

بسم الله الرحمن الرحيم

۱۳۸۴.۹۸

مراقبت‌های پس از زایمان

تألیف

ندا احمدی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۴

سرشناسه	:	احمدی، ندا، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مراقبت‌های پس از زایمان/تالیف ندا احمدی.
مشخصات نشر	:	تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۸ص: مصور .
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۴۶-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	واژه نامه.
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	مراقبت‌های پس از زایمان
رده بندی ده گانه	:	۱۳۹۴ ۳م۴ الف/۸۰۱ RG
رده بندی دیوید	:	۶۱۸/۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۱۳۴۷۱۷

ناشر	:	آقای کتاب
عنوان	:	مراقبت‌های پس از زایمان
مؤلف	:	ندا احمدی
طرح روی جلد	:	علیرضا رضایی
نوبت چاپ	:	اول / ۱۳۹۴
تیراژ	:	۱۰۰ جلد
قیمت	:	۲۰ هزار تومان
شماره شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۴۶-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می‌باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن‌بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱

تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com

www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می‌باشد"

پیشگفتار.....	۵
مهر مادری بلافاصله بعد از تولد.....	۷
تفاوت‌های اساسی قبل و بعد از مادر شدن.....	۸
انتخاب روش زایمان.....	۱۰
مراقبت پس از زایمان.....	۱۴
اتاق مشترک مادر و نوزاد پس از تولد.....	۱۷
مراقبت پس از زایمان طبیعی.....	۱۹
لحظات پس از تولد.....	۲۰
شیردهی از آغاز تا پایان.....	۲۱
هر آنچه درباره روزهای اول شیردهی باید بدانید.....	۲۲
اهمیت توجه به شیردهی پس از زایمان.....	۲۵
شروع آموزش شیردهی به مادران.....	۲۶
سوالاتی در مورد شیردهی با ترشه یا دود.....	۲۷
ارتباط چشمی در هنگام شیردهی.....	۲۸
جلوگیری از باردار شدن با شیردهی.....	۲۹
روش‌های پیشگیری از بارداری در دوران شیردهی.....	۳۰
مشکلات پوستی بانوان در بارداری و شیردهی.....	۳۲
پمادهایی برای خط‌های زشت.....	۳۴
ریزش موی زائوها.....	۳۶
روش نادرست شیردهی و خطر آن برای نوزاد.....	۳۸
دوران شیردهی و مشکلات دندانپزشکی.....	۳۸
بررسی تغذیه در دوران شیردهی.....	۴۰
بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای در چند جمله.....	۴۷
تاثیرات روزه‌داری بر شیردهی.....	۴۹
همه مشکلات احتمالی در شیردهی.....	۵۰
باورهای اشتباه.....	۵۵
سرماخوردگی مادر و مشکل شیردهی او.....	۵۷
مشکلات شیردهی برای مادران با دیابت چه شباهتی دارد.....	۵۸
رژیم غذایی با هدف کاهش وزن در دوران شیردهی.....	۶۰
اشتباه رژیمی رایج.....	۶۴
شیردهی و کاهش وزن مادر.....	۶۷
توصیه‌های اصولی برای لاغر شدن پس از زایمان.....	۶۸
چطور می‌توان پس از بدنیا آوردن نوزاد چربی‌های اطراف شکم‌مان را بسوزانیم؟.....	۷۱
تاثیر ورزش بر شیردهی.....	۷۴



۷۵	ورزش برای کاهش وزن پس از زایمان همراه کودک.....
۸۰	شاید آخرین روش برای تغییر سایز شکم بعد از زایمان (عمل آبدومینوپلاستی).....
۸۱	فواید شیر دادن.....
۸۲	مبارزه با انواع میکروب‌های بیماری‌زا با شیر مادر.....
۸۴	فایده شیر مادر برای مادر.....
۸۵	خورد و خوراک مادر و دندان در آوردن نوزاد پس از تولد.....
۸۷	چند پیشنهاد برای میان وعده‌های مادران شیرده.....
۸۹	زعفران برای تازه مادرها.....
۹۱	نکاتی مهم درباره شیردهی.....
۹۳	داروها در دوران حاملگی و شیردهی چه زیان‌هایی دارد.....
۹۹	باز هم فواید شیردهی.....
۱۰۰	موهبت شیر مادر برای شیرخوار.....
۱۰۱	خواص موجود در شیر مادر.....
۱۰۳	مادران شاغل و دوشیدن شیر.....
۱۰۴	شیر کدام مادران برای نوزادان نارس آور است؟.....
۱۰۶	سکسکه در شیرخواران.....
۱۰۷	مشکلات پس از زایمان.....
۱۰۸	خطرات و پیامدهای عفونت پس از زایمان.....
۱۱۱	کمر درد شدید شایع‌ترین عارضه باشد.....
۱۱۲	ناراحتی جدید در تازه مادرها.....
۱۱۲	بی‌اختیاری ادراری برای بعد از زایمان.....
۱۱۳	بد فرم شدن بافت پستان و درمان آن.....
۱۱۴	فسردگی پس از زایمان (سایکوز).....
۱۲۰	۵ کاری که می‌توانید برای همسرتان انجام بدهید.....
۱۲۳	روزهای اول بعد از زایمان.....
۱۲۵	نزدیکی بعد از زایمان.....
۱۲۶	زنگ خطرها کدامند؟.....
۱۲۸	چرا بعد از تولد فرزند، رابطه زناشویی مانند سابق نیست؟.....
۱۳۰	پرتکرارترین سوالات تازه مادران.....
۱۳۱	چند فوت و فن بزرگ کردن نوزاد.....
۱۳۴	رایج‌ترین اشتباهات ماماان اولی‌ها.....
۱۳۷	توصیه‌های متخصصین برای از شیر گرفتن بچه.....
۱۳۸	دوران پس از سقط.....
۱۴۲	مسافرتی که زودتر از موعد می‌رسند.....
۱۴۳	عواقب زایمان پس از موعد.....
۱۴۵	منابع مورد استفاده.....

شکوه مادر شدن با حس غریب قدم زدن در بهشتی است که زیر پای مادر گسترده شده است. آنجاست که عشق توصیف کوچکی از احساس یک مادر و تجربه بی‌نظیری از فداکاری و ایثار در خاطرات یک زن شکل می‌گیرد.

حالا بانوی دیروز تصویر جدیدی از خود در آینه می‌بیند تصویر زنی که به میل و اختیارش برده کودکی شده که در دامنش می‌آموزد، پرورش می‌یابد، می‌بالد ... و هر روز دامدار معجزه‌ای است که خالص یکتا به زندگی یک مادر هدیه می‌دهد.

کتاب حاضر نکات گرفته از تجربیات ۱۵ ساله مؤلف در مطب‌داری و ارتباط با بیماران و مشکلات رایج آن‌ها می‌باشد لذا ضمن مناسب بودن برای همکاران ماما که به تازگی فارغ‌التحصیل شده‌اند به خوبی پاسخگوی نیاز مادران و نوجوانان به مراقبت‌های پس از زایمان می‌باشد.

در کتاب حاضر تمام آنچه که شماست درباره مراقبت‌های بهینه پس از زایمان بدانید به زبان ساده به شرح زیر بیان گردیده است:

- تفاوت‌های اساسی قبل و بعد از زایمان
- مراقبت‌های پس از زایمان طبیعی و سزارین
- شیردهی از آغاز تا پایان
- روش‌های پیشگیری از بارداری در دوران شیردهی
- مشکلات پوستی بانوان در دوران شیر دادن
- تغذیه در شیردهی
- توصیه‌های اصولی برای لاغر شدن پس از زایمان از جمله تمرین‌های ورزشی
- فواید شیر دادن
- داروها در شیردهی
- مادران شاغل و دوشیدن شیر
- تغذیه نوزاد با شیر خشک
- سکسکه در شیرخواران
- دندان در آوردن نوزاد
- مشکلات پس از زایمان از جمله افسردگی و کمردرد



- چگونگی شیر گرفتن بچه
- پاسخ به تکرارترین سؤالات تازه مادران
- و ...

در پایان از خوانندگان ارجمند این کتاب تقاضا دارم در صورت مشاهده هر گونه اشتباه یا نارسایی، چاپی و غیر چاپی مؤلف را مطلع سازند تا در چاپ بعدی به تصحیح و تکمیل آن اقدام گردد.

ندا احمدی^۱

