

دایره المعارف مصور

مراقبت‌های دوران

بارداری

(از روز به روز)

دکتر پائولا آماتو

دکتر زهرا رضایی

محسن خادمی

عنوان و نام پدیدآور	دایره المعارف مصور مراقبت های دوران بارداری (روز به روز) / امشاور ویراستار: پایولا آماتو؛ آسرو ویراستار مگی بلات؛ ترجمه: محسن خادمی؛ زیر نظر زهرا رضایی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات عفت، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۷۵۲ ص: مصور (رنگی).
شابک	978-964-6986-89-3
وضعیت فهرست نویسی	فیب
یادداشت	عنوان اصلی: by day : an illustrated daily countdown to Pregnancy day: motherhood, from conception to childbirth and beyond, 2009
موضوع	بارداری -- به زبان ساده / Pregnancy -- Popular works
موضوع	بارداری -- مصور / Pregnancy -- Pictorial works
شناسه افزوده	آماتو، پائولا / Amato, Paula
شناسه افزوده	بلات، مگی / Blott, Maggie
شناسه افزوده	خادمی، محسن، مترجم / محسن، ۱۳۵۹ - مترجم
شناسه افزوده	مایی، امان، ۱۳۳۷ -
رده بندی کنگره	RG5۱/۷۵۳۱۰۶
رده بندی دیویی	۶۱/۲
شماره کتابشناسی ملی	۹۲۲۲۱۶

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب برای نشر عفت محفوظ می باشد.
هرگونه استفاده از کتاب آرای و عناصر آرای و نیز تکثیر و تولید آن
به هر شکل و شیوه از جمله چاپی، کیب، صوتی، تصویری و الکترونیکی
بدون اجازه ی مکتوب ناسر پیگرد قاننی دارد.

دایره المعارف مصور مراقبت های دوران بارداری

نویسنده: دکتر پائولا آماتو

دکتر زهرا رضایی

محسن خادمی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: عفت

حروف نگاری: آبان گرافیک

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۹۸۶-۸۹-۳

قیمت: تومان

تلفن مراکز پخش:

۰۲۱ ۹۱۰۱۳۶۳۷ - ۰۹۱۲ ۳۷۹۱۶۸۵

ویراستار: علیرضا درستیان

لیتوگرافی: فرایند گویا چاپ: ابیانه صحافی: علی

فهرست

۸	 مقدمه
۱۰	 ساختار کلی کتاب
۱۴	 بارداری سالم
۱۵	 رژیم غذایی در دوران بارداری
۱۹	 ویتامین‌ها و مواد معدنی
۲۱	 رژیم غذایی گیاهی
۲۲	 رژیم غذایی بر پایه‌ی شاخص‌های قندی پایین
۲۲	 میزان مصرف کالری شما
۲۵	 فعالیت بدنی با رعایت احتیاط
۲۵	 ورزش چه کمکی به شما می‌کند
۲۶	 غذا برای سوخت‌رسانی
۲۷	 روابط جنسی و عاطفی
۲۸	 چه موقع با پزشک خود مشورت کنید
۳۰	 بیماری و دارو
۳۰	 بیماری‌های پیش از بارداری
۳۰	 دیابت



۳۱	 صرع
۳۲	 زخم آکله سیستمیک
۳۲	 فشار خون بالا
۳۳	 مشکلات تیروئیدی
۳۳	 بیماری‌های روده‌ای
۳۳	 عفونت‌های دوران بارداری
۳۵	 سرماخوردگی و سینه‌درد
۳۵	 آنفلوآنزا
۳۵	 مسمومیت غذایی و به ریختگی معده
۳۵	 عفونت قارچی
۳۶	 عفونت ادراری
۳۷	 مصرف دارو در دوران بارداری
۳۷	 آنتی‌بیوتیک‌ها
۳۸	 داروهای ضدتهوع
۳۸	 داروهای ضد قارچ
۳۸	 داروهای سرماخوردگی
۳۸	 داروهای ادرار آور
۳۹	 داروهای ملین
۳۹	 داروهای مسکن
۳۹	 مواد جبران‌کننده‌ی آب و املاح
۳۹	 داروهای استروئیدی
۴۰	 خطرات مرتبط با سبک زندگی
۴۰	 مصرف مشروبات الکلی
۴۱	 کشیدن سیگار
۴۱	 مصرف تفریحی مواد مخدر
۴۳	 حیوانات خانگی و عفونت‌ها
۴۴	 خطرات موجود در محیط کار
۴۵	 نگرانی‌های متداول دوران بارداری

۴۶	پوست
۴۶	ترک‌های بارداری
۴۸	ماسک حاملگی
۴۸	مو و ناخن‌ها
۴۸	دندان‌ها
۴۹	چه چیزهایی خطر و چه چیزهایی خطرناک هستند
۵۲	مسافرت در دوران بارداری
۵۹	روزهای بارداری
۶۷۴	زایمان پس از موعد
۶۷۴	چرا زایمان به تأخیر می‌افتد
۶۷۵	بررسی‌های هفته‌ی ۴۲ به بعد
۶۷۶	زایمان در خانه
۶۷۷	گزینه‌های کاهش درد
۶۷۷	درد زایمان و زایمان
۶۸۲	طب سوزنی
۶۸۳	هومئوپاتی
۶۸۴	رفلکسولوژی
۶۸۵	داروهای مخصوص تسکین درد
۶۹۰	اپیدورال
۶۹۲	مشکلات استفاده از اپیدورال
۶۹۸	مرحله‌ی نخست درد زایمان
۷۰۱	زندگی در کنار فرزند نورسیده



مقدمه

دوران بارداری، دورانی استثنایی است که در آن وارد یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی خود می‌شوید و باید بی‌درنگ در مورد فرایند حاملگی و زایمان اطلاعات و درک کافی را پیدا کنید. در گذشته که زن‌ها طبق سنت فرزندان خود را در خانه به دنیا می‌آوردند، رسیدگی به آنها به عهده‌ی قایله‌ها و زن‌های فامیل بود و به همین دلیل دوران حاملگی و زایمان اتفاقی شناخته شده بود. امروزه، داشتن چنین تجربه‌ی دست‌اولی استثنایی و نادر است و یک مهم‌ترین مورد دوران حاملگی و زایمان شناختی ندارد یا این‌که شناخت او از این دوران محدود به اطلاعاتی است که از نخستین حاملگی خود به دست آورده است. در نتیجه، بیشتر خانم‌ها، اگر نگوئیم همه‌ی آنها، با آمیزه‌ای از دلهره و کنجکاوی به دوران حاملگی نگاه می‌کنند. زمانی که پی می‌برند شیوه‌ی زندگی‌شان می‌تواند تأثیر عمیقی بر روی سلامت خودشان و کودک بگذارد، غالباً این احساسات تشدید می‌شوند. به همه‌ی این دلایل، زن‌ها بایستی بتوانند در مورد دوران بارداری به اطلاعاتی دسترسی داشته باشