

به نام خدا

# زایمان آگاهانه با هیپنوتیزم ، تلفیق آگاهی اعتماد و دانش زیستی در مامایی نوین

نویسندگان:

زینب دادخواهی عمومی

پری‌ماه پیکان حیرتی

رضوان زارعی احمدی

پریسا افشارنیا

ویراستار علمی:

مریم بهشتی نسب

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : دادخواهی عمومی ، زینب ، ۱۳۷۴  
عنوان و نام پدیدآورندگان : زایمان آگاهانه با هیپنوتیزم ، تلفیق آگاهی اعتماد و دانش زیستی در مامایی نوین  
/ مولفان زینب دادخواهی عمومی ، پری‌ماه پیکان حیرتی ، رضوان زارعی احمدی ، پریسا افشارنیا  
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو ( سازمان چاپ و نشر ایران ) ، ۱۴۰۴ .  
مشخصات ظاهری : ۱۵۵ ص.  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۸۱۰-۰  
شناسه افزوده : پیکان حیرتی ، پری‌ماه ، ۱۳۸۱  
شناسه افزوده : زارعی احمدی ، رضوان ، ۱۳۶۵  
شناسه افزوده : افشارنیا ، پریسا ، ۱۳۵۶  
شناسه افزوده : بهشتی نسب ، مریم ، ۱۳۶۹  
وضعیت فهرست نویسی : فیپا  
یادداشت : کتابنامه.  
موضوع : زایمان آگاهانه - هیپنوتیزم - مامایی نوین  
رده بندی کنگره : TP۹۸۳  
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸  
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸  
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : زایمان آگاهانه با هیپنوتیزم ، تلفیق آگاهی اعتماد و دانش زیستی در مامایی نوین

مولفان : زینب دادخواهی عمومی - پری‌ماه پیکان حیرتی

رضوان زارعی احمدی - پریسا افشارنیا

رضوان زارعی احمدی - مریم بهشتی نسب

ناشر : انتشارات ارسطو ( سازمان چاپ و نشر ایران )

صفحه آرایی ، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر

ویراستار علمی : مریم بهشتی نسب

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴

چاپ : زبرجد

قیمت : ۲۱۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۸۱۰-۰

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست

مقدمه ..... ۱۳

فصل اول: مبانی زایمان آگاهانه ..... ۱۷

بخش اول : تعریف، ریشه‌ها و تحول نگاه از زایمان پزشکی شده به زایمان آگاهانه . ۱۷

مقدمه: بازگشت به سرچشمه تولد..... ۱۷

تعریف زایمان آگاهانه ..... ۱۷

از زایمان سنتی تا زایمان پزشکی شده ..... ۱۸

شکل‌گیری جنبش زایمان آگاهانه ..... ۱۹

تغییر پارادایم: از کنترل به همکاری ..... ۲۰

بُعد فرهنگی و اجتماعی زایمان آگاهانه در ایران ..... ۲۰

تجربه مادران: از ترس تا توانمندی ..... ۲۱

فصل دوم : ارتباط ذهن و بدن در فرآیند زایمان ..... ۲۳

آمیگدال: نگهبان احساس ترس ..... ۲۴

اکسی‌توسین: زبان بیولوژیک عشق و زایمان ..... ۲۴

سیستم پاراسمپاتیک: دروازه آرامش و تسهیل تولد ..... ۲۵

درد به مثابه پیام، نه دشمن ..... ۲۵

## فصل سوم : آگاهی به عنوان عامل کلیدی تجربه مثبت زایمان ..... ۲۷

مفهوم آگاهی در زایمان ..... ۲۷

نقش ذهن آگاهی و خودتنظیمی هیجانی ..... ۲۷

آگاهی و ادراک درد ..... ۲۸

آگاهی و احساس کنترل ..... ۲۸

بُعد روان‌شناختی: اعتماد، معنا و قدرت ..... ۲۸

پیوند آگاهی و عشق در تولد ..... ۲۹

## فصل چهارم : رویکرد انسان‌محور در مامایی نوین ..... ۳۱

تولد، تجربه‌ای انسانی نه صرفاً زیستی ..... ۳۱

همدلی، جوهره ارتباط درمانگرانه ..... ۳۱

فضای زایمان: علم در خدمت احساس ..... ۳۲

انتخاب آگاهانه، حق مادر ..... ۳۲

بازتعریف نقش ماما ..... ۳۳

زایمان به‌عنوان تجربه رشد ..... ۳۴

۳۴..... بازگشت به طبیعت در سایه علم.....

