

بسم الله الرحمن الرحيم

سلامت روان در دوران بارداری

www.ketabir

عنوان: سلامت روان در دوران بارداری

موضوع: آرامش روانی برای زن باردار

سرشناسه: غلامحسن خدایی

مؤلفین: مؤلفین به ترتیب حروف الفبا:

مهدی ابراهیمی، اکرم برومند، فاطمه بهدانی، فاطمه تارا

مجید جعفری نژاد، اعظم السادات حیدری، فضا رستمی، مهین شورورزی

وصال شبانیانی، افسانه فرید پاک، حمید رضا فتحی، مهدی فلاحتی

زهرا کاملی، نسیم نثرنگ

مشخصات ظاهری: ۸۸ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۹۴-۵۹-۱

مشخصات نشر: انتشارات نسیم آفتاب

شماره ثبت: ۴۱۷۲۰۷۴ ملی

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۲۰۶۵۱

رده بندی کنگر: ۸۱۳۹۴ س / RG۵۶۰ / شناسه افزوده: ابراهیمی، مهدی

نام کتاب: سلامت روان در دوران بارداری

سرشناسه: دکتر غلامحسن خدایی

مؤلفین به ترتیب حروف الفبا:

دکتر مهدی ابراهیمی، اکرم برومند، دکتر فاطمه بهدانی، دکتر فاطمه تارا

دکتر مجید جعفری نژاد، دکتر اعظم السادات حیدری، فضا رستمی،

مهین شورورزی، دکتر وصال شبانیانی، افسانه فرید پاک، دکتر حمید رضا فتحی

مهدی فلاحتی، زهرا کاملی، نسیم نثرنگ

طراح جلد: فریده مشیری

ناشر: نسیم آفتاب

نوبت چاپ: اول

چاپ: شرکت چاپ زرقام خراسان (۰۵۱۳۸۴۰۳۳۶۵)

قطع: وزیری

تیراژ: جلد / سال انتشار: ۳۰۰۰ نسخه ۱۳۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۹۴-۵۹-۱

شماره مجوز کمیته رسانه: ۹۴-۱۲-۳۶

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه:
۸	داستان مادر:
۹	فصل اول: تغییرات دوران بارداری
۱۰	تغییرات فیزیولوژیک مادر در دوران بارداری
۱۰	تشخیص حاملگی:
۱۰	تغییرات در دوران حاملگی:
۱۳	۱. و بار
۱۵	۲. پیک
۱۶	۳. ناراحتی های ناشی از تغییرات دستگاه گوارش
۱۶	۴. سوزش سر
۱۶	۵. ضعف و سرگیجه
۱۷	۶. سردرد
۱۷	۷. تنگی نفس
۱۷	۸. تغییرات پوست
۱۸	۹. ورم، گرفتگی پاها
۱۸	۱۰. کمردرد
۱۹	۱۱. تکرر ادرار
۱۹	۱۲. کم شدن توجه، تمرکز و حافظه
۱۹	۱۳. تمایل به خواب
۲۱	فصل دوم: تغییرات روانی دوران بارداری
۲۲	تغییرات روانی دوران بارداری:
۲۲	تغییرات روانی سه ماهه اول بارداری:
۲۲	الف) عدم اطمینان
۲۲	ب) دوگانگی احساس (شک و تردید)
۲۳	ج) تمرکز اولیه زن بر خود
۲۳	د) ترس، اضطراب و نگرانی
۲۵	تغییرات روانی سه ماهه دوم

۲۶	الف) تمرکز ابتدایی بر روی جنین
۲۷	ب) خودشیفتگی و در خود فرو رفتن
۲۷	ج) تصویر ذهنی متغیر از بدن:
۲۸	تغییرات روانی سه ماهه سوم:
۲۹	الف) صدمه پذیری
۳۰	ب) افزایش وابستگی
۳۱	وظایف همسر در دوران بارداری
۳۲	تغییر در روابط جنسی در دوران بارداری
۳۶	وظایف روان‌ساختی مادران باردار
۳۷	استرس و تأثیر آن بر بارداری
۳۷	تعریف استرس
۳۸	تأثیرات استرس بر بدن
۳۸	تأثیرات استرس در دوران بارداری
۴۰	عوامل موثر بر آسیب پذیری در برابر استرس
۴۰	الف) نوع و چگونگی استرس
۴۱	ب) مراحل مختلف بارداری
۴۱	پ) برداشت زن باردار از استرس تجربه شده
۴۲	استرس و اثرات آن بر رشد و تکامل روانی نوزاد جنین
۴۲	استرس کار و تأثیر آن بر بارداری
۴۳	راهکارهای رویارویی با استرس
۴۳	ایمان و توکل به خدا:
۴۴	تکنیک‌های آرامیدگی:
۴۴	تمرین تنفس عمیق:
۴۴	آرامیدگی عضلات:
۴۴	مراقبه:
۴۴	مدیریت زمان:
۴۵	آموزش رفتار قاطعانه:

