

خود مراقبتی روانی دوران بارداری

نویسنده:

زهرا محبوبی‌نیه

www.ketab.ir

انتشارات آزمون‌یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: محبوبی‌نیه، زهرا، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور: خودمراقبتی روانی دوران بارداری/نویسنده زهرا محبوبی‌نیه.
مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص.
شابک: ۰ - ۲۷ - ۷۹۰۳ - ۶۲۲ - ۹۷۸.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
موضوع: بارداری
Pregnancy
مراقبت‌های پیش از زایمان
Prenatal care
زنان باردار -- سلامتی و بهداشت
Pregnant women -- Health and hygiene
رده‌بندی کنگره: RG551
رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۲
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۴۹۶۵۵۱
شابک: ۸۲۰۵



عنوان: خود مراقبتی روانی دوران بارداری

نویسنده: زهرا محبوبی‌نیه

ناشر: آزمون یار پویا

مدیر تولید: امیر حیدری

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول زمستان ۱۴۰۲

شابک: ۰ - ۲۷ - ۷۹۰۳ - ۶۲۲ - ۹۷۸.

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ ریال

تهران، خیابان دماوند (به سمت شرق)، بعد از بزرگراه امام علی (ع)، ساختمان ۱۱۱۴،
طبقه سوم، واحد ۹ تلفن: ۷۷۵۹۱۴۵۴-۰۲۱- همراه: ۰۹۱۹۰۰۶۰۴۹۱

Email: pub@azmonyar.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
فصل اول	
۱۳	تراژوژن‌ها (آسیب‌زاهای قبل از تولد)
۱۴	داروها
۱۵	داروهای مجاز
۱۵	داروهای ضد صرع
۱۶	مخدرها، داروهای غیرمجاز
۱۸	سیگار (نیکوتین)
۱۸	الکل
۱۹	آلودگی محیط
۱۹	تشعشع
۲۰	جیوه
۲۰	سرب
۲۱	بیماری‌ها و عفونت‌های مادر
۲۲	عوامل مرتبط با مادر
۲۳	سن مادر حین بارداری

فصل دوم

۲۵	چالش های روان شناختی دوران بارداری
۲۵	افسردگی و بارداری
۲۵	تعریف و علت افسردگی در بارداری
۲۵	علائم و نشانه های افسردگی در بارداری
۲۷	چگونگی تشدید افسردگی در بارداری
۲۸	اثرات افسردگی بارداری بر روی جنین
۲۹	افسردگی پس از زایمان
۳۰	نشخوار فکری و خستگی در دوران بارداری
۳۱	اضطراب و دوران بارداری
۳۴	مراحل اضطراب بارداری
۳۵	سقط جنین های زود هنگام در سه ماهه اول
۳۵	اضطراب در سه ماهه اول بارداری
۳۶	آبستنی های ناخواسته و غیرمنتظره
۳۶	دوران میانی و اواخر بارداری
۳۸	اضطراب در سه ماهه سوم بارداری
۳۹	ترس از زایمان
۳۹	شیوع و علل مرتبط با ترس از زایمان
۴۳	خشم و عصبانیت در بارداری
۴۴	نگرانی مادر در دوران بارداری
۴۵	اختلال خواب در دوران بارداری
۴۷	اختلال خواب و خطر زایمان زودرس
۴۸	اختلال خواب و عوامل فردی
۵۰	ترس از زایمان
۵۰	درد

فصل سوم

- ۵۳..... مکانیسم های مقابله ایمن و درمان در دوران بارداری
- ۵۳..... پیشگیری و درمان افسردگی در بارداری
- ۵۳..... راهکار برای درمان افسردگی در دوران بارداری
- ۵۵..... توصیه ای برای اطرافیان
- ۵۶..... درمان های غیر دارویی
- ۵۶..... بارداری و مدیریت
- ۵۶..... ماساژ روشی برای کاهش استرس و اضطراب بارداری
- ۵۷..... فعالیت بدنی، ورزش و بارداری
- ۵۹..... مشاوره گرفتن برای اضطراب بارداری
- ۵۹..... تن آرامی و بارداری
- ۶۰..... تن آرامی پیش رونده عضلانی (جاکوپسن)
- ۶۱..... تن آرامی غیرفعال
- ۶۲..... روش تن آرامی بنسون
- ۶۲..... روش تنفس آگاهانه
- ۶۳..... تصویرسازی ذهنی
- ۶۳..... روش تعلیم به خود
- ۶۳..... ذهن آگاهی
- ۶۸..... جوهره اصلی ذهن آگاهی
- ۶۸..... حالت بودن در برابر حالت انجام دادن
- ۶۹..... رها کردن
- ۶۹..... تمرین توجه بر شیء (خوردن کشمش)
- ۷۱..... حمایت اجتماعی
- ۷۲..... هوش معنوی و ترس از زایمان
- ۷۴..... مهارت های زندگی و بارداری

