

کلیدهای موفقیت

در

بارداری سریع و ایمن

تالیف و ترجمه

پدیده ملک پور

سرشناسه	:	لاوندز، هیلاری ج.
	:	J. Lowndes, Hillary
عنوان و نام پدیدآور	:	کلیدهای موفقیت در بارداری سریع و ایمن / هیلاری لاوندز؛ تالیف و ترجمه پدیده ملک‌پور.
مشخصات نشر	:	تهران: بشاری، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۶۰ ص.
شابک	:	978-964-399-321-4
فهرست نویسی	:	فیبیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Crucial Knowledge for Getting Pregnant Fast: How to Get Pregnant Fast.
موضوع	:	آبستنی
شناسه افزوده	:	ملک‌پور، پدیده، ۱۳۴۹ - مترجم
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۱ ۸۵۲/۵۲۴RG
رده بندی دیویی	:	۶۱۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۰۵۵۷۹۶

نام کتاب: کلیدهای موفقیت در بارداری سریع و ایمن

مترجم: پدیده ملک‌پور

ناشر: انتشارات بشاری

صفحه آرایشی: مریم شجاع

چاپ و صحافی: طنین

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۲

قیمت: ۳۹۰۰۰ ریال

فروشگاه: تهران - خیابان انقلاب - ضلع شرقی دانشگاه تهران - خیابان قدس - پلاک ۳ - واحد ۴ و ۵

تلفن: ۶۶۴۰۶۴۱۵، ۶۶۴۶۵۸۰۶ فکس: ۶۶۴۹۷۸۵۴

دفتر مرکزی: تهران - خیابان انقلاب - ضلع شرقی دانشگاه تهران - خیابان قدس - پلاک ۳ - واحد ۵

تلفن: ۶۶۴۹۸۲۸۵، ۶۶۴۱۰۲۵۶ فکس: ۶۶۹۵۵۹۱۶

فرید اینترنتی از سایت www.mspc.ir مقدور می‌باشد.

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

بنام آنکه هستی نام از او یافت

در دنیای پیچیده و پر سرعت امروزی علیرغم دشواریها هنوز هم تمایل به نیروی زندگی بر نیروی مرگ پیشی می‌گیرد و میل انسان به زاد و ولد و بقای نسل همچنان ادامه می‌یابد. برای رسیدن به این هدف، نیاز به اطلاعات دقیق، علمی و قابل اعتماد بنفس می‌شود بچه‌دار شدن همانند پی ریزی صحیح بنایی ماندگار بوده و نیازمند اصول و تجربیاتی محکم است. نگارش این مجموعه با توجه به مستندات علمی - عملی و تجربی بر اساس جدیدترین اطلاعات روزآمد می‌باشد.

این کتاب شامل بخش‌های متنوعی از اقدامات قبل از باردار شدن در زمینه‌های تغذیه، سبک زندگی، روشهای مناسب باروری و کمک باروری، مشکلات و باورهای زوجین در این زمینه می‌باشد. امید است که به یاری خداوند این مجموعه بتواند توری در مسیر زاد و ولد سالم و به دنیا آوردن کودکان نیکو روشن نماید.

از خواهر عزیزم مهندس نرگس ملک پور که در فراهم آوردن کتاب پایه مرا یاری نموده است ممنونم. همچنین از زحمات خانم نیوشا بهرنگی قدردانی مینمایم. از نظرات اصلاحی خوانندگان تیزبین و روشن فهم سپاسگذار خواهم بود.

پدیده ملک پور

مقدمه

۱	بخش اول
۱	آمادگی برای بارداری
۳	کسب عادات مناسب
۶	چرخه‌ی قاعدگی
۸	محاسبه‌ی زمان تخمک‌گذاری
۹	روشهای جلوگیری از بارداری
۱۱	طب جایگزین و مکمل
۱۲	تغذیه
۲۶	خلاصه‌ی بخش اول
۲۷	بخش دوم
۲۷	اقدامات لازم وقتی باروری به تاخیر می‌افتد
۲۹	برنامه ریزی برای اقدامات لازم
۳۰	آزمایشات و بررسی‌ها
۳۳	روشهای کمک باروری
۳۶	خلاصه‌ی بخش دوم
۳۷	بخش سوم
۳۹	فیبروم رحمی
۴۰	سندرم تخمدان پلی کیستیک
۴۱	حاملگی خارج رحمی
۴۳	ناباروری ثانویه
۴۳	حاملگی در سنین بالا
۴۵	خلاصه‌ی بخش سوم
۴۷	بخش چهارم
۴۹	مسائل احساسی
۵۱	بهترین نکات

کلیدهای موفقیت در بارداری سالم

اگر به بچه‌دار شدن فکر می‌کنید، یا اینکه برای این هدف تلاش می‌کنید، این کتاب حاوی اطلاعات بسیار سودمندی است که شانس شما را برای باردار شدن و داشتن یک حاملگی موفق و سالم به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

درمان‌های بالینی باروری اغلب ترسناک و پرهزینه هستند. تنها تعداد بسیار اندکی از زوجین دارای مشکل ناباروری جدی هستند که نیازمند درمان‌های پرهزینه می‌باشند، در حالیکه با انجام بسیاری از اعمال می‌توان شانس باروری را بطور طبیعی افزایش داد.

متأسفانه بسیاری از این روشها هنوز بطور گسترده شناخته نشده‌اند. اگرچه در مورد درمان‌های باروری بحث می‌کنیم اما هدف اصلی افزایش بارداری از طریق برنامه ریزی و ادراک می‌باشد.

محاسبات آماری نشان داده است که یک ششم زوجین دارای مشکلات ناباروری هستند. ۴۰ درصد موارد مربوط به مردان، ۴۰ درصد مربوط به زنان، ۱۰ درصد مربوط به هر دو و ۱۰ درصد مشکلات به دلایل نامشخص روی می‌دهد. اگرچه مدت زمان معالجات جدی پزشکی جهت باروری حداقل ۱۲ ماه تخمین زده شده است، اما در طی این مدت راه‌های مختلفی نیز وجود دارد که شانس بارداری را به سرعت و بطور طبیعی افزایش می‌دهد.

قبل از اینکه این موضوعات را به جزئیات بررسی کنیم برخی از عقاید مرسوم را پیرامون بارداری مطرح کرده سپس مفهوم و صحت آنها را مورد بحث قرار می‌دهیم:

بهترین زمان برای باردار شدن دقیقاً روز ۱۴ بعد از قاعدگی است. البته این موضوع تنها در صورتی کاملاً صحیح است که دوره‌ی قاعدگی کاملاً ۲۸ روز باشد که با استفاده از روشهایی مانند اندازه‌گیری دمای بدن، دیدن ترشحات دهانه‌ی رحم می‌توان زمان تخمک‌گذاری را شناسایی کرد. مقاربت جنسی اغلب به این معناست که باردار می‌شویم زمانیکه قصد بارداری داریم، آمیزش اهمیت خاصی پیدا می‌کند. قابل ذکر است که زمان آمیزش مهمتر از تعداد دفعات آمیزش است. بطوریکه مقاربت قبل و در دوره‌ی تخمک‌گذاری نسبت به کل دوره‌ی جنسی اثر بیشتری بر شانس بارور شدن دارد. اگر زوجین هر دو سالم باشند مشکلی برای باردار شدن وجود ندارد. باروری بصورت خارجی قابل مشاهده نیست. بنابر این بسیاری از افراد احساس می‌کنند که از سلامت کامل برخوردارند اما دارای مشکلات باروری هستند. زندگی ناسالم احتمالاً اثرات منفی بر باروری دارد. اگرچه سلامت کامل تضمین قطعی برای باروری نیست. به محض توقف روش‌های جلوگیری از حاملگی، بارداری رخ می‌دهد.

عموماً اعتقاد بر این است که در زمان جوانی به محض متوقف کردن جلوگیری از حاملگی، بارداری رخ می‌دهد. این مسئله می‌تواند تا حدی صحیح باشد و برخی افراد در صورتیکه از روشهای پیشگیری از بارداری استفاده نکنند، بلافاصله بعد از اولین آمیزش جنسی باردار می‌شوند. هرچند در اکثریت موارد باروری به راحتی صورت نمی‌گیرد و زوجین باید چندین ماه متوالی بدون پیشگیری آمیزش داشته باشند تا باروری رخ بدهد.

تعداد زیادی از بانوان تصور می‌کنند که در طی مدت کوتاه آمیزش همه‌ی اسپرم‌ها از دست می‌دهند. این موضوع حقیقت ندارد و مقدار زیادی از اسپرم‌ها به طور طبیعی به سمت صحیحی حرکت می‌کنند. قابل ذکر است که هیچ مدرک علمی برای این موضع وجود ندارد که بر روی سر ایستادن شانس بارور شدن را افزایش می‌دهد و این

عمل به هیچ وجه پیشنهاد نمی شود. در حالیکه متخصصان سلامتی پیشنهاد می کنند که بانوان بعد از مقاربت جنسی حدود ۲۰ دقیقه بطور افقی دراز بکشند.

اگر فردی بچه داشته باشد، به راحتی می تواند برای بار دوم نیز باردار شود. زمانی که فردی بچه داشته باشد، ظاهراً گواه بر این است که مادر مشکل باروری ندارد، هرچند این موضوع بطور کامل قطعی نیست و در بعضی شرایط ناباروری ثانویه رخ می دهد. که شیوع این موضوع در بین زوجین بسیار زیاد است. تخمین زده می شود که حدود ۳۳ میلیون نفر در آمریکا در باردار شدن فرزند دوم دچار مشکل هستند.

تا اینجا برخی حقایق و اطلاعات را در مورد باروری مرور کردیم و در بخش بعدی در مورد برنامه ریزی و آمادگی برای حاملگی بحث می کنیم.