



دانشتنیهای بارداری و تولد

ه صدها نکته از:
آنچه مادران برای فرزندان شدن باید بدانند

مؤلفان:
محسن بختی، معصومه صالحی
نوشین دانشگر، الهه زارعان
منصور سیاوش

عنوان و نام پدیدآور: دانشتنبیهای بارداری و تولد صفا نکه از آنچه مادران برای فرزندش باید بدانند / مولفان: محسن بختی - (و دیگران).



شابک: ۹۴-۹۳-۵۶۸۵-۶۰۰-۹۷۸

مشخصات نشر: اصفهان: کیارک پبلیشرز: شهید حسین فهمیده، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ص: مصور.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: مولفان: محسن بختی، معصومه صالحی، نوشین دانشگر، الهه زارعان، منصور سیاوش

موضوع: ایستنی

موضوع: مراقبت‌های پیش از زایمان

رده بندی کنگره: RC ۵۵۱/۵۲۲ ۱۳۹۰

شماره شناسنامه ملی: ۲۵۰۱۹۲۰

موضوع: مراقبت‌های پیش از زایمان

شناسه انزو: بختی، محسن، ۱۳۳۵-

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۲

دانشتنبیهای بارداری و تولد

صفا نکه از:

آنچه مادران برای فرزندش دارند. باید بدانند

مولفان: محسن بختی، معصومه صالحی

نوشین دانشگر، الهه زارعان

و منصور سیاوش

انتشارات: کیارک

تنظیم: فرشته میرفندرسکی

طراحی متن: نفیسه میرفندرسکی

طرح جلد: فائزه بختی

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۳۹۱

تعداد صفحات/ قطع: ۲۰۸ / رقمی

شابک: ۹۴-۹۳-۵۶۸۵-۶۰۰-۹۷۸

لیتوگرافی: زمان / چاپ: ترنج

صحافی: سلام

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

بهاء: ۶۸۰۰ تومان



کتابسرای سلام

آماده دریافت سفارش و ارسال کتب منتشره

خود از طریق فروشگاه اینترنتی می‌باشد.

WWW.BOOKSALAM.IR

با تشکر از
راهنمایی‌های

◇ خانم زرگان امینی روانشناس بالینی

◇ خانم نرگس مهره کش کارشناس مددکاری

◆ خانم شهین علی خانیپور کارشناس بهداشت

◇ خانم نازی ملک محمد کارشناس مامائی

◆ با تشکر ویژه از آقای دکتر منصور سیاوش

فوق تخصص غدد و متابولیسم

(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

- ۸ مقدمه
- ۱۰ بیشترین احتمال حاملگی در چه روزهایی از دوره‌های ماهیانه است؟
- ۱۲ آیا می‌دانید برای بارور شدن یک تخمک به حدود ۱۰۰ میلیون اسپرم نیاز است؟
- ۱۵ چرا بعضی از افراد پسرزا و بعضی دخترزا هستند؟
- ۱۶ پس چگونه می‌توان بر جنسیت کودک اثر گذاشت؟
- ۱۷ بهترین سن برای بچه دار شدن چه سنی است؟
- ۲۰ تصمیم برای بارداری
- ۲۳ چگونه از بارداری خود مطمئن شویم؟
- ۲۶ علایم بارداری
- ۳۳ تقسیم‌بندی دوران بارداری
- ۳۵ تخمین سن حاملگی با اندازه‌گیری ارتفاع رحم
- ۳۶ ویژگی‌های دوران بارداری
- ۴۰ حرکات جنین
- ۴۱ سونوگرافی در بارداری
- ۴۲ واکسیناسیون در بارداری
- ۴۳ مصرف چه داروهایی در بارداری خطرناک است؟
- ۴۶ عوارض بارداری
- ۶۲ علایم خطر در دوران بارداری
- ۶۶ نقش تغذیه قبل از بارداری
- ۶۸ تغذیه در دوران بارداری
- ۷۵ تغییرات وزن در دوران بارداری
- ۷۸ آیا زنان باردار مجاز به روزه گرفتن هستند؟



تغییرات ظاهری در دوران بارداری.....	۷۹
حاملگی و بیماری‌های واگیردار.....	۸۲
حاملگی و سنگ‌های ادراری.....	۸۲
حاملگی و آسم.....	۸۳
حاملگی و بیماری تیروئید.....	۸۳
حاملگی و فشارخون.....	۸۷
حاملگی و بیماری‌های قلبی.....	۸۹
حاملگی و دیابت.....	۹۱
لباسهای دوران بارداری.....	۹۸
بهداشت دوران بارداری.....	۱۰۱
حاملگی و استفاده از مسکن‌ها.....	۱۰۳
ورزش در دوران بارداری.....	۱۰۳
مسافرت در دوران بارداری.....	۱۱۳
نزدیکی در دوران بارداری.....	۱۱۵
نقش همسر در دوران بارداری.....	۱۱۷
وضعیت روانی مادر و تاثیر آن بر روی جنین.....	۱۱۹
نقش ماساژ در دوره‌ی بارداری و زایمان.....	۱۲۰
اشتغال و کار در دوران بارداری.....	۱۲۳
زمان تخمینی زایمان.....	۱۲۶
سزارین چیست؟.....	۱۲۷
در چه مواردی سزارین انجام میشود؟.....	۱۲۸
زایمان.....	۱۲۹
گروه خونی اره‌اش (RH) منفی.....	۱۳۲
مراقبت بعد از زایمان.....	۱۳۴
ورزشهای پس از زایمان.....	۱۳۵
نقش همسر بعد از زایمان.....	۱۳۹

از چه زمانی بعد از زایمان می‌توان روابط زناشویی را شروع کرد؟.....	۱۳۹
بازگشت به ظاهر و وزن قبل از بارداری.....	۱۴۱
لوازم ضروری نوزاد در اوایل تولد.....	۱۴۴
لوازم مورد نیاز برای مادران.....	۱۴۸
مراقبت از بدن نوزاد.....	۱۴۹
علت زردی نوزادان چیست؟.....	۱۵۱
محل قطع شدن بند ناف.....	۱۵۲
علت گریه نوزادان چیست؟.....	۱۵۵
علت برگرداندن شیر در نوزادان چیست؟.....	۱۶۵
نقش شیردهی در سلامت جسمی و روانی مادر.....	۱۶۹
مشکلات دوران شیردهی.....	۱۷۰
قوانین رشد طبیعی کودک.....	۱۷۶
قوانین نمو کودکان.....	۱۷۷
فواصل بین فرزندان.....	۱۸۰
راه‌های پیشگیری از بارداری.....	۱۸۴
ناباروری.....	۱۹۲
لحاق مصنوعی.....	۱۹۵
حاملگی چند قلویی چگونه به وجود می‌آید؟.....	۱۹۸
دوقلوهای همسان دیگر چیست؟.....	۱۹۹
ضمیمه شماره ۱.....	۲۰۲
ضمیمه شماره ۲.....	۲۰۴
منابع.....	۲۰۶

مقدمه

بیشترین رشد و نمو مغزی انسان در دوران بارداری و کودکی او صورت می‌گیرد؛ لذا دوران بارداری و کودکی، مهمترین دوره از نظر رشد و نمو مغزی انسان محسوب می‌شود. خوشبختانه زوج‌های امروزی توجه ویژه‌ای به رعایت بهداشت و تغذیه بارداری و رشد و نمو کودکشان نشان می‌دهند؛ به همین دلیل نسل آینده، به احتمال زیاد نسلی باهوش‌تر، بانشاط‌تر و پویاتر از نسل امروزی خواهد بود؛ این در حالی است که منابع طبیعی و امکانات کره‌ی زمین برای جمعیت رو به رشد آن محدود است؛ به همین خاطر، نسل‌های آینده برای بدست آوردن دنیایی بهتر و کسب امکانات بیشتر مجبور به تلاش و رقابت شدید با یکدیگر خواهند بود؛ در این تلاش و رقابت شدید، افرادی موفق‌ترند که از سلامتی جسمی، ذهنی و روانی بیشتری برخوردار باشند؛ بررسی‌ها نشان می‌دهد، کودکانی که از بارداری‌های برنامه‌ریزی شده و بهداشتی به وجود آیند به مراتب سالم‌تر، باهوش‌تر و موفق‌تر از کودکانی هستند که از بارداری‌های بدون برنامه و ناخواسته به وجود آمده باشند.

در این کتاب سعی کرده‌ایم در طول بارداری با شما همراه شده و اطلاعات مورد نیاز شما برای مواجه با مشکلات بارداری را در اختیارتان قرار دهیم. امید است با انتقادات و پیشنهادات خود، ما را در بهتر کردن مطالب این کتاب یاری دهید.

مولفین