فصل چهارم

- روان‌شناسی بارداری ۷۷
- اندیشه روحانی و تفکر در دوران بارداری ۷۸
- احساسات شیرین در دوران بارداری ۸۰
- صورت شما برق می زند! ۸۰
- تمرین‌های کششی و تمدد اعصاب ۸۱
- آیا نوسانات خلقی در این دوران امری طبیعی است؟ ۸۱
- بایدها و نبایدها در مورد مراقبت از موها ۸۱
- آرایش صورت و تغییرات پوست در دوران بارداری ۸۲
- استفاده از لباس‌های بارداری ۸۲
- سخن گفتن با کودک درون رحم ۸۲
- مراحل و گام‌ها ۸۳
- ایجاد همبستگی با نوزاد قبل از تولد ۸۴
- ایجاد دلبستگی با نوزاد (۱) ۸۵
- ایجاد دلبستگی با نوزاد (۲) ۸۸
- چگونگی ایجاد پیوستگی ۸۸
- تاثیر حالات و ویژگی‌های روانی مادر روی جنین ۹۱

فصل پنجم

- همسر و بارداری ۹۳
- نقش شوهر در ایجاد آرامش همسر در دوران بارداری ۹۴
- حمایت همسر در دوران بارداری ۹۶
- نگرانی‌های همسر ۹۶
- زمان‌هایی را با یکدیگر صرف کنید ۹۷
- جدی تر به کارتان بپردازید ۹۷
- واقع بین باشید ۹۷
- روابط خود را ارزیابی کنید ۹۹
- حساس باشید ۹۹
- احترام به غریزه‌اشیان دوستی همسران ۱۰۰
- نشان دادن علاقه نسبت به موضوع بارداری ۱۰۰

فصل ششم

۱۰۳.....	رابطه جنسی در بارداری
۱۰۶.....	نقش آموزش جنسی در دوران بارداری
۱۰۸.....	آموزش بهداشت جنسی زنان باردار
۱۱۰.....	نیازهای بنیادین روان شناختی و رضایت جنسی زنان باردار
۱۱۲.....	هشت نکته مهم درباره رابطه جنسی در بارداری
۱۱۴.....	چند قلو زایی
۱۱۴.....	سابقه زایمان رودر
۱۱۴.....	ترشح مایع آمنیوتیک

فصل هفتم

۱۱۷.....	مداخلات روان درمانی و مذهبی در دوران بارداری
۱۱۷.....	درمان شناختی رفتاری و ترس از زایمان
۱۱۹.....	روان شناسی مثبت گرا و دوران بارداری
۱۲۳.....	اضطراب بارداری و باورهای فوایشاخی
۱۲۷.....	رویکرد درمانی اکت (ACT) و کاهش استرس
۱۳۰.....	خود - هیپنوتیزم و ترس از زایمان
۱۳۱.....	الگوی تفحص گروهی و ترس از زایمان
۱۳۳.....	دلبستگی مادر به جنین و تحمل پریشانی
۱۳۵.....	مشاوره معنوی و دوران بارداری
۱۳۷.....	مداخلات مذهبی و سلامت روان دوران بارداری
۱۳۹.....	شادمانی
۱۳۹.....	آرامش روانی
۱۳۹.....	خوش بینی
۱۴۰.....	رابطه گوش دادن قرآن و درد
۱۴۱.....	توکل بر خدا
۱۴۱.....	دعا
۱۴۳.....	منابع

مقدمه

انتقال به والدگری یک تغییر مهم در زندگی است و مستلزم سازگاری جدی در ابعاد جسمی، روان‌شناختی و اجتماعی است که می‌تواند با تنیدگی قابل ملاحظه‌ای همراه باشد.

فرآیند مادر شدن از رویدادهای لذت‌بخش و تکاملی در زندگی زنان است. انسان یک واحد فیزیکی روانی است که در آن ارث، تجارب کودکی، خصوصیات شخصیتی، دوران بلوغ، روابط با محیط و وقایع منتظره، یا غیر منتظره زندگی، کیفیت سلسله اعصاب و غدد داخلی در نحوه واکنش وی بر استرس‌ها و فشارها تأثیر دارد. بارداری، زایمان و گذار به مرحله مادری با تغییرات پیچیده شناختی، عاطفی و رفتاری همراه است، لذا در این دوره زن باردار نیازمند بازسازی اهداف، رفتارها و مسئولیت‌ها جهت کسب مفهوم جدیدی از خود است.

حاملگی به عنوان یک تحول زیستی - اجتماعی بر مادران باردار موثر است طوری که بسیاری از پزشکان و متخصصین حاملگی را به عنوان زمان تحول و انقلاب در احساسات همراه با تغییر در هیجانات و افکار، مانند اختلالات افسردگی و اضطراب می‌دانند. روان زن در دوران حاملگی تحت تأثیر عواملی از قبیل احساس وی در مورد هویت زنانگی، مردان، زندگی زناشویی، خانواده شوهر، همچنین احساس وی در مورد توافق و تضادها، ارتباط جنسی، خواستن و نخواستن کودک است دارد. بحرآن‌های زندگی زن یعنی بلوغ، قاعدگی، چگونگی روابط جنسی، آبستنی و بالاخره زایمان چون حلقه‌های زنجیر به هم پیوسته‌اند و روان و جسم زن را به طور انکار ناپذیر تحت تأثیر قرار می‌دهند.

در حالی که تغییرات و تحولات هورمونی و بیوشیمیایی در هر یک از این مراحل بحرانی در چگونگی فعالیت روانی و نحوه سلوک و رفتار زن تأثیر قاطعی دارند.