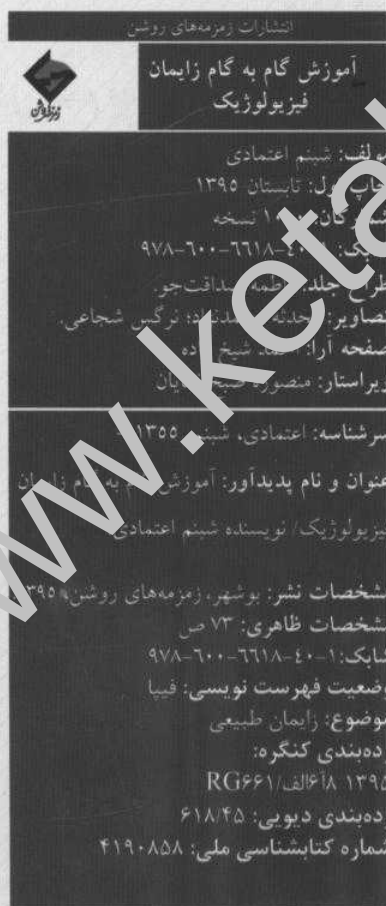


آموزش گام به گام زایمان فیزیولوژیک

شبنم اعتمادی

www.ketab.ir



آدرس: بوشهر، خیابان مطهری، رو بروی سه راه فرهنگیان، طبقه فوقانی
فروشگاه ورزشی آل اسپورت، موسسه انتشاراتی زمزمه‌های روشن-۰۹۱۷۸۷۱۶۱۳۶

۳ مقدمه

■ فصل اول آشنایی با سیستم تناسلی زنانه

۷ سیستم تناسلی زنانه

۷ لوله‌های رحمی

۸ جسم رحم

۸ دهانه رحم

۸ کانال تناسلی (واژن)

۹ بخش خارجی سیستم تناسلی زنانه

۱۰ اقدامات پیش از بارداری

■ فصل دوم: دانستنی‌های بارداری از آغاز تا هنگام زایمان

۱۴ مراقبت‌های اولیه مادر باردار

۱۴ نقطه‌ی آغاز

۱۷ شکایات شایع در دوران بارداری

۲۰ دانستنی‌های بارداری

۲۳ علائم خطر در بارداری

■ فصل سوم

۲۶ هدف از انجام ورزش در دوران بارداری چیست؟

۲۷ اصول انجام ورزش به شکل صحیح در دوران بارداری

۲۸ ورزش‌های مناسب در بارداری کدامند؟!؟

۳۰ نرمش‌های روزانه (آیروبیک سبک) و یوگا در بارداری

۳۰ تمرین کششی سر و گردن

۳۱ نرمش مفصل دست

۳۱ نرمش و تمرین بازو و شانه‌ها

۳۲ نرمش ساق و کف پا

۳۲ نرمش تقویت عضلات کف لگن

۳۴ تمرین پل

۳۵ تمرین شاخ گاو

۳۶	تمرین عضلات سینه
۳۷	تمرین در وضعیت چهار دست و پا
۴۰	ورزش کگل «Kegel exercises»
۴۱	چگونگی انجام این ورزش
۴۱	لزوم اصلاح وضعیت بدنی در دوران بارداری
۴۸	ماساژ دوران بارداری
۵۰	آروماتراپی یا رایحه درمانی و اثر آن در کاهش دردهای زایمانی
۵۲	طب فشاری و اثر آن بر تسریع زایمان
۵۳	فشار بر نقطه Li4
۵۳	فشار در نقطه B-21
۵۴	نقطه‌ی SP6
۵۵	نقطه فشار کف پا
۵۵	نقطه فشار p6 یا (pericardium)
۵۶	نقطه فشارگردنی
۵۷	تمرین‌های کمک کننده به تسهیل زایمان
۶۳	زایمان چیست؟
	■ فصل چهارم
۶۴	روش‌های بی درد سازی زایمان طبیعی
۶۶	ریلکسیشن یا تن آرامی را چگونه انجام دهیم
۶۸	علائم خطر پس از زایمان را جدی بگیرید
۶۹	وسایل مورد نیاز در بیمارستان هنگام بستری جهت زایمان
۷۱	■ فصل پنجم آثار نویسنده

مقدمه :

هدف از تألیف این کتاب، بالا بردن سطح آگاهی بانوان در مورد بهداشت فردی قبل از اقدام به بارداری و مراقبت‌های جسمی و روحی در این دوران و نیز آموزش‌های مرتبط با زایمان فیزیولوژیک و آسان کردن روند زایمان طبیعی می‌باشد. کیهانوانی که قصد بارداری دارند و یا این دوران حساس را سپری می‌کنند، می‌توانند از مطالب و آموزه‌های این کتاب، که به زبان ساده و در دسترس تصاویر ارائه شده است، استفاده نمایند. این کتاب به منظور همراهی شما و گام به گام مادران، در راستای قرار دادن آن‌ها در شرایط مطلوب روحی، بدنی و فیزیکی در دوران بارداری، با کمک انواع ورزش‌ها، ماساژها و رعایت نکات بهداشتی به رشته‌ی تحریر درآمده است. با اجرای نکات ذکر شده در این کتاب، مادران قادر خواهند بود شرایط فیزیکی و بدنی خود را به نحوی آسان کنند، که طی مراحل زایمان، آگاهانه و بدون استرس با عوامل اجرایی روبرو شده، پزشکی همکاری نموده و موجب تسهیل و تسریع زایمان گردند.

با توجه به این که دوره‌های آموزشی آمادگی برای زایمان در کلیه‌ی مراکز بهداشت و درمان کشور و همچنین بخش خصوصی در حال اجرا می‌باشد، لذا مندرجات این کتاب که در عین علمی بودن، با زبانی ساده و قابل درک ارائه شده است، می‌تواند با هدف بالا بردن سطح آگاهی و اطلاعات مادران در دوران بارداری، در این آموزش‌ها مورد استفاده قرار گیرد.

