

همه چیز درباره ناباروری (از تشخیص و درمان تا حمایت روان)

www.ketab.ir

مؤلفین:

مریم حاجی زاده ولوکلانی، مانده رضانی

سرشناسه	: حاجی زاده ولوکلایی، مریم، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: همه چیز درباره ناباروری (از تشخیص و درمان تا حمایت روان) / مولفین مریم حاجی زاده ولوکلایی، مائده رضایی.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۱ ص: مصور، جدول.
شابک	: 978-622-02-1683-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۳۵ - ۱۳۷.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: عقمی - Infertility - عقمی - درمان - Infertility -- Treatment
موضوع	: عقمی -- تشخیص
موضوع	: Infertility -- Diagnosis
موضوع	: عقمی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Infertility -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: رضایی، مائده، ۱۳۶۴ تیر -
رده بندی کنگره	: RC۸۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۶۹۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۴۵۵۷۷

همه چیز درباره ناباروری (از تشخیص و درمان تا حمایت روان)

تألیف: مریم حاجی زاده ولوکلایی - مائده رضایی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۴۱ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۶۸۳-۴

چاپ و نشر: نوروزی - ۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست

۱۳	 مقدمه
۱۵	 بخش اول : باروری
۱۶	 نقش دستگاه تناسلی زن و مرد در باروری
۱۶	 آشنایی با سیستم تناسلی زن
۱۸	 نکته و توصیه
۱۹	 دستگاه تناسلی مرد
۲۰	 نقش زن و مرد در باروری
۲۰	 چگونه باروری رخ می دهد؟
۲۰	 عوامل مرتبط در شکل گیری باروری سالم
۲۱	 فرآیند بیولوژیک ناباروری
۲۱	 عوامل زنانه مرتبط با ناباروری
۲۲	 عوامل مردانه مرتبط با ناباروری
۲۳	 نکته و توصیه
۲۵	 بخش دوم : ناباروری
۲۶	 ناباروری
۲۷	 علل ناباروری
۲۷	 علل ناباروری زنانه
۳۱	 سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) و ناباروری

- عوامل صفاقی ۳۴
- علامتهای بیماری اندومتریوز ۳۵
- ناباروری با علت ناشناخته ۳۷
- غیرطبیعی بودن ژنتیکی ۳۷
- عامل مردانه ناباروری ۳۸
- بخش سوم : اصول کلی پیشگیری از ناباروری** ۴۱
- اصول کلی پیشگیری از ناباروری ۴۲
- عادات تغذیه ای ۴۲
- ارتباط چاقی و ناباروری زنان ۴۲
- ارتباط چاقی و ناباروری مردان ۴۳
- عادات حرکتی و ورزش ۴۶
- بخش چهارم : مشاوره روانشناختی ناباروری** ۴۷
- مشاوره روانشناختی در ناباروری ۴۸
- تکنیکهای کاربردی در کاهش بروز مشکلات روانشناختی ۴۹
- چگونه تنفس به کاهش استرس کمک میکند؟ ۵۰
- تنفس دیافراگمی و تصویرسازی ۵۱
- تمرین تجسم مکان امن ۵۳
- تمرین تجسم کوه ۵۴
- تکنیک آرامسازی ۵۵
- تمرین برای رفع نگرانی ۵۷

۵۸. آیا شما فردی "همیشه نگران" هستید؟
۶۰. نامه ای به یک دوست بنویسید.
۶۲. علائم تشخیص افسردگی.
۶۳. روش آگاهی هیجانی.
۶۳. راهکارهایی برای کاهش خشم.
۶۴. تکنیک مقابله ای.
۶۵. غنی سازی رابطه زوجین در ناباروری.
۶۵. تکنیکهای شناختی رفتاری در ناباروری.
۶۹. درمان شناختی رفتاری.
۶۹. تفکر اگر چه می شود.
۶۹. دست کم گرفتن توانایی خود.
۷۰. بررسی شواهد به نفع یا بر علیه فکر منفی.
۷۰. ایجاد راههای مثبت برای بررسی موقعیت.
۷۳. افکار منفی و جایگزینی آن با افکار مثبت.
۷۴. انطباق با شرایط فعلی.
۷۵. داشتن توقع مناسب از خود.
۷۶. روش درمانی نصف النهار (meridian tapping).
۷۸. تمرین صحبت کردن با همسر.
۸۱. حرفهای ممنوعه در مکالمه.
۸۳. تقویت گوش دادن فعال.

