

به نام یزدان پاک

راهنمای کامل

بارداری، زایمان و مراقبت از نوزاد

نویسندگان

پنی سیمین زانت والی، آن کیلر، ژانل دورهام، آپریل بلدینگ

ترجمه: دکتر مرتضی امیری مجد، زهرا امیری مجد

تاکنون حدود یک و نیم میلیون نسخه از این کتاب در سراسر جهان فروخته شده است.



نشر واثیا

عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای کامل بارداری، زایمان و مراقبت از نوزاد/ نویسندگان پنی سیمکین... [و دیگران]؛ ترجمه مجتبی امیری مجد، زهرا امیری مجد.
مشخصات نشر	: تهران : وائیا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۰ ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۹۶-۲۳-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: نویسندگان پنی سیمکین، ژانت والی، آن کیلر، ژانل دورهام، آپریل بلدینگ.
یادداشت	: عنوان اصلی: Pregnancy, childbirth and the newborn..., 4th ed, c2010
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۵۱] - ۲۶۸.
موضوع	: بارداری
موضوع	: Pregnancy
موضوع	: تولد
موضوع	: Childbirth
موضوع	: نوزاد -- مراقبت
موضوع	: Infants -- Care
شناسه افزوده	: سیمکین، پنی، ۱۹۳۸ - م.
شناسه افزوده	: Simkin, Penn
شناسه افزوده	: امیری مجد، مجتبی، ۱۳۵۵ - مترجم
شناسه افزوده	: امیری مجد، زهرا، ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۶۵۲.۵ / ۱۳۹۰ ر
رده بندی دیویی	: ۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۲۳۱۹۲

راهنمای کامل



نشر وائیا

بارداری، زایمان و مراقبت از نوزاد

نویسندگان:

پنی سیمکین، ژانت والی، آن کیلر، ژانل دورهام، آپریل بلدینگ

ترجمه: دکتر مجتبی امیری مجد، زهرا امیری مجد

چاپ اول: ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۹۶-۲۳-۶

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نشر وائیا: خیابان فخررازی خیابان شهدای ژاندارمری پلاک ۶۳ طبقه ۳ واحد ۵

۶۶۹۶۱۱۶۳-۰۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸

فروش اینترنتی www.ketab.ir

۲۵۰۰۰ ریال

۱۳	پیش گفتار.....
۱۵	فصل ۱: تصمیم برای بچه دار شدن.....
۱۶	بارداری: زمان تنوع و آمادگی.....
۱۷	زایمان: خاطره های فرا رس نشدنی.....
۱۸	تصمیم گیری برای بارداری زایمان راحت.....
۱۸	نکات کلیدی.....
۱۹	فصل ۲: تصمیم های مهم.....
۲۰	تصمیم گیری آگاهانه.....
۲۰	انتخاب محل زایمان.....
۲۱	مراقبان مختلف در دوره بارداری.....
۲۲	متخصصان زنان و زایمان.....
۲۲	پزشکان خانواده.....
۲۲	ماماها.....
۲۳	روش هایی که مراقبان به کار می برند.....
۲۳	بازگشت به کار.....
۲۴	روش هایی برای داشتن زایمان سالم و طبیعی.....
۲۵	نکات کلیدی.....
۲۷	فصل ۳: تغییرات و نگرانی های دوران بارداری.....
۲۸	آمادگی بدن برای بارداری.....
۲۹	بارداری.....
۳۰	شروع بارداری.....

.....	اطمینان یافتن از بارداری.....
.....	محاسبه زمان زایمان.....
.....	تغییرات هورمونی در طول بارداری.....
.....	تغییرات سه ماهه اول بارداری.....
.....	چهار هفته اول بارداری.....
.....	تغییرات در جنین.....
.....	تغییرات در مادر.....
.....	هفته پنجم تا چهاردهم بارداری.....
.....	تغییرات در جنین.....
.....	رشد جفت و تغییرات رحم.....
.....	تغییرات در مادر.....
.....	هیجان های مادر.....
.....	سه ماهه دوم بارداری.....
.....	هفته های پانزدهم تا بیستم و هفتم بارداری.....
.....	تغییرات در جنین.....
.....	تغییرات در مادر.....
.....	هیجان های مادر.....
.....	تغییرات سه ماهه سوم.....
.....	هفته های بیستم و هشتم تا سی و هشتم بارداری.....
.....	تغییرات در جفت و رحم.....
.....	تغییرات در مادر.....
.....	هیجان های مادر.....
.....	هفته های سی و نهم تا چهارم بارداری.....
.....	نگرانی های شایع در دوران بارداری.....
.....	دوقلو، سه قلو یا چندقلوزایی.....

۵۳	رابطه جنسی در زمان بارداری
۵۴	توصیه‌هایی برای پدران
۵۸	مشکلات خاص در دوران بارداری
۶۰	نکات کلیدی
۶۱	فصل ۴: بارداری سالم
۶۲	مراقبت از خود و جنین در طول بارداری
۶۳	توصیه‌هایی به پدران
۶۳	مراقبت‌های بارداری
۶۴	آزمایش‌های بارداری
۶۸	کاهش استرس در طول بارداری
۷۰	درمان بیماری‌ها و ناراحتی‌ها در طول بارداری
۷۰	درمان‌های خانگی برای تسکین برخی ناراحتی‌ها
۷۱	داروهای خطرناک در طول بارداری
۷۲	مواد و شرایط خطرناک در طول بارداری
۷۴	مواد زیان‌آور موجود در غذاها و داروهای گیاهی
۷۷	مسافرت در طول بارداری
۷۸	نکات کلیدی
۷۹	فصل ۵: شادابی و تناسب اندام
۸۰	حفظ وضعیت بدنی مناسب و حرکت کردن با احتیاط
۸۴	ورزش در طول بارداری
۸۶	انواع ورزش
۸۹	رهنمودهای کلی برای ورزش سالم و مؤثر
۹۰	ورزش‌هایی که به آمادگی برای زایمان کمک می‌کنند
۹۵	نکات کلیدی

فصل ۶: تغذیه مناسب در دوران بارداری

تغذیه خوب در دوران بارداری

توصیه‌هایی برای پدران

اضافه وزن در طول بارداری

کاهش وزن پس از زایمان

نگرانی‌های معمول در بارداری

سلامت غذایی

نکات کلیدی

فصل ۷: مشکلات دوران بارداری

تاثیر بیماری‌های مزمن بارداری

بیماری‌هایی که در طول بارداری وجود می‌آیند

سقط جنین

زایمان زودرس

مشکلات جفت

فشار خون

آزمایش‌های تشخیصی

نکات کلیدی

فصل ۸: درد زایمان و روش‌های کاهش درد

چرا زایمان دردناک است؟

روش‌های غیردارویی برای کاهش درد

آمادگی برای زایمان بدون استفاده از دارو

توصیه‌هایی برای پدران

روش‌های دارویی برای کاهش درد

داروهای مورد استفاده برای کاهش درد

نکات کلیدی

فصل ۹: زایمان دقیقاً چگونه اتفاق می افتد؟..... ۱۴۳

۱۴۴ مراحل زایمان

۱۴۴ مرحله اول زایمان: باز شدن دهانه رحم

۱۴۶ مرحله دوم: تولد نوزاد

۱۴۸ مرحله سوم: خروج جفت

۱۴۹ مرحله چهارم: بهبودی

۱۴۹ نکات کلیدی

فصل ۱۰: مشکلات زایمان ۱۵۱

۱۵۲ مشکلات زایمان و روش های درمان آنها

۱۵۳ القای زایمان

۱۵۶ زایمان طولانی فعال

۱۵۷ روش های سرعت بخشیدن به روند زایمان

۱۵۸ روش های پزشکی برای سرعت بخشیدن به زایمان

۱۵۸ ایلیزوتومی (برش فرج)

۱۵۹ زایمان به کمک مکنده یا فورسپس (قاشقک)

۱۵۹ وضعیت بریچ

۱۶۰ زایمان طبیعی در وضعیت بریچ

۱۶۱ نگرانی درباره سلامت نوزاد

فصل ۱۱: سزارین ۱۶۳

۱۶۵ معایب سزارین

۱۶۶ محاسن سزارین

۱۶۷ چگونگی انجام سزارین

۱۶۹ مراقبت های پس از زایمان

۱۶۹ ترمیم بدن پس از جراحی

۱۷۰ بهبودی پس از عمل

۱۷۱	ورزش و فعالیت بدنی
۱۷۳	روش‌هایی برای داشتن بهترین سزارین
۱۷۴	نکات کلیدی

فصل ۱۲: زندگی جدید پس از زایمان

۱۷۶	عواملی که در بهبودی پس از زایمان و سازگاری والدین با زندگی جدید مؤثرند
۱۷۷	مراقبت‌های پس از زایمان
۱۷۷	بهبود وضعیت جسمی
۱۸۳	مراقبت از خود پس از زایمان
۱۸۴	تناسب اندام پس از زایمان
۱۸۷	حرکات آرامش‌بخش
۱۸۸	تناسب اندام پس از زایمان سرانجام
۱۸۹	تناسب اندام پس از بارداری یا زایمان زخما
۱۸۹	توصیه‌ای به پدران
۱۸۹	سازگاری با زندگی پس از زایمان
۱۹۱	توصیه‌ای به پدران
۱۹۱	مشکلات هیجانی پس از زایمان
۱۹۲	غمگینی پس از زایمان
۱۹۲	اختلال‌های خلقی پس از زایمان
۱۹۲	افسردگی پس از زایمان

فصل ۱۳: مراقبت از کودک

۱۹۶	مراقبت از کودک
۱۹۸	ارتباط در کودکان
۲۰۰	خواب کودک
۲۰۱	حواس پنج‌گانه نوزاد
۲۰۴	مشکلات شایع در نوزادان

