

عنوان مقاله:

مروری بر ترس از زایمان و راه های مقابله با آن

محل انتشار:

هفتمین کنفرانس بین المللی یافته های نو در مامایی، زنان، زایمان و نازایی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

فرزانه غلامعلیان - هیئت علمی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

ندا حمیدیا - مرکز تحقیقات سلامت جامعه، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

حدیثه موید - مرکز تحقیقات سلامت جامعه، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه : زایمان یک فرآیند فی زیولوژیک است که با ترس و اضطراب همراه است. ترس از زایمان طبیعی یک مشکل شایع در بارداری است که سطوح و علل متفاوتی دارد. هدف از این مطالعه بررسی ترس از زایمان و راهکارهای مقابله با آن میباشد. روش مطالعه : در این مطالعه مروری ۳۸ مقاله با کلید واژه های ترس از زایمان ، ذهن آگاهی و زایمان طبیعی در پایگاههای بین المللی از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۲ یافت شد. یافته ها : مطالعات مقالات متعدد نشان میدهد ترس از زایمان درکل دوران بارداری تاثیر منفی دارد و باعث افزایش میزان زایمان سزارین می شود. همچنین در مطالعات مختلف به راهکارهای مختلفی از جمله تقویت هوش هیجانی و هوشمندی ، افزایش خودباروری و عزت نفس زنان، تکنیک های کاهش درد زایمان، تن آرامی، حمایت عاطفی زنان بارداری خصوصاً از سوی همسر و اطلاع از مراحل زایمان که منجر به کاهش ترس از زایمان و پیامدهای منفی آن می شود، اشاره شده است . نتیجه گیری : مشاوره روانشناختی و راه حل محور در بارداری ، روش ساده و موثر در جهت کاهش ترس زنان باردار و افزایش ترجیح زایمان طبیعی می شود.

کلمات کلیدی:

ترس از زایمان، ذهن آگاهی ، زایمان طبیعی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1492624>