**فصل پنجم : هیپنوتیزم در زایمان آگاهانه ..... ۳۷**

۳۷..... بازگشت به قدرت ذهن.....

۳۷..... هیپنوتیزم چیست؟.....

۳۸..... علم در خدمت آرامش.....

۳۸..... نقش هیپنوتیزم در آماده‌سازی پیش از زایمان.....

۳۹..... کاهش درد و اضطراب در حین زایمان.....

۴۰..... هیپنوتیزم و ادراک زمان.....

۴۰..... هیپنوتیزم و تجربه پس از تولد.....

۴۱..... هیپنوتیزم و نقش ماما.....

۴۱..... خودهیپنوتیزم، ابزار توانمندی مادر.....

۴۲..... زایمان به‌عنوان تجربه‌ی هیپنوتیک طبیعی.....

۴۲..... علم در خدمت تجربه انسانی.....

**فصل ششم : اصول کلیدی زایمان آگاهانه ..... ۴۵**

۴۵..... از دانستن تا بودن.....

چکیده فصل اول ..... ۵۳

مبانی زایمان آگاهانه ..... ۵۳

فصل هفتم : خودهیپنوتیزم و تمرینات ذهنی برای زایمان ..... ۵۵

مقدمه: ذهن، نخستین اتاق زایمان ..... ۵۵

خودهیپنوتیزم چیست؟ ..... ۵۶

هدف از آموزش خودهیپنوتیزم در بارداری ..... ۵۷

آماده‌سازی ذهن و محیط ..... ۵۸

گام‌های ورود به حالت خودهیپنوتیزم ..... ۶۰

طراحی برنامه تمرین خانگی ..... ۶۶

لنجر فیزیکی: لمس به‌عنوان کلید آرامش ..... ۶۷

نقش همسر یا همراه در فرآیند خودهیپنوتیزم ..... ۶۷

تمرین‌های پیشرفته ..... ۶۸

مدیریت افکار مزاحم – رها کردن به‌جای جنگیدن ..... ۷۰

قدرت کلمات در ناخودآگاه – زبان به‌مثابه دارو ..... ۷۱

زمان و چرخه‌ی طبیعی تمرین ..... ۷۲

وقتی ذهن و بدن یکی می‌شوند – لحظه‌ی اتحاد درونی ..... ۷۲

- تأثیرات بلندمدت خودهیپنوتیزم پس از زایمان ..... ۷۳
- از تمرین تا معنا - تولدی در دو جهان ..... ۷۴
- فصل هشتم : به کارگیری هیپنوتیزم در مراحل مختلف زایمان ..... ۷۷**
- مقدمه: زایمان به عنوان هماهنگی ذهن و بدن ..... ۷۷
- مرحله‌ی نهفتگی: (Latent Phase) آغاز سفر ..... ۷۸
- هدف هیپنوتیزم در مرحله‌ی نهفتگی ..... ۷۹
- تمرین‌های ذهنی در مرحله‌ی نهفتگی ..... ۷۹
- نقش محیط در آرامش مرحله‌ی آغازین ..... ۸۱
- ذهن در برابر واقعیت فیزیولوژیک ..... ۸۲
- گفت‌وگوی درونی در مرحله‌ی آغازین ..... ۸۳
- فصل نهم : بخش دوم ، مراحل فعال و گذار زایمان ..... ۸۵**
- مرحله‌ی فعال: (Active Phase) اعتماد به موج‌ها ..... ۸۵
- ذهن در حالت موجی ..... ۸۵
- تمرین‌های هیپنوتیزمی در مرحله‌ی فعال ..... ۸۶
- نمونه‌هایی از این واژه‌ها ..... ۸۷
- نقش همراه در مرحله‌ی فعال ..... ۸۸

