

بارداری هفته به هفته
و
مراقبتهای بعد از زایمان

مؤلف:

رزیتا طلائی

طلائی، رزیتا، ۱۳۴۶ -

بارداری هفته به هفته و مراقبتهای بعد از زایمان / مولف رزیتا طلائی. --

تهران: نیکوپندار، ۱۳۸۴.

۲۲۸ ص.

ISBN 964-96013-2-5: ۲۳۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. آبستنی. ۲. زایمان. ۳. مراقبتهای پس از زایمان. ۴. نوزاد -- بهداشت. ۵.

کودکان -- سرپرستی. الف. عنوان.

۶۱۸/۲۴

۲ پ ۷۸ ط / ۵۲۵ RG

۸۴ - ۲۸۳۹۶ م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات نیکوپندار

نام کتاب: بارداری هفته به هفته و مراقبتهای بعد از زایمان

مؤلف: رزیتا طلائی

ناشر: انتشارات نیکوپندار

تیراژ: ۴۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۴

قیمت: ۲۳۰۰۰ ریال

شابک: ۹۶۴-۹۶۰۱۳-۲-۵

مرکز پخش: تهران نو - میدان وثوق - بسطامی غربی پلاک ۳۶ تلفن: ۷۴۱۱۶۵۴

«فهرست مطالب»

دوران قبل از بارداری.....	۱۱	(تست بارداری).....	۲۷
فرصتهای ضدبارداری.....	۱۳	(نتیجه آزمایشات).....	۲۸
آی یو دی (IUD).....	۱۳	(احساسات والدین).....	۲۹
بهترین زمان برای بچه دار شدن.....	۱۶	(تغییرات روحی زن باردار).....	۲۹
(دستگاه تناسلی زن).....	۱۷	(نوصیه به پدران).....	۳۰
مهبل (واژن).....	۱۷	(مراقبت و نگهداری جنین).....	۳۰
(گردن رحم).....	۱۸	(رشد و نمو بچه).....	۳۱
(رحم).....	۱۹	(آبستنی).....	۳۲
(لوله های فالوپ).....	۲۱	(ماه اول - نهم).....	۳۲-۳۹
(تخمندانها).....	۲۲	(جفت).....	۴۰
(علائم بارداری).....	۲۳	علائم زنده بودن جنین در داخل رحم مادر.....	۴۴
(قطع شدن قاعدگی).....	۲۴	تعیین جنسیت جنین.....	۴۵
(تغییرات سینه).....	۲۴	اضافه وزن.....	۴۶
(ویار و حالت تهوع).....	۲۵	نیازهای زن حامله بر حسب زمان.....	۴۸
(تکرر ادرار).....	۲۶	صورت غذایی مناسب روزانه.....	۵۱
(بزرگی شکم).....	۲۶	ویتامینها و مواد معدنی اساسی.....	۵۳
(خستگی).....	۲۷	مواد معدنی.....	۵۷
(جنبش و حرکت جنین).....	۲۷	نکات مهم.....	۵۹
(علائم دیگر بارداری).....	۲۷	لباس مناسب دوران بارداری.....	۶۰

۷۹.....کم خوابی	۶۱.....شکم بندهای مخصوص بارداری
۸۰.....نفس تنگه و ناراحتی های تنفسی	۶۲.....کفش
۸۱.....ناراحتیهای ادراری	۶۳.....استحمام و نظافت
۸۲.....ترشحات واژن	۶۴.....نظافت پوست، مو و ناخنها
۸۳.....درد و تیر کشیدن در ناحیه زیر شکم	۶۵.....تمایلات جنسی در حاملگی
۸۳.....تغییرات پوستی	۶۵.....در سه ماهه اول بارداری
۸۵.....کم خونی	۶۶.....در سه ماهه دوم بارداری
۸۵.....مسمومیت	۶۷.....نظافت دهان و مراقبت از دندانها
۸۶.....عفونت مثانه و کلیه	۶۷.....ورزشهای سبک و عضلانی در دوران بارداری
۸۶.....سرخچه	۶۹.....کار روزانه درباردار
۸۷.....غشی حاملگی (اکلامپسی)	۷۰.....مسافرت و رانندگی
۸۸.....بیماریهای مقاربتی	۷۰.....خطرات شغلی
۸۹.....سینگیس	۷۱.....سیگار کشیدن
۹۰.....هریس	ناراحتیها و عوارض شایع دوران بارداری و زایمان
۹۰.....حالات و احساسات روحی زنان باردار	۷۱.....جلوگیری
.....چند دستور ساده و مفید برای تقویت فکر و	چند توصیه برای جلوگیری از تهوع مشکلات
۹۳.....روحیه مادران	۷۴.....معدهای و روده های
۹۵.....مسئولیت و وظایف پدری	۷۵.....برواسیر
۹۶.....محیط برای تولد (زایمان)	۷۶.....درد ساق پا (کرامپ)
۹۶.....نشانه های قبل از زایمان	۷۸.....واریس پا
۹۷.....نشانه های شروع زایمان	۷۹.....سر درد

