



سه ماه دوم بارداری

به زبان ساده

تألیف :

زهرا میرزائی

سال: ۱۳۹۰

سرشناسه	:	میرزائی، زهرا، ۱۳۵۹ -
عنوان و نا بیدآور	:	سه ماه دوم یادداری به زبان ساده/تالیف زهرا میرزائی.
مشخصات نشر	:	تهران: دیرین، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	:	۶۴ ص: مصور: ۱۵×۱۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۸۴۰۱-۱۸-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	آبستنی -- به زبان ساده
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۱ ۹۳ س ۹۲۶/م ۵۲۵ RG
رده بندی دیویی	:	۶۱۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۹۹۰۰۹۰

- تألیف: زهرا میرزائی
- نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱
- صفحه آرائی: مینا میرزائی
- طراحی: نیلوفر فرد
- مدیر فنی: محمدرضا محمدی
- ناشر: دیرین نگار
- تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
- چاپ، صحافی: ترنج
- لیتوگرافی: دیرین نگار
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۰۱-۱۸-۹

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است

قیمت: ۳۳,۰۰۰ ریال

فهرست

صفحه	عنوان
۸	مقدمه
۱۱	مراحل رشد جنین در سه ماه دوم بارداری
۱۱	ماه چهارم بارداری
۱۳	ماه پنجم بارداری
۱۵	ماه ششم بارداری
۱۶	علائم سه ماه دوم بارداری
۱۶	یبوست
۱۷	بواسیر
۱۸	سوزش سردل
۱۹	واریس
۲۰	کمردرد
۲۱	گرفتگی عضلات پا

۴۱	مزایای ورزش در دوران بارداری
۴۲	عوامل منع کننده ورزش در دوران بارداری
۴۳	اصول کلی ورزش در دوران بارداری
۴۶	ورزش‌های مناسب دوران بارداری
۴۶	پیاده‌روی
۴۶	شنا
۴۷	یوگا
۴۷	تمرینات ورزشی ساده
۴۷	تمرین تنفسی
۴۹	چرخش سر
۴۹	چرخش شانه
۵۰	کشش بازو و عضلات سینه
۵۰	چرخش کمر
۵۱	کشش عضلات پشت

- کشتن پاها ۵۲
- تقویت ماهیچه‌های کف لگن ۵۳
- چمباتمه زدن ۵۴
- علائم هشداردهنده جهت توقف فعالیت‌های ورزشی در دوران بارداری ۵۵
- نکاتی مخصوص مادران و پدران ۵۶

مقدمه

سه ماه دوم بارداری معمولاً برای خانم‌ها بسیار لذت‌بخش است. با ورود به این دوران، بارداری شما مشخص‌تر می‌شود، احساس تهوع و خستگی از بین رفته و بدنتان به افزایش سطح هورمون‌ها عادت کرده است، بنابراین انرژی قبلی خود را باز می‌یابید. در این دوران می‌توانید حرکت جنین را در درون خود حس کنید و احساس عاطفی بیشتری با نوزاد خود برقرار کنید.

این مجموعه شما را با تغییرات سه ماه دوم بارداری آشنا کرده و در کسب آگاهی‌های لازم یاری می‌رساند.