مرحله‌ی گذار (Transition Phase): تسلیم آگاهانه ..... ۸۸

تکنیک‌های هیپنوتیزمی در مرحله‌ی گذار ..... ۸۹

حالت ذهنی در آستانه‌ی تولد ..... ۹۱

فلسفه‌ی مرحله‌ی گذار ..... ۹۱

**فصل دهم : تولد، پیوند و بازگشت ..... ۹۳**

مرحله‌ی تولد (Expulsion Phase): رهایی از درون ..... ۹۳

حالت ذهنی در لحظه‌ی تولد ..... ۹۳

تکنیک‌های هیپنوتیزمی در مرحله‌ی تولد ..... ۹۴

نقش اکسی‌توسین و عشق در لحظه‌ی تولد ..... ۹۵

مراقبت‌های بلافاصله پس از زایمان: بازگشت به آگاهی ..... ۹۶

پیوند هیپنوتیزمی مادر و نوزاد ..... ۹۸

تجربه‌ی درونی مادر پس از تولد ..... ۹۹

فلسفه‌ی بازگشت ..... ۹۹

**فصل یازدهم : آیا هیپنوتیزم در زایمان خطری دارد؟ ..... ۱۰۱**

بخش اول - ریشه‌ی ترس از واژه‌ی «هیپنوتیزم» ..... ۱۰۱

هیپنوتیزم زایمانی چه می‌کند و چه نمی‌کند؟ ..... ۱۰۲

بخش سوم - پاسخ به دغدغه‌های رایج مادران ..... ۱۰۳

بخش چهارم - ایمنی علمی هیپنوتیزم در پزشکی ..... ۱۰۶

مرز میان هیپنوتیزم درمانی و نمایش محور ..... ۱۰۷

هیپنوتیزم، آگاهی و مرز اخلاقی در مامایی ..... ۱۰۷

### فصل دوازدهم: نقش ذهن و بدن در تجربه‌ی زایمان ..... ۱۰۹

از منظر علم عصب‌شناسی و روان‌شناسی ..... ۱۰۹

نوروساینس زایمان ..... ۱۱۰

روان‌شناسی ذهن در زایمان ..... ۱۱۲

### فصل سیزدهم: مدیریت درد زایمان با هیپنوتیزم ..... ۱۱۷

شواهد علمی و راهبردهای عملی ..... ۱۱۷

بخش اول - ماهیت درد زایمان ..... ۱۱۸

هیپنوتیزم چگونه درد را تغییر می‌دهد ..... ۱۱۸

بخش سوم - شواهد علمی ..... ۱۱۹

روایت مادران ..... ۱۱۹

نقش هیپنوتیزم در کاهش نیاز به دارو و مداخلات زایمانی ..... ۱۲۰

تمرین‌های گام‌به‌گام برای روز زایمان ..... ۱۲۲

## فصل چهاردهم : مراقبت‌های روانی و هیپنوتیزمی پس از زایمان ..... ۱۲۷

بازسازی ذهن، بدن و عشق در سه‌ماهه‌ی چهارم ..... ۱۲۷

دگرگونی‌های ذهن و بدن پس از زایمان ..... ۱۲۷

افسردگی پس از زایمان یا بازتاب خستگی؟ ..... ۱۲۸

نقش خواب و بازسازی انرژی ..... ۱۳۱

حمایت عاطفی همسر و اطرافیان ..... ۱۳۱

تمرین‌های روزانه برای سه‌ماهه‌ی چهارم ..... ۱۳۲

پیشگیری از افسردگی: علم و عشق در کنار هم ..... ۱۳۳

## فصل پانزدهم : همکاری بین ماما، پزشک و مادر در زایمان آگاهانه ..... ۱۳۵

تولد، رویدادی مشترک میان علم، ذهن و عشق ..... ۱۳۵

تیم زایمان در مامایی نوین ..... ۱۳۵

ارتباط آگاهانه: زبان مشترک تیم زایش ..... ۱۳۷

محیط زایش: فضا به‌مثابه درمان ..... ۱۳۸

هیپنوتیزم در فضای تیمی ..... ۱۳۹

چالش‌ها و مسیر تغییر ..... ۱۳۹

تمرین تیمی برای زایش هماهنگ ..... ۱۴۰

۱۴۱ ..... پس از تولد: همکاری ادامه دارد

۱۴۲ ..... سخن نویسنده

۱۴۳ ..... تولد آگاهی، تولد عشق

۱۴۷ ..... منابع

۱۴۷ ..... منابع لاتین

۱۵۳ ..... منابع فارسی