نکات کلیدی فصل ۲۰۸

فصل ۱۴: تغذیه کودک ۲۰۹

شیر مادر یا شیر خشک؟ ۲۱۰

اصول شیردهی ۲۱۱

الگوهای شیر خوردن کودک ۲۱۳

چرا کودک شیر کافی نمی‌خورد؟ ۲۱۷

پستانک ۲۱۸

زردی (یرقان) ۲۱۹

تغذیه مادر در دوره شیردهی ۲۲۱

مشکلات شروع دوره شیردهی و راه‌هایی برای رفع آنها ۲۲۴

شرایطی که شیردهی را سخت می‌کند ۲۳۰

از شیر گرفتن ۲۳۷

تغذیه کودک با شیر خشک و تغذیه با شیشه ۲۳۸

توصیه‌هایی برای استفاده از شیشه شیر ۲۴۱

نکات کلیدی ۲۴۲

فصل ۱۵: بارداری‌های بعدی ۲۴۳

واکنش‌های هیجانی مادر به بارداری بعدی ۲۴۵

مشارکت دادن کودک در فرایند بارداری ۲۴۵

سازگار کردن کودک با تولد نوزاد جدید ۲۴۷

نکات کلیدی ۲۵۰

منابع ۲۵۱

دوره بارداری با اینکه کوتاه‌ترین مرحله رشدی به شمار می‌آید مهم‌ترین مرحله رشد انسان است، از این نظر که تأثیرات این دوره بر سلامت جسمی و روانی کودک چشمگیر و انکارناپذیر است. گزین یکی از نظریه‌پردازان مشهور در این زمینه می‌گوید که اهمیت دوره بارداری از اهمیت کل عمر کمتر نیست. عواملی که در دوره بارداری بر سلامت جنین اثر می‌گذارند معمولاً پس از تولد و گاهی تا پایان عمر باقی می‌مانند، مثلاً سوءتغذیه، بیماری‌های مادر یا مصرف برخی داروها در دوره بارداری ممکن است موجب ناتوانی جسمی یا ذهنی کودک شود که این ناتوانی در سراسر زندگی همراه کودک خواهد بود.

امروزه یکی از برنامه‌های بهداشت جهانی کاهش بارداری‌های ناخواسته و افزایش بارداری‌های برنامه‌ریزی شده است. بارداری، ای ناخواسته و بدون آمادگی معمولاً با مراقبت‌های ناکافی و بی‌توجهی به سلامت جنین همراه هستند. احتمال تولد کودکان بیمار و ناتوان را افزایش می‌دهند. یکی از مهم‌ترین آمادگی‌هایی که والدین و به‌ویژه مادران باید پیش از بارداری کسب کنند این است که اطلاعات کافی، درست و دقیق درباره همه مراحل رشد، قبل از تولد و پس از تولد به دست آورند تا بتوانند به بهبود سلامت جنین خود کمک کنند و از بروز مشکلات جدی پیشگیری کنند.

این کتاب شامل ۱۵ فصل است و همه اطلاعات مورد نیاز مادران باردار را در همه زمینه‌ها پوشش می‌دهد. در فصل‌های ابتدایی کتاب توضیح داده شده که مادران چگونه باید برای بارداری آماده شوند و چه تصمیم‌های مهمی باید بگیرند. در فصل‌های بعدی درباره آن بحث شده است که در مراحل مختلف بارداری چه تغییراتی در جنین و نیز در بدن مادر اتفاق می‌افتد و مادران چگونه باید از خودشان و جنین مراقبت کنند، از جمله در مورد ورزش، تغذیه و مشکلات و بیماری‌های خاص در دوره بارداری بحث شده است. در فصل‌های بعدی درباره زایمان، تصمیم‌گیری درباره زایمان طبیعی یا سزارین و روش‌های کاهش درد توضیح داده شده است. فصول آخر کتاب نیز درباره روش‌های مراقبت از نوزاد، تغذیه نوزاد با شیر مادر یا شیرخشک و نیز آماده شدن برای بارداری بعدی است.

این کتاب یکی از جذاب‌ترین و پرفروش‌ترین کتاب‌ها دربارهٔ بارداری، زایمان و مراقبت از نوزاد است. تاکنون حدود یک و نیم میلیون نسخه از این کتاب در سراسر جهان به فروش رفته است. کتاب حاوی اطلاعات جامع، به‌روز و به زبان ساده برای مادران است و همهٔ اطلاعات مورد نیاز مادران را از دورهٔ قبل از بارداری تا پس از تولد نوزاد پوشش می‌دهد. با مطالعهٔ این کتاب بسیاری از اطلاعات کهنه و باورهای غلط در مورد بارداری، زایمان و مراقبت از نوزاد رنگ می‌بازد و مادران باردار با آگاهی از یافته‌های دقیق علمی، قدم‌به‌قدم مسیر تحول جنین را به سلامت پشت سر می‌گذارند تا صاحب کودکی سالم و سب‌زنده شوند. امیدواریم با ترجمهٔ این کتاب ارزشمند بتوانیم به مادران عزیز کمک کنیم باروری سالم، زایمان بی‌خطر و کودک شاد و سالمی داشته باشند.

دکتر مجتبی امیری مجد- زهرا امیری مجد

amirimajd@yahoo.com