

زایمان بدون درد (از رویا تا واقعیت)

دکتر گیلبرت گرانٹ

مترجمین:

زینت ساربان‌ی، فروغ طافی

ویراستار:

دکتر الهام طافی، فاطمه طافی



سرشناسه	:	گران، گیلبرت ج. Grant, Gilbert J
عنوان و نام پدیدآور	:	زایمان بدون درد (از رویا تا واقعیت)/ گیلبرت جی. گران؛ مترجمین زینت ساربان، فروغ طافی؛ ویراستار الهام طافی، فاطمه طافی. تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۰.
مشخصات نشر	:	۱۴۴ ص: مصور؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
مشخصات ظاهری	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۳۹-۴-۲
شابک	:	فیبا
وضعیت فهرست‌نویسی	:	عنوان اصلی:
یادداشت	:	Epidural Without Guilt: Childbirth Without Pain.
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۴۰ - ۱۴۳.
موضوع	:	زایمان
موضوع	:	Labor (Obstetrics)
موضوع	:	زایمان بدون درد
شناسه افزوده	:	ساربان، زینت؛ مترجم
شناسه افزوده	:	طافی، فروغ، - متوهم
شناسه افزوده	:	طافی، الهام، - ویراستار
شناسه افزوده	:	طافی، فاطمه، - ویراستار
رده‌بندی کنگره	:	RG۶۶۱
رده‌بندی دیویی	:	۶۱۸/۴۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۴۷۴۹۱۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا

زایمان بدون درد

زینت ساریانی، فروغ طافی

برگ و باد

۵۰۰ نسخه

اول

۵۰۰۰۰ تومان

که مترجمین

که ناشر

که شمارگان

که نوبت چاپ

که قیمت

ISBN:978-622-98139-4-2



مرکز فروش کتاب:



۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

ardavantaghva@gmail.com

پیشگفتار

زن‌ها عجیب‌ترین موجوداتی هستند که تا به امروز خلق شده‌اند!

زن‌ها مثل کوه می‌مانند اما از جنس پنبه! یعنی همانقدر که می‌توانند قد علم کنند و خودشان را استوار جلوه دهند

به همان اندازه با یک اشاره‌ی کوچک فرو می‌ریزند و دلشان می‌شکند. زن‌ها را باید فهمید.

درد زایمان یکی از دردهایی است که زنان در طی زندگی خود تجربه می‌کنند و ترس از موارد ناشناخته سبب شدت درد می‌شود.

در ماه‌پایانی بارداری احتمال بروز نشانه‌های زایمان وجود دارد که با شناخت علایم زایمانی می‌توان با کمال آرامش به سوی این اتفاق بزرگ زندگی گام برداشت. فرآیند زایمان دوره کوتاه و شیرین‌تری از زندگی است که فقط زنان آن را تجربه می‌کنند. زایمان نشانه‌های بسیاری دارد که همیشه همه‌ی موارد برای یک فرد اتفاق نمی‌افتد و هر کس با یک یا چند نشانه محدود مواجه آغاز فرآیند زایمان خود خواهد شد.

درد زایمان درد بیماری نیست بلکه درد توأم با خوشحالی است که نتیجه تحمل آن در آغوش کشیدن فرزندی است که نه ماه تمام برای دیدن صورت زیبایش انتظار کشیده‌اید. تصور هر کس از درد با دیگری متفاوت است. فرد تحمل کوچک‌ترین میزان درد را ندارد در حالی که فردی دیگر ممکن است در هنگام احساس شدیدترین دردها خمی بر آبرو نیارد.

درد زایمان، رخداد پیچیده‌ای است که در آن، یک تعامل جسمی ذهنی قوی به منظور درک درونی به وقوع می‌پیوندد. اگرچه در اکثر موارد، بارداری با شور و اشتیاق قابل وصفی همراه است، اما برای اغلب زنان، درد

زایمان همواره تنش‌زا بوده و سبب برانگیختگی احساسات متناقضی همچون خشم و بی‌زاری از خود و یا خودبیاوری و اعتماد به نفس می‌گردد. این کتاب به شما کمک می‌کند که وقتی وارد زایشگاه و اتاق زایمان می‌شوید با مشورت متخصص زنان، و ماما بهترین روش‌های کاهش درد را انتخاب کنید و اطلاعاتی در اختیارتان قرار می‌دهد تا در حد امکان بر وضعیت خود برای داشتن زایمان آسان‌تر کنترل داشته باشید.

تقدیم به بانوان سرافراز سرزمینم

زینت ساربانى - فروغ طافى

تاسیسان ۱۴۰۰

www.ketab.ir

فهرست مطالب

مقدمه (علت تالیف این کتاب و فواید مطالعه آن).....	۱
فصل اول: تفاوت درد زایمان با سایر دردها.....	۷
فصل دوم: دلایل درد زایمان و استراتژی های کاهش این درد	۱۵
فصل سوم: روشهای کاهش درد زایمان از گذشته تا کنون	۲۱
فصل چهارم: اپیدورال متحرک و روند سایر پیشرفتهای	۳۷
فصل پنجم: زمان بندی برای کاهش درد	۴۷
فصل ششم: بی حسی اپیدورال و اسپینال	۶۱
فصل هفتم: زایمان سزارین	۶۹
فصل هشتم: کاهش درد پس از زایمان	۸۱
فصل نهم: خطرات روش بی حسی اپیدورال و اسپینال	۹۱
فصل دهم: خطرات عدم استفاده از بی حسی اپیدورال و اسپینال	۱۰۹
فصل یازدهم: تصورات نادرست و واقعیتهای	۱۱۹
فصل دوازدهم: زمانی برای تغییر افکار	۱۳۳
منابع	۱۳۸
درباره نویسندگان	۱۴۱