

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مجموعه کتابهای علمی - کاربردی

خلاصه شده

مادر دانا و فرزند خوشبخت

(مراقبت های دوران بارداری)

مادر دانا و فرزند خوشبخت

مجموعه کتابهای علمی - کاربردی

مجموعه کتابهای علمی - کاربردی

مجموعه کتابهای علمی - کاربردی

مجموعه کتابهای علمی - کاربردی

معاونت بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی

مشهد

معاونت آموزش

نهضت سوادآموزی

خراسان رضوی

۱۳۸۴

ابهامی، مهدی، ۱۳۴۱ -

مادر دانا و فرزند خوشبخت (مراقبت های دوران بارداری) / مهدی
ابهامی، محمد سعادت‌مند؛ «برای» معاونت آموزش نهضت سواد آموزی
خراسان رضوی، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. --
مشهد: نیکبخت، ۱۳۸۴.
۲۲ ص: (مصور (رنگی)).

ISBN: 964-7690-32-0

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. آیینی - بهداشت الف. سعادت‌مند، محمد، ۱۳۴۲ - ب. نهضت
سواد آموزی خراسان. معاونت آموزش ج. دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی مشهد. معاونت بهداشتی د. عنوان.
ه. عنوان: مراقبت های دوران بارداری.
م ۲ الف / RG525
۶۱۸/۲۲
م ۲۰۷-۸۴

کتابخانه ملی ایران



پیامبر اکرم (ص) فرموده اند:
خوشبختی و بدبختی هر کس از زمانی که در رحم
مادر است تعیین می شود.

بحار

شناسنامه کتاب

نام کتاب: مادر دانا و فرزند خوشبخت (مراقبت های دوران بارداری)

نویسنده: مهدی ابهامی

ناشر: انتشارات نیکبخت ۶۲۲۲۶۵۸-۰۵۱۱

ساده نویس: محمد سعادت‌مند

ویراستار: منیر السادات موسوی

ویرایش فنی: میترا هاشمیان، مهین دخت محمدی گل

ناظر فنی: سکینه صفائی‌ان، دکتر محمد باقر گلکار

بازنگر: سوسن و سمانه ابهامی

صفحه آرایی: گرافیک طاها

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۴

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

شابک: ۹۶۴-۷۶۹۰-۳۲-۰

ISBN: 964-7690-32-0

کلیه حقوق این اثر متعلق به نهضت سواد آموزی است.



فهرست مطالب

شماره صفحه

هدف از مراقبت در دوران بارداری

دوره های بارداری

قطع قاعدگی

استفراغ یا تهوع

زیاد شدن دفعات ادرار

خستگی

بزرگ شدن شکم

حساس شدن پستان ها

تغییر رنگ پوست

آشنایی با دوره بارداری

مراقبت های ویژه

نکته های دوره بارداری

تغذیه مادر در دوران بارداری

حالت های مادر و اثر آن بر جنین

اهمیت دوره بارداری از نظر اسلام

کنترل وزن

۸

۸

۹

۱۰

۱۰

۱۰

۱۱

۱۱

۱۱

۱۲

۱۳

۱۳

۱۴

۱۵

۱۵

۱۶

۱۷



فهرست مطالب

خواب و استراحت

ورزش

رعایت نظافت

روابط زناشویی

توصیه های اسلام

استفاده از دارو و مواد مخدر

ویار در دوران بارداری

حالت ها و احساسات در دوره بارداری

علت کمردرد و روش های درمان

یبوست و راه های درمان

بواسیر و راه های درمان

واریس و راه های درمان

خلاصه آنچه خوانده اید

خود آزمایی

پاسخ نامه

فعالیت های تکمیلی

واژه نامه

فهرست منابع

۱۷

۱۷

۱۸

۱۸

۱۹

۱۹

۲۱

۲۳

۲۴

۲۵

۲۵

۲۵

۲۷

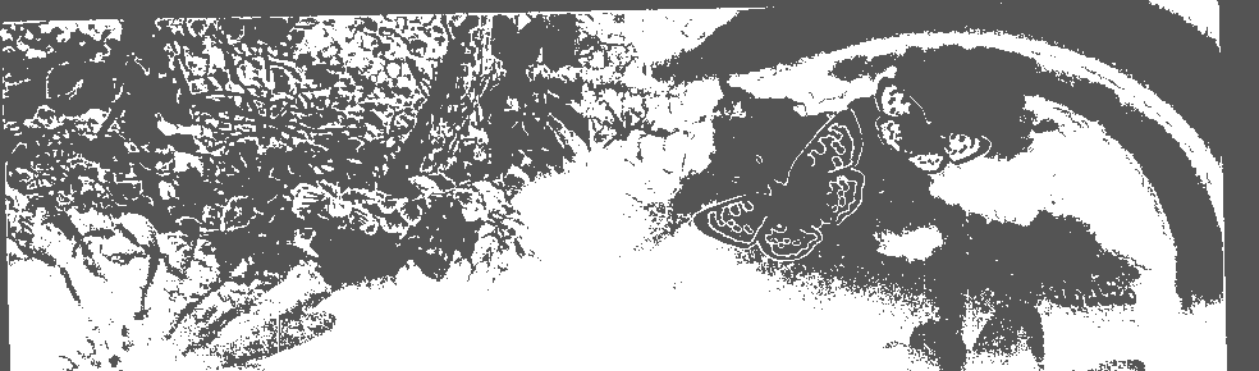
۲۹

۳۰

۳۱

۳۲

۳۲



مراحل رشد انسان به دوره های مختلفی تقسیم شده است. یکی از این مراحل، مرحله جنینی یا قبل از تولد است. این دوره نیازمند مراقبت های ویژه است. چرا که سلامت جسم و روح کودک در این دوره تعیین می شود. نوع تغذیه، محل زندگی، حالت های روحی و جسمی مادر در این دوره روی جنین اثر می گذارد. یک مادر دانا با مراقبت در دوره بارداری می تواند به فرزند، خانواده و جامعه خود خدمت کند. پیامبر اسلام (ص) فرموده اند:

«خوشبختی و بدبختی هر کس از زمانی شروع می شود که در شکم مادر است.» بنابراین بهترین راه برای مراقبت از کودک در این دوره، رعایت بهداشت باروری است. بهداشت باروری به همه کارها و مراقبت هایی گفته می شود که سلامت، باروری و نشاط خانواده و اعضای آن را فراهم می کند.

در این کتاب راه ها، دستورها و مراقبت های دوران بارداری به زبان ساده بیان شده است. امید است با خواندن و عمل به آن بتوانید از خود و فرزندتان در دوران بارداری مراقبت و فرزند سالم و با نشاط به جامعه هدیه کنید.

مهدی ابهامی