- ۸۴ تمرین گوش دادن فعال
- ۸۵ مهارت ارتباط موثر با همسر
- ۸۷ اصول ارتباط موثر
- ۸۷ تمرکز بر رفتار خوشحال کننده
- ۸۸ بارداری بعد ناباروری
- ۸۹ علت والد شدن
- ۹۰ تصمیم گیری در مورد اینکه بعداً چه می شود انجام داد
- ۹۱ سنجش انتخابهای زوجین
- ۹۱ تقویت روابط جسمی با همسر
- ۹۲ آموزش ارتباط جنسی و چرخه جنسی
- ۹۴ آموزش در مورد باورهای غلط جنسی در ناباروری
- ۹۷ بخش پنجم: درمان
- ۹۸ آزمایشات و فرآیند تشخیصی ناباروری
- ۹۸ روشهای تشخیص در زنان
- ۹۹ هورمون ذخیره تخمدانی
- ۱۰۰ شمارش فولیکول آنترال
- ۱۰۰ آندروژنها
- ۱۰۰ آزمایش تحریک تخمدانی (Ovarian challenge test)
- ۱۰۳ روشهای تشخیص در مردان
- ۱۰۴ بررسی میزان شکست DNA اسپرم

- ۱۰۶ بررسی ناباروری از لحاظ جسمی
- ۱۰۸ درمانهای دارویی
- ۱۰۸ پروژسترون چیست؟
- ۱۰۹ درمانهای جراحی زنان
- ۱۱۰ میکرواینجکشن (ICSI , IVF)
- ۱۱۱ انتقال سلول های جنسی (اسپرم و تخمک) به درون لوله های رحمی (GIFT)
- ۱۱۱ انتقال زیگوت یا تخمک لقاح یافته به درون لوله های رحمی (ZIFT)
- ۱۱۱ عمل جراحی در مردان برای باروری
- ۱۱۱ ارکیوپکسی (Orchiopexy / Orchidopexy)
- ۱۱۲ وازو وازوستومی (Vasovasostomy)
- ۱۱۲ واریکوسلکتومی (Varicocelectomy)
- ۱۱۲ استخراج اسپرم از بیضه و اپیدیدیم (TESA / PESA)
- ۱۱۳ تسه و میکروتسه
- ۱۱۳ میکروتسه
- ۱۱۵ بخش ششم : سوالات متداول
- ۱۱۶ نکات اخلاقی در استفاده از روشهای کمک باروری چه اهمیتی دارد؟
- ۱۱۶ قانون اهدای جنین برای زوجین نابارور طبق چه دستورالعملی در ایران اجرا می شود؟
- ۱۱۸ شرایط قانونی اهداکنندگان جنین در حقوق ایران چیست؟
- ۱۱۸ وجود رابطه زوجیت قانونی و شرعی
- ۱۱۸ شرط اختصاصی اهداکنندگان جنین چیست؟

پیشگفتار

یکی از شگفت‌انگیزترین تجارب در زندگی "فرزندآوری" است. همچنین این پدیده مهم، یکی از معجزه‌آساترین اتفاق در زندگی بشریت تلقی می‌گردد. از سوی دیگر، یکی از مسائل مهم زندگی زناشویی و دغدغه زوجین، موضوع باروری است. زمانی که افراد با موضوع ناباروری مواجه می‌شوند، با حجم بسیاری از سوالات در ذهن روبرو می‌شوند و برای رهایی از نگرانیها و پاسخ به سوالات ذهن خود در جستجوی بهترین منابع هستند. تحقیقات نشان داده است؛ که افراد نابارور، عدم آگاهی از فرآیند تشخیصی و درمانی خود را بعنوان نیاز سلامتی خویش مطرح کرده‌اند، گاهاً عدم دسترسی به منبع مناسب باعث می‌شود که فرآیند درمانی خود را کامل نکنند و ناامید شوند. موضوع ناباروری امروزه نشان داده شده است چگونه میتواند بر نرخ باروری کشور و جمعیت تاثیرگذار باشد. بنابراین نویسندگان در این کتاب راهنمای آموزشی ناباروری به مسائل مهم و کلیدی ناباروری پرداخته‌اند تا افراد با تهیه یک منبع کامل به ابعاد متفاوت ناباروری پرداخته و همکاران در حوزه سلامت نیز بتوانند از این راهنما جهت آموزش و مشاوره مراجعین خویش بهره‌مند گردند.