

ترس از زایمان

(از مبانی تا درمان)

تألیف

دکتر مریم قضایی

دربار روان‌شناسی

عضو هیئت علمی و مؤسسه آموزش عالی شان‌دیز مشهد

دکتر لیلی رمضان ساعتچی

دکترای روان‌شناسی

دانشگاه الزهراء



کتاب ارجمند

دکتر مریم قضایی، دکتر لیلی رمضان ساعتچی
ترس از زایمان (از مبانی تا درمان)

فروست: ۱۵۸۴

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: آیدا روستا

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرست تولید: مرضیه شکی

ناظر چاپ: سعید خانکسلو

بنا: سعادی: نقش نيزار

چاپ اول، بهمن ۱۳۹۸، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲-۱۷۲-۵

این اثر، مزبور قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مجازات دارد. قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: قضایی، مریم، ۱۳۶۷
 عنوان و نام پدیدآور: ترس از زایمان: از مبانی تا درمان /
 تألیف: مریم قضایی، لیلی رمضان ساعتچی.
 مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص. قطع: رقعی
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۸۷۲-۵
 موضوع: زایمان - روانشناسی،-- Labor (Obstetrics)
 Natural Psychology, زایمان طبیعی - روانشناسی،
 Childbirth-- Psychology
 شناسه افزوده: رمضان ساعتچی، لیلی، ۱۳۶۴-
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۸ ت ۴ ۶ ق ۵۸۸/ RG
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۳۰۰۱۹
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۱۱۵۲۵

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰
 شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات امید دانش، تلفن: ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
 شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه آمل، تلفن: ۱۳-۳۳۳۲۸۷۶
 شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۱۱-۳۳۳۲۷۶۴
 شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۹۱۱-۸۰۲۰۹۰
 شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانش، تلفن: ۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۰

بها: ۲۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
 ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
 ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
 ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

۹	مقدمه نویسندگان
۱۱	فصل ۱: ترس از زایمان
۱۱	مقدمه
۱۲	هیجان ترس و بارداری
۱۳	ترس از زایمان طبیعی
۱۶	شیوع ترس از زایمان طبیعی
۱۹	فصل ۲: پیش‌بندها و دلایل ترس از زایمان طبیعی
۱۹	چرا ترس از زایمان
۲۱	ویژگی‌های شخصیتی
۲۳	اختلال‌های روان‌پزشکی
۲۴	نگرانی از عملکرد جنسی پس از زایمان
۲۶	ترس از درد
۳۱	خودکارآمدی پایین زایمان
۳۷	فصل ۳: پیامدهای ترس از زایمان طبیعی
۳۷	سزارین انتخابی
۳۷	سزارین و شیوع آن در ایران و جهان
۳۹	دلایل سزارین انتخابی
۴۱	عوارض سزارین در مقایسه با زایمان طبیعی
۴۳	تأثیرات سوء ترس از زایمان بر فرایند زایمان و انجام سزارین اورژانسی
۴۴	تأثیرات سوء ترس از زایمان و اضطراب بر سلامت جسمانی مادر و نوزاد
۴۵	تأثیرات سوء ترس از زایمان و اضطراب بر سلامت روانی مادر و نوزاد
۴۷	تأثیرات سوء ترس از زایمان بر باروری و فرزندآوری
۴۸	تأثیرات سوء ترس از زایمان بر رابطه مادر با نوزاد و اطرافیان

فصل ۴: درمان ترس از زایمان ۵۱

- ۵۱ ضرورت درمان روان شناختی برای ترس از زایمان چیست؟
۵۳ انواع مداخلات درمانی مؤثر در کاهش ترس از زایمان
۵۳ آموزش روانی همراه با آرمیدگی
۵۷ درمان شناختی - رفتاری

فصل ۵: پکیج درمان گروهی شناختی رفتاری جهت کاهش ترس از زایمان ۶۳

- ۶۳ دستور جلسه اول
۶۸ دستور جلسه دوم
۷۵ دستور جلسه سوم
۸۲ دستور جلسه چهارم
۹۰ دستور جلسه پنجم
۹۹ دستور جلسه ششم
۱۰۸ دستور جلسه هفتم
۱۱۲ دستور جلسه هشتم
۱۱۸ دستور جلسه نهم

منابع فارسی ۱۲۱

منابع انگلیسی ۱۲۵

عنوان این کتاب، ترس از زایمان (از مبانی تا درمان) به یکی از شایع‌ترین مشکلاتی می‌پردازد که در طول دهه اخیر می‌توان به آن برخورد. ترس از زایمان علاوه بر شایع بودن، مشکل بسیار پیچیده‌ای نیز است. چراکه اکثریت زنان آن را طبیعی دانسته و برای درمان آن قدمی بر نمی‌دارند و با انتخاب سزارین تقریباً برای همیشه خود را از طعم شیرین لحظات ناب زایمان طبیعی محروم می‌کنند. با توجه به سیاست‌گذاری‌های وزارت بهداشت در چند سال اخیر سزارین انتخابی ممنوع بوده و پزشکان تنها در موارد اورژانسی مجاز به انجام این نوع عمل جراحی هستند؛ اما در مواردی که ترس از زایمان درمان‌ناپذیر و یک زن مجبور به انجام زایمان طبیعی شود، نه تنها لحظات خوشی برایش رقم نمی‌خورد بلکه تجارب تلخ او از زایمان می‌تواند مشکلات جدی‌تری را مانند اختلال اضطراب پس از سانحه، افسردگی و یا حتی اکتفا به تک‌فرزندی ایجاد کند. دلایل گوناگونی برای ترس از زایمان طبیعی وجود دارد که در این کتاب تلاش داشته‌ایم تا حد ممکن به آنها بپردازیم. فارغ از تمام این دلایل که گاهی اوقات مانند ترس از درد بسیار جدی و قابل تأمل هستند، ترس از زایمان می‌تواند به دلیل شناخت‌ها و باورهای غلط راجع به زایمان طبیعی به وجود آید که باعث پیچیده‌تر شدن یا شدت یافتن ترس‌های اولیه می‌شود. بنابراین در ابتدا به عنوان زنانی که قصد جدی برای مادر شدن داشتیم و بعد هم به همان روان‌شناسان بالینی تصمیم بر آن گرفتیم که با نگاشتن کتابی در این باره و ارائه راهکارهای روان‌شناختی در درجه اول به خودمان و بعد هم به تمام مادران سرزمین‌مان کمک کنیم.

دکتر مریم قضایی

دکتر لیلی رمضان ساعتچی