنید.
فعالیتها در دوران بارداری محدود می شود.	فعالیتها در بارداری تغییر می کند بهترین داشته شما فرزند شماست پس به داشته هایت فکر کن و از اینکه مادر می شوی به خودت افتخار کن.
فرزند فقط باعث زحمت است.	فرزند شما به شما هویت می دهد به اطرافیان هویت می دهد شما را تبدیل به مادر و همسران را تبدیل به پدر می کند. همینطور به اطرافیان هویت خواهر، برادر، مادر بزرگ و پدر بزرگ، عمو، خاله را عطا می کند. ثمره زندگی فرزند شما هست و هدیه ماندگار شما به جهان هستی و تداوم وجود شما در این جهان است.
بارداری دوران سختی است.	زیباترین دوران زندگی، دوران بارداری است که خداوند نور خود را به شما تابیده و شما را در رشد و نمو یک موجود زنده با خود سهیم کرده است. ارتباط با جنین در این دوران نه تنها موجب رشد عاطفی و ذهنی فرزندان می شود بلکه خاطرات خوشی را از این دوران برای شما به جا می گذارد. برای همین بهشت زیر پای مادران است تمام سختی های دوران بارداری را با دیدن نوزاد خود فراموش می کنید زندگی بخشیدن به یک انسان ارزش سختی های بارداری را دارد.
پوست شکم از حالت طبیعی خارج شده و ظاهر خوبی پیدا نمی کند.	خطهای روی شکم شما یادگار دوران جنینی فرزند شماست. تصور کنید که جنین شما روی شکم شما نقاشی کرده و از خودش یادگاری به جا گذاشته است.
خیلی سوال می پرسی، اینقدر سوال نپرس.	به سوالات مادر با آرامش پاسخ دهید به باورهای او احترام بگذارید و در صورت نادرست بودن باورها، با کلمات ساده، باور درست را آموزش دهید.
چرا این همه بارداری و زایمان؟	آفرین که می توانید خانواده پرجمعیتی داشته باشید. اینها از موهبت های خداوند است که به شما عطا کرده است. بدن هر خانم قادر است بارداری های متعددی را تجربه کند. مراقبت های بارداری کمک می کند این دوران با سلامتی طی شود. تشخیص به موقع و اقدام مناسب به سلامت مادر و جنین کمک می کند.
بارداری باعث از بین رفتن ذخایر بدن می شود.	با مراقبت و تغذیه صحیح ذخایر بدن مشکلی پیدا نمی کند.
آماده نبودن بدن موجب ناهنجاری در جنین می شود.	خداوند به گونه ای بدن پستانداران را آفریده است که تمامی نیازهای جنین از مادر دریافت می شود و جنین به خوبی رشد می کند. ضمناً مراقبت صحیح کمک می کند که مشکلی برای شما و جنین پیش نیاید.
جنین در شکم مادر چیزی متوجه نمی شود.	به یاد داشته باشید شکم شما دنیای خاصی برای جنین شماست در واقع خانه جنین شماست و در آنجا با تغذیه از شما در حال رشد و نمو و تکامل است، این رشد و تکامل نه فقط جسمی بلکه از نظر روحی و روانی هم در وی اتفاق می افتد. جنین در شکم مادر با ۵ حس خودش با مادر ارتباط برقرار می کند از طریق شنوایی، بویایی، چشایی، لامسه و بینایی.
بارداری موجب غمگینی می شود.	هورمونهایی در بارداری ترشح می شوند که موجب شادمانی مادر می شود با شرکت در کلاسهای آمادگی زایمان یاد می گیرید چگونه این هورمونها را در بارداری افزایش دهید تا شاد و سر حال باشید.