

سازگاری روانی با دوران بارداری

هجتنی بر مدل پرستاری (روی)

تالیف:

سمانه نجفی

یافته‌های علمی و پژوهشی در زمینه علوم پزشکی

دکتر علی محمدپور

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد

دکتر جهانشیر توکلی زاده

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد



نشر مرندیز



دانشگاه علوم پزشکی ایران

سازگاری روانی با دوران بارداری

مبثنی بر مدل پرستاری (روی)

تألیف: سمانه نجفی - دکتر علی محمدپور - دکتر جهانشیر توکلی زاده

چاپ: دقت صحافی: پارسیان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸ شمارهگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۶۰۷-۸

دفتر نشر: مشهد - خیابان آبکوه ۷ - دانشسرای ۸ - شماره ۹۰

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۷۴۷۶۵ | دورنگار: ۰۵۱-۳۷۲۵۱۳۰۲ | www.marandiz.cm

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر حقوق داد محفوظ است و هر گونه چاپ و تکثیر از محتوای این کتاب بدون اجازه کتبی ممنوع است.
منتظان به موجب قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار میگیرند

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

پیشگفتار

سلامت و توسعه هر جامعه‌ای بر سلامت زنان استوار است. بارداری و مادرشدن یکی از بحران‌های زندگی زنان می‌باشد که با تغییرات روانی و اجتماعی فراوانی همراه است و تأثیر چشمگیری بر سلامت زنان و در نتیجه سلامت خانواده دارد. گذر موفق از دوران بارداری و کنار آمدن با این شرایط خاص و بی‌نظیر، مستلزم راهکارهایی نظام‌مند و سازگارانه است. مدل سازگاری «روی» در تحقق این مهم نقش پررنگی ایفا می‌کند. این مدل ضمن بررسی مشکلات مربوط به «رژمی» در ابعاد جسمی، به سازگاری روانشناختی در ابعاد خاصی همچون درک از خود، توجه ویژه‌ای دارد.

در این کتاب سعی بر این شده تا به کمک یک تئوری پرستاری مسائل روانی زنان باردار بررسی شده و نحوه سازگاری آنان در ضمن راهبردهای کاربردی برای هر مشکل ارائه گردد. این کتاب در قالب شش فصل ابتدا به تغییرات روانی دوران بارداری و لزوم سازگاری با آن‌ها پرداخته، سپس با تکیه بر مدل پرستاری «روی» با بیان رفتارهای ناسازگار روانی بویژه رفتارهای مربوط به مؤلفه درک از خود (از ابعاد روانی مربوط به بررسی در این مدل)، در فصول چهار تا شش، راهبردهای سازگارانه و انطباقی با این مشکلات مطرح شده است.

امید است پرسنل بهداشتی - درمانی و دانشجویان عزیز بتوانند با بهره‌گیری از آنچه در این کتاب آمده است، راه‌گشای حل مشکلات روانی زنان در این برده باشند و خدمات مؤثرتر و جامع‌تری ارائه دهند. شایان ذکر است، محتوای این کتاب جهت اسفاد زنان باردار نیز مفید می‌باشد.

مؤلفین

فصل اول: تغییرات روانی دوران بارداری

- ۱..... تغییرات روانی دوران بارداری
- ۲..... تصور از بدن در بارداری
- ۵..... عوامل مؤثر بر پاسخ‌های روانی در بارداری
- ۷..... مراحل روانی در دوران بارداری
- ۸..... ویژگی‌های روانی مادر در بارداری
- ۱۱..... بهداشت روانی مادر در دوران بارداری
- ۱۵..... نقش تیم بهداشتی - درمانی در حمایت روانی در بارداری
- ۱۵..... بهداشت روانی جنین

فصل دوم: سازگاری روانی با بارداری

- ۲۱..... مفهوم سازگاری
- ۲۱..... سازگاری روانی
- ۲۲..... سازگاری روانی با بارداری
- ۲۳..... سازگاری با نقش مادرشدن در آینده
- ۲۳..... مدل سازگاری «روی»
- ۲۵..... عناصر اصلی مدل «روی»
- ۲۶..... پیش‌فرض‌های اساسی مدل سازگاری «روی»
- ۳۲..... برخی از رفتارهای ناسازگار در بعد درک از خود در بارداری

فصل سوم: درک از خود در بارداری

- ۳۹..... درک از خود (مفهوم خود یا خودپنداره)

- ۴۱..... اجزای درک از خود
- ۴۲..... درک از خود از نگاه «روی»
- ۴۳..... درک از خود در بارداری

فصل چهارم: ارتقای درک از خود عینی در بارداری

- ۳۷..... ارتقای درک از خود عینی در بارداری
- ۴۷..... الف) حفظ سلامت جسمانی در دوران بارداری
- ۵۲..... ب) حفظ تناسب اندام در بارداری
- ۵۷..... ج) تهیه‌های لازم در مواجهه با مشکلات شایع دوران بارداری

فصل پنجم: ارتقای درک از خود شخصی در بارداری

- ۷۱..... ارتقای درک از خود شخصی در بارداری
- ۷۱..... الف) راهبردهای ارتقای درک از خود ایدئولوژیک و مورد انتظار در بارداری
- ۷۱..... ۱- آموزش به مادر جهت آشنایی رایج با تغییرات طبیعی
- ۷۶..... آموزش آرام‌سازی بدن در حین زایمان طبیعی
- ۷۹..... تناسب اندام در دوران پس از زایمان
- ۸۰..... نکاتی در رابطه با مراقبت از نوزاد
- ۸۵..... ب) راهبردهای ارتقای درک از خود معنوی- اخلاقی در بارداری
- ۸۵..... ارتقای هوش معنوی در بارداری
- ۸۵..... جایگاه بارداری در اسلام
- ۸۷..... توصیه‌های اسلام طی دوران بارداری
- ۸۹..... روزه‌داری در دوران بارداری
- ۹۰..... نامگذاری کودک از منظر دین اسلام
- ۹۰..... ج) راهبردهای ارتقای درک از خود ثابت در بارداری
- ۹۰..... روش‌های مقابله با استرس در دوران بارداری
- ۱۰۶..... مقابله با خشم و پرخاشگری
- ۱۱۰..... شیوه‌های مقابله با افسردگی
- ۱۱۴..... شیوه‌های تقویت عزت و اعتماد به نفس

فصل ششم: ارتقای درک از خود اجتماعی در بارداری

- ۱۲۱..... ارتقای درک از خود اجتماعی در بارداری

الف) نکات کلیدی در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران: ۱۲۱

ب) ارتباط مؤثر و صمیمانه با همسر: ۱۲۵

ج) چند نکته برای اطرافیان مادران باردار از جمله دوستان، خانواده و خانواده همسر: ۱۲۸

فهرست منابع ۱۳۱

الف: انگلیسی ۱۳۳

ب: فارسی ۱۳۸

اختصارات و واژه‌شناسی ۱۴۳

نمایه واژه‌ها و منابع تولیدی ۱۴۵