



سه ماه سوم بارداری

به زبان ساده

تألیف :

زهرا میرزائی

مرشدانه	:	میرزائی، زهرا، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	:	سه ماه سوم بارداری به زبان ساده/تألیف زهرا میرزائی.
مشخصات نشر	:	تهران: دیرین، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۰ ص: مصور: ۱۵×۱۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۸۴۰۱-۲-۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	آیستنی - به زبان ساده
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۱ ۹۴ س ۹۲۶/م ۵۲۵ RG
رده بندی دیویی	:	۶۱۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۹۹۹۹۴

- تألیف: زهرا میرزائی
- ناشر: دیرین نگار
- نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱
- تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
- صفحه آرائی: مینا میرزائی
- چاپ، صحافی: ترنج
- طراحی: نیلوفر فرد
- مدیر فنی: محمدرضا محمدی
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۰۱-۲-۲
- ایزاکرافی: دیرین نگار

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است

قیمت: ۴۰,۰۰۰ ریال

فهرست

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۱	مراحل رشد جنین در سه ماه سوم بارداری
۱۱	ماه هفتم بارداری
۱۲	ماه هشتم بارداری
۱۳	ماه نهم بارداری
۱۴	علائم سه ماه سوم بارداری
۱۴	بیخوابی
۱۴	تنگی نفس
۱۵	درد دنده‌ها
۱۶	ورم
۱۷	خارش
۱۸	تکرر ادرار / بی‌اختیاری ادرار
۱۹	تغذیه در سه ماه سوم بارداری

۲۰	 مراقبت‌های سه ماه سوم بارداری
۲۰	 رابطه جنسی
۲۰	 مسافرت
۲۱	 بهداشت دهان و دندان
۲۲	 اتاق نوزاد
۲۵	 ساک خود را ببندید
۲۵	 لوازم مورد نیاز مادر در بیمارستان
۲۶	 لوازم مورد نیاز نوزاد در بیمارستان
۲۷	 علائم شروع زایمان
۲۷	 انقباضات زایمانی
۲۹	 پارگی کیسه آب
۲۹	 ترشحات زایمانی
۳۰	 مراقبت‌های پیش از زایمان
۳۱	 انواع زایمان
۳۱	 زایمان طبیعی

۳۱	 مرحله اول زایمان
۳۶	 مرحله دوم زایمان
۳۹	 مرحله سوم زایمان
۴۰	 زایمان کم درد
۴۲	 توجهات لازم پس از زایمان طبیعی
۴۳	 دلایل برتری زایمان طبیعی به سزارین
۴۵	 زایمان سزارین
۴۶	 توجهات لازم پس از زایمان سزارین
۴۸	 دلایل مورد قبول زایمان سزارین
۴۹	 معاینات پزشکی پس از زایمان
۴۹	 علائم هشدار پس از زایمان
۵۱	 مراقبت های پس از زایمان
۵۱	 استحمام
۵۲	 ادرار و اجابت مزاج
۵۳	 پستان ها

۵۴	 رابطه جنسی
۵۶	 تغذیه
۵۷	 تناسب اندام
۵۹	 تنظیم خانواده
۶۱	 روش‌های پیشگیری از بارداری
۶۱	 روش طبیعی
۶۳	 روش هورمونی
۶۵	 روش مکانیکی
۶۷	 روش دائمی (عقیم سازی)
۶۸	 تغییرات بدن پس از زایمان
۶۸	 بازگشت رحم به حالت طبیعی
۶۸	 لرزش
۶۹	 تعرق
۶۹	 ترشحات خونی
۷۰	 بازگشت قاعدگی

عوارض پس از زایمان	۷۱
عفونت	۷۱
خستگی	۷۲
درد های پس از زایمان	۷۲
افسردگی	۷۶
ریزش مو	۷۸
ورزش های پس از زایمان	۷۹
زمان شروع فعالیت های ورزشی پس از زایمان	۷۹
مزایای ورزش پس از زایمان	۸۰
نبایدها تا ۶ هفته اول پس از زایمان	۸۱
تمرینات ورزشی ساده در ۶ هفته اول پس از زایمان	۸۲
پیاده روی	۸۲
تنفس عمیق شکمی	۸۲
تقویت ماهیچه های کف لگن (کگل)	۸۲
جدایی ماهیچه شکم	۸۳

- چگونه مقدار جدایی ماهیچه شکم را اندازه گیری کنیم؟ ۸۴
- تمرینات ورزشی بعد از ۶ هفته اول پس از زایمان ۸۵
- تقویت عضلات باسن، ران، پایین کمر ۸۵
- تقویت عضلات لگن و زانو ۸۶
- تقویت عضلات کف لگن ۸۶
- تقویت عضلات پشت، لگن، شکم ۸۷
- تقویت عضلات شکم، باسن، ران ۸۷
- تقویت عضلات بالاتنه ۸۸
- تقویت عضلات پشت ۸۸
- تقویت عضلات باسن و پا ۸۹
- تقویت عضلات شکم و پا ۸۹

مقدمه:

با ورود به سه ماه سوم بارداری شکمتان بزرگتر شده، انجام کارهای روزمره دشوارتر می‌گردد و احتمالاً از شکل ظاهری خود و پوشیدن لباس بارداری خسته می‌شوید. اما سعی کنید آن را به خاطره‌ای زیبا و به یاد ماندنی تبدیل کنید، از حرکت و لگد زدن کودک در شکم خود لذت ببرید و خود را برای زایمان و آمدن این تازه وارد آماده سازید. چیزی که از مدت‌ها پیش انتظارش را می‌کشیدید.

این مجموعه در جهت اطلاع رسانی و آشنایی با سه ماه سوم بارداری، زایمان و مراقبت‌های لازم تدوین شده و امید است برای شما سودمند واقع شود.