مقابله با افکار غیر منطقی:	۴۵
تغذیه مناسب و استفاده از سبزیجات تازه و میوه‌ها و مغزها	۴۵
مرکبات	۴۶
پسته	۴۶
بادام	۴۶
سبزیجات	۴۶
ورزش	۴۷
توصیه‌های مبنی بر سلامت روان دوران بارداری	۴۸
دمیدن روح الهی:	۴۸
تولد و رشد انسان	۵۰
توجه به اصالت خانوادگی:	۵۴
پرهیز از شراب خوری:	۵۴
توجه به تغذیه مناسب در ایام بارداری	۵۴
توجه به امور معنوی:	۵۵
فصل سوم: تولد نوزاد و تاثیر آن بر خانواده	۵۷
تولد نوزاد و تاثیر آن بر سایر فرزندان (چالش‌ها و راهکارها)	۵۸
آماده کردن فرزندان بزرگتر برای به دنیا آمدن نوزاد	۵۸
تولد نوزاد و تاثیر آن بر روابط زوجها:	۶۰
تولد نوزاد و سازگاری با پدر شدن	۶۲
مرگ دوره حول تولد:	۶۳
فصل چهارم: مشکلات روانپزشکی دوران بارداری و پس از زایمان	۶۵
مشکلات روانپزشکی دوران بارداری و پس از زایمان	۶۶
اختلال‌های روانپزشکی دوران بارداری	۶۶
۱- افسردگی اساسی	۶۶
۲- اختلال دو قطبی	۶۸
۳- اسکیزوفرنی:	۷۰

۴. اختلال پانیک (اختلال هراس)	۷۲
۵. اختلال وسواسی - جبری	۷۳
۶. اختلال «استرس پس از سانحه» (PTSD)	۷۴
۷. اختلال خوردن	۷۴
نکته:	۷۵
اختلالهای روانپزشکی پس از زایمان:	۷۶
۱- غم بعد از زایمان (اندوه بچه) post partum blue	۷۷
۲- افسردگی پس از زایمان	۷۸
۳- اندوه بچه و افسردگی پس از زایمان	۸۰
لزرم درمان افسردگی پس از زایمان	۸۱
۳- روان پریشی پس از زایمان (سایکوز پس از زایمان)	۸۱
درمان مشکلات روانپریشی	۸۳
۱. دارو درمانی:	۸۴
۲. شوک درمانی:	۸۴
۳. مشاوره و روان درمانی:	۸۴
۴. درمانهای اجتماعی و توانبخشی	۸۵
منابع:	۸۶

مقدمه:

سلامت روان در دوران بارداری از مسایلی است که امروزه بسیار مورد توجه قرار گرفته است. بررسی‌های علمی نشان می‌دهد، اضطراب و هیجان زن باردار از ابتدای دوره بارداری، تاثیر مستقیم بر روی جنین خواهد داشت. بی‌اطلاعی یا اطلاعات غلط و ناقص در خصوص بارداری و تغییرات آن می‌تواند موجب بروز هیجان و آشفتگی روانی شود. تغییر روحیه، تغییر اشتها، استفراغ‌های گاه و بیگاه، تغییر علایق و سلیق و... هر یک می‌تواند به تنهایی مشکلات و گرفتاری‌های فراوانی را ایجاد کند. آرامش روانی زن باردار به خصوص در روزهای نزدیک به وضع حمل از اهمیت زیادی برخوردار است. اگر فرد باردار شاغل نیز باشد باید مدتی قبل از وضع حمل استراحت کند و این امر صریح باید هم برای زنان و هم برای همسرانشان روشن شود.

زنانی که از لحاظ روانی سالم هستند، حاملگی را وسیله‌ای برای خودشکوفایی می‌دانند که نیازی بنیادی را برآورده می‌سازد. در این زمان، بارداری سبب می‌شود تردید در مورد زنانگی خویشتن کاهش یابد یا فرد اطمینان یابد که می‌تواند در بنیادی‌ترین شکل به عنوان یک زن عمل کند. برخی نیز نگرش منفی در مورد بارداری دارند، این افراد از تولد کودک می‌ترسند و یا در مورد وظیفه مادری احساس بی‌کفایتی می‌کنند. زنان در دوران بارداری دچار برخی تغییرات روان شناختی می‌شوند. نگرش آنها به بارداری، نتیجه باورهای عمیق آنان در مورد تمامی جنبه‌های تولید مثل از جمله قصد قبلی در مورد بارداری و خواسته یا ناخواسته بودن کودک است. رابطه زن و شوهر، سن مادر و احساس هویت وی نیز بر واکنش زن نسبت به نقش مادری در آینده تاثیر می‌گذارد.

داستان کوتاه صورتحساب بارداری و خدمات مادر

شبی، پسری نزد مادرش که در آشپزخانه در حال پختن شام بود، رفت و یک برگه کاغذ را به او داد. مادر دست هایش را با حوله ای تمیز کرد و نوشته ها را با صدای بلند خواند. پسرش با خط بچگانه نوشته بود:

صورتحساب:

کوتاه کردن چمن باغچه ۵ هزار تومان

مرتب کردن اتاق خواب ۱۰۰۰ تومان

مراقبت از برادر کوچکم ۳ هزار تومان

بیرون بردن سطل زباله ۱ هزار تومان

نمره ی ریاضی خوبی که امیر عرفان ۶ هزار تومان

جمع بدهی شما به من: ۱۷ هزار تومان

مادر لحظه ای به چشمان منتظر پسر نگاه می کرد، سپس قلم را برداشت و پشت برگه صورتحساب فرزندش این عبارت را نوشت:

بابت سختی ۹ ماه بارداری که در وجودم رشد کردی هیچ

بابت تمام شب هایی که بر بالینت نشستم و دعا کردم هیچ

برای تمام زحماتی که در این سال ها کشیدم تا تو بزرگ شوی هیچ

بابت غذا، نظافت تو و اسباب بازی هایت هیچ

و اگر همه ی این ها را جمع بزنی خواهی دید که هزینه ی عشق به تو هیچ است. وقتی

که پسر آنچه را که مادرش نوشته بود را خواند، چشمانش پر از اشک شد و در حالی که

به چشمان مادرش نگاه می کرد، گفت: «مامان دوستت دارم». آنگاه قلم را برداشت و

زیر صورتحساب نوشت: قبلا به طور کامل پرداخت شده