## مقدمه

فرایند شگفت‌انگیز بارداری و زایمان، یکی از عمیق‌ترین تجربه‌های انسانی است؛ سفری که در آن، بدن، ذهن و روح زن در هماهنگی کامل برای آفرینش زندگی قرار می‌گیرند. این تجربه نه تنها یک رویداد زیستی، بلکه تحولی درونی و وجودی است که در آن امید، انتظار، عشق و گاه ترس در هم می‌آمیزند. در چنین بستری، مامایی نوین با رویکردی جامع و انسان‌محور، وظیفه دارد فراتر از مراقبت‌های فیزیولوژیک صرف عمل کند و ابعاد روانی، عاطفی و معنوی این دوران را نیز در بر گیرد. کتاب **زایمان آگاهانه با هیپنوتیزم: رویکردی علمی و انسانی در مامایی نوین** در دل همین فلسفه متولد شده است؛ فلسفه‌ای که باور دارد هر زن، در ذات خود، توانایی و حق تجربه‌ی زایمانی آرام، ایمن و رضایت‌بخش را دارد. زایمان آگاهانه به معنای حضور ذهن، ارتباط عمیق با بدن و درک فرایند طبیعی تولد است. این نگرش نه تنها بر کاهش مداخلات غیرضروری تأکید دارد، بلکه نقش فعال و آگاهانه‌ی مادر را در مرکز تجربه زایمان قرار می‌دهد. پیشرفت‌های چشمگیر در **علوم اعصاب، روان‌شناسی سلامت، و فیزیولوژی زایمان** در دهه‌های اخیر، شناخت ما را از ارتباط ذهن و بدن دگرگون ساخته است. اکنون می‌دانیم که احساسات، باورها و وضعیت ذهنی مادر می‌توانند بر هورمون‌ها، انقباضات رحمی، و حتی روند پیشرفت زایمان اثر بگذارند. این درک، مسیر را برای ادغام روش‌های مکمل و مبتنی بر شواهد در مراقبت‌های مامایی گشوده است. در میان این روش‌ها، **هیپنوتیزم** جایگاهی

ویژه دارد. هیپنوتیزم با بهره‌گیری از تمرکز ذهنی، تجسم هدایت‌شده و تلقین‌های مثبت، به مادران کمک می‌کند تا اضطراب را کاهش داده، درد را کنترل کنند و حس اعتماد به نفس و کنترل را افزایش دهند. پژوهش‌های علمی متعددی نشان داده‌اند که استفاده از هیپنوتیزم در زایمان می‌تواند مدت زایمان را کوتاه‌تر کند، نیاز به داروهای ضد درد را کاهش دهد و رضایت کلی مادر از تجربه زایمان را بهبود بخشد. به همین دلیل، در کشورهای مختلف، آموزش خودهیپنوتیزم و آماده‌سازی ذهنی پیش از زایمان به عنوان بخشی از برنامه‌های مراقبتی مادران باردار در حال گسترش است. این کتاب با تکیه بر یافته‌های علمی معتبر، و با نگاهی همدلانه و انسان‌محور، مجموعه‌ای از دانش، تمرین‌ها و راهکارهای کاربردی را در اختیار **مادران، همسران، ماماها و تیم درمانی** قرار می‌دهد تا بتوانند از ظرفیت‌های ذهن و بدن برای تسهیل زایمان بهره‌مند شوند. هدف ما صرفاً آموزش تکنیک‌های هیپنوتیزم نیست، بلکه پرورش نگرشی آگاهانه نسبت به فرایند تولد است — نگرشی که در آن، زن به عنوان محور تجربه زایمان، با توانمندی، آرامش و حضور ذهن، به استقبال تولد می‌رود. مقدمه‌ی پیش‌رو، دعوتی است به سفری در دنیای زایمان آگاهانه با هیپنوتیزم؛ دنیایی که در آن **علم و انسانیت در هم می‌تند** تا تجربه‌ای عمیق، زیبا و توانمندساز از تولد رقم بخورد. باور ما این است که با بازشناختن قدرت طبیعی ذهن و بدن، و با ایجاد محیطی حمایتگر و آگاهانه، می‌توان فرهنگ زایمان را از ترس و کنترل به سوی آرامش، اعتماد و خودآگاهی دگرگون کرد.

این کتاب، همراه شماست در مسیر این تحول — تحولی که از درون آغاز می‌شود و به

تولدی آگاهانه می‌انجامد

Created in Master PDF Editor