خطرات استفاده از فرسپس (کمک زایمان) ... ۱۱۵	ویژگیهای دردهای زایمانی ۹۷
زایمان با اسباب مکنده ۱۱۵	ترشحات خونی و نمایان شدن "علامت" ۹۸
زایمانهای غیر طبیعی ۱۱۶	پاره شدن کیسه آب ۹۹
خطرات احتمالی زایمان در وضعیت غیر طبیعی پا و یا (ته) ۱۱۸	مرافبت‌های ویژه در هنگام پاره شدن کیسه آب ۹۹
سایر وضعیتهای غیر طبیعی زایمان ۱۱۹	آب ۹۹
عمل سزارین ۱۱۹	خطرات جدی پاره شدن کیسه آب ۱۰۰
خطرات احتمالی سزارین ۱۲۲	خطری که جان نوزاد را تهدید می‌کند ۱۰۱
زایمان بی‌درد و بی‌حس ۱۲۳	رعایت نکاتی لازم در موقع پاره شدن کیسه آب ۱۰۱
مواد بی‌حسی و بیهوشی ۱۲۴	قبل از مراجعه به پزشک ۱۰۲
طرز تأثیر داروهای مسکن ۱۲۴	دراز کشیدن آبهستی و عقب افتادن زایمان ۱۰۲
نوزادان نارس ۱۲۷	ورود به بیمارستان و مقدمات وضع حمل ۱۰۳
عوامل مؤثر در نارس بودن نوزاد ۱۲۷	زایمان در بیمارستان ۱۰۴
چند نکته مهم ۱۲۸	همراهان تولد ۱۰۴
مشخصات ظاهری و درونی نوزادان نارس ۱۲۹	چگونه وضع حمل انجام می‌گردد؟ ۱۰۷
۱- شکل خارجی ۱۲۹	مرحله اول زایمان ۱۰۷
۲- تغذیه ۱۲۹	مرحله دوم زایمان ۱۰۸
۳- تنفس ۱۲۹	مرحله سوم زایمان ۱۱۲
۴- قدرت حیاتی ۱۳۰	زایمان غیر طبیعی ۱۱۳
۵- طول عمر ۱۳۰	زایمان با اسباب (فرسپس) ۱۱۳
۶- خطر عفونت ۱۳۰	عوامل متعدد در طولانی شدن مراحل زایمان ۱۱۴

دومین علت مربوط به جفت و نوزاد..... ۱۳۰	ترک نوک پستان ۱۵۱
مراقبت از نوزادان نارس..... ۱۳۱	مقایرت جنسی پس از زایمان ۱۵۲
عامل (RH) و اختلالات گروه خون بین پدر و مادر..... ۱۳۱	مسافرت و گردش..... ۱۵۲
مشخصات و مراقبت‌های مختصر از نوزاد بعد از تولد ۱۳۳	اولین خونریزی قاعدگی پس از زایمان ۱۵۲
مشخصات نوزادان بعد از تولد ۱۳۴	معاینه عمومی مادر پس از تولد کودک ۱۵۳
لباس نوزاد ۱۳۹	موارد موثر در خوب خوابیدن کودک ۱۵۳
سایر وسایل بهداشتی کودک ۱۴۰	شما..... ۱۵۵
بدن مادر بعد از تولد..... ۱۴۰	اسهال..... ۱۵۷
چه مدتی بعد از زایمان غذا می‌دهند؟..... ۱۴۱	روش حمام کردن کودک ۱۵۷
حرکت بعد از زایمان..... ۱۴۲	کودک سالم چگونه کودکی است؟ ۱۶۱
تکرار عملیات ورزشی..... ۱۴۲	چگونه باید از تولید زیادی بچه جلوگیری کرد؟..... ۱۶۴
بستن شکم بند بعد از زایمان..... ۱۴۴	روش‌های مختلف جلوگیری از باردار شدن و ازدیاد نسل..... ۱۶۸
ترشحات خونی..... ۱۴۵	روشهای قدیم..... ۱۶۸
شیرآمدن پستانها..... ۱۴۵	جلوگیری از باردار شدن توسط مقاربت نافص ۱۶۹
چه مواقعی باید به نوزاد خود شیر داد؟..... ۱۴۷	فواید دیامزگم و دیافراگم زنانه ۱۷۰
ویژگیهای شیر مادر..... ۱۴۸	روش‌های موثر جلوگیری از بارداری ۱۷۴
بیماریهای بعد از زایمان ۱۴۹	عوارض و ناراحتی‌های قرص‌های ضد حاملگی ۱۷۵
عوارض دیر رس بعد از زایمان ۱۵۰	
پس درد بعد از زایمان..... ۱۵۱	

۱۸۵.....می‌کنند؟	چگونه فرصهای خوراکی از حامله شدن
در چه مواقعی حلقه ضد آبستی را خارج	زن جلوگیری می‌کنند؟ ۱۷۷
۱۸۶.....می‌کنند؟	چطور می‌شود که زن دچار لک بینی و یا
۱۸۶..... آیا حلقه‌ها ایجاد عثونت می‌کنند؟	خونریزی می‌گردد؟ ۱۷۸
راههای مختلف دیگر برای جلوگیری از	آیا هرکس می‌تواند از قرص‌های خوراکی
حاملگی ۱۸۷	برای جلوگیری از حاملگی استفاده کند؟ ۱۷۹
۱۸۸..... کپسول‌های زیر جلدی	حلقه‌های ضد آبستی I.U.D ۱۸۰
۱۸۸..... داروی تزریقی	قرص‌های خوراکی ضد حاملگی چه‌حد
۱۸۹..... مشخصات مربوط به زایمان و تولد	قابل اطمینان هستند؟ ۱۸۲
۱۹۱..... مراحل اولیه کودک	آیا خانمی که تا بحال حامله نشده است
۱۹۲..... ادراک کودک	می‌تواند از حلقه برای جلوگیری از حاملگی
۱۹۴..... هوشی کودک	استفاده کند؟ ۱۸۳
۲۰۳..... پیدایش حافظه	آیا حلقه‌ها مانع روابط طبیعی زن و شوهر
۲۰۸..... زبان و تکلم	می‌شوند؟ ۱۸۴
۲۱۲..... تفاوت کودکان با یکدیگر	آیا گذاردن حلقه باعث درد و ناراحتی
۲۱۹..... دنیای حقیقت برای کودک	می‌شود؟ ۱۸۴
۲۲۲..... سمبول‌ها و نشانه‌ها	حلقه‌های ضد آبستی چگونه از
هوش کم‌ودک نسبتاً راه احساس	حامله شدن زن جلوگیری می‌کنند؟ ۱۸۵
۲۲۶..... اوست	آیا راست است که حلقه‌ها تولید زخم و یا
۲۳۳..... تداعی معانی یا تصورات ذهنی	سرطان می‌کنند؟ ۱۸۵
۲۳۶..... زبان و روانشناسی	آیا خانم‌ها بعد از گذاردن حلقه خونریزی

۲۷۸	استقلال	عامل زبان با عمل تا چه اندازه هماهنگ
۲۷۹	دوران ما قبل جوانی	است؟ ۲۴۰
۲۸۲	نتیجه	چرا کودکان لکنت زبان می‌گیرند؟ ۲۵۰ ...
۲۸۵	کودک در معرض خطر اخلاقی	کودک در خانواده ۲۵۶
۲۹۵	کدام راه	آنها اعداد را چگونه می‌شناسند؟ ۲۶۰ ...
۳۰۳	کودک سر راهی	زمان و وقت را چگونه می‌شناسند؟ ۲۶۲
۳۱۵	بد رفتاری با کودکان	شناختن دنیای خارج ۲۶۵
۳۲۰	کودکان عاصی و ناآرام	احساسات و عوامل عاطفی کودک ۲۶۸
		استعداد ۲۷۵