

مجموعه کتاب‌های کاربردی کلید

کلید برنامه‌ریزی برای بارداری سالم

دکتر معصومه محمدآهاری

دکتر محمدرضا کیان‌نژاد

انتشارات کلید آموزش



سرشناسه	محمد آهاری، معصومه، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	کلید برنامه ریزی برای بارداری سالم / معصومه محمد آهاری، محمدرضا کیان نژاد
مشخصات نشر	تهران: کلید آموزشی، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۴۸ ص.؛ مصور.
فروست	... مجموعه کلید سلامتی : ۹ / طراح و مجری مجموعه منصور سجاد.
شابک	978-600-5656-40-4
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	بالای عنوان: مجموعه کتاب های کاربردی کلید
عنوان دیگر	مجموعه کتاب های کاربردی کلید.
موضوع	آپستنی -- بهداشت
موضوع	آپستنی
شناسه افزوده	محمدرضا کیان نژاد
شناسه افزوده	سجاد، منصور، ۱۳۵۱ -
رده بندی کنگره	۱۳۸۹ ک ۳۵۸ / م ۶۵۲۴ RG
رده بندی دیویی	۶۱۸ / ۲
شماره کتابشناسی ملی	۲۱۰۲۶۱۸

از مجموعه «کلید سلامتی» ۹

نام کتاب: کلید برنامه ریزی برای بارداری سالم

info@sajadco.com

طراح و مجری مجموعه: منصور سجاد

مدیر تحریریه: احسان مظلومی

مؤلف: دکتر معصومه محمد آهاری - دکتر محمدرضا کیان نژاد

مدیر تولید و طراح جلد: مهدی سجاد

صفحه آرای: سمانه حسینی

ناشر: انتشارات کلید آموزش

مرکز پخش: ۶۶۹۵۳۰۷۳ - ۶۶۴۴۰۶۰۶۱ - ۲۱

۰۳۱۱-۲۲۲۳۷۲۵

۰۲۵۱-۷۷۳۵۴۱۱

شمارگان: ۳۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - مهر ۱۳۸۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۵۶-۴۰-۴

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب یا نگارش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند. هرگونه استفاده از عنوان این مجموعه که به ثبت رسیده است ممنوع و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

سخن ناشر

مجموعه کتاب‌های آموزشی کلید، در سال ۱۳۸۲ با کتاب‌های آموزش کامپیوتر آغاز به کار کرد. در این مدت با درک نیاز کاربران ایرانی، مجموعه کلید یکی از موفق‌ترین مجموعه کتاب‌های آموزش کامپیوتر برای مبتدیان شد و علاوه بر معرفی در مطبوعات مطرح کشور موفق به اخذ تأییدیه از سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای و سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور گردید و علاوه بر آن به عنوان کتاب‌های مناسب از سوی وزارت آموزش و پرورش توصیه گردید.

با استفاده از تجربیات کسب شده در مجموعه کلید تولید مجموعه کتاب‌های کلید سلامتی که یکی از آنها اکنون پیش روی شماست، در دستور کار انتشارات کلید آموزش قرار گرفت. در مرحله پیش تولید این مجموعه، با گردآوری گروهی از پزشکان و متخصصین آموزش، یک دوره ۶ ماهه تحقیق و بررسی انجام شد که در این دوره نیازهای خوانندگان ایرانی، کتاب‌های موجود در بازار، مشخصات و سبک نگارش لازم برای کلید و رویکرد آموزشی مناسب برای این کتاب‌ها بررسی گردید. و برای تألیف مجموعه جدید استانداردهای کلیدی تدوین شد.

در بررسی‌های تیم پژوهشی مشخص شد که اولاً کتاب‌های موجود در زمینه سلامت کمتر ترجمه از متون خارجی هستند. ثامناً، مثال‌ها، داروها و سایر مطالب این کتاب‌ها مطابق با نیاز جامعه ایران نیست و ثانیاً روش آموزشی و نشر این کتاب‌ها نوعاً خالی از اشکال نیست. نشر پیچیده اصطلاحات تخصصی پزشکی؛ کمبود تصاویر مناسب و عدم توجه به نیاز خواننده ایرانی از جمله اشکالاتی هستند که باعث عدم موفقیت نسبی کتاب‌های موجود در رفع نیازهای خوانندگان شده‌اند. با این دیدگاه و بری رفع کمبودهای موجود در این کتاب‌ها، انتشارات کلید آموزش مجموعه کتاب‌های کلید سلامتی را منتشر و عرضه کرده است. امیدواریم بتوانیم وظیفه خود را به درستی انجام دهیم و موجب رضایت شما خوانندگان عزیز شویم.

فصل ۱ آمادگی برای اولین بارداری

- ۱۰ چگونه روش‌های جلوگیری را قطع کنیم؟
 ۱۱ بهترین دوران برای بارداری
 ۱۴ توصیه‌های غذایی
 ۱۶ خواب و استراحت
 ۱۶ ورزش
 ۱۷ وزن
 ۱۸ نقش همسر در آمادگی برای بارداری
 ۱۸ چقدر طول می‌کشد تا باردار شوم؟
 ۱۹ تخمک چه موقع آزاد می‌شود؟
 ۱۹ تا کی می‌توانیم زمان باردار شدن را به تأخیر ...
 ۲۰ آمادگی جسمی برای بارداری
 ۳۰ مشکلات ژنتیکی
 ۳۱ آمادگی روحی برای بارداری
 ۳۱ چرا می‌خواهید بچه‌دار شوید؟

فصل ۲ برنامه‌ریزی برای بارداری دوم

- ۳۳ فاصله‌گذاری بین تولد فرزندان
 ۳۵ بهترین فاصله‌ی سنی بین کودکان چقدر است؟
 ۳۶ چگونه فرزند اول را برای پذیرش کودک دوم ...
 ۳۹ احساس فرزند اول را بپذیرید

فصل ۳ انتخاب جنسیت فرزند

- ۴۳ مشخص کردن زمان تخمک‌گذاری
 ۴۴ چه عواملی واقعاً بر جنسیت فرزند شما اثر ...
 ۴۸ سخن آخر

خوشبختانه هرگز زمانی بهتر از اکنون برای بچه‌دار شدن وجود نداشته است. پیشرفت‌های علم پزشکی، بدون تردید حاملگی را خیلی آسان‌تر کرده است و به ما چیزهای زیادی در مورد نحوه‌ی به حداقل رساندن خطرات حاملگی برای عده‌ی معدودی از خانم‌ها و برخورد صحیح‌تر با مشکلات اجتناب‌ناپذیر برای عده‌ای دیگر آموخته است. تا ۱۵ سال پیش اگر زمان عادت ماهیانه‌ی زنی به تأخیر می‌افتاد، ۹۹ درصد احتمال حاملگی می‌داد و پس از تأخیر در زمان عادت ماهیانه‌ی دوم خود به پزشک مراجعه می‌کرد تا در مورد حاملگی پیش آمده با پزشک مشورت کند. امروزه با آزمایش‌های دقیق که بسیار زودتر از گذشته زمان حاملگی را معلوم می‌کنند، باز هم پزشکان توصیه می‌کنند زنان قبل از اقدام به حاملگی برای کنترل وضعیت سلامتی خود به پزشک مراجعه کنند. پیام مهمی که همیشه به‌طور سستی به بیماران گفته می‌شود این است: «سیگار و الکل را ترک کنید، ویتامین‌های مخصوص دوران حاملگی مصرف کنید و آزمایش‌های معمول دوران حاملگی را انجام دهید» ولی امروزه پیام دیگری جایگزین آن شده است:

«قبل از آن‌که بدانید باردار شده‌اید، کودک شما زندگی را شروع کرده است. باید مطمئن باشید که او زندگی‌اش را در شرایط ایمن و سالمی آغاز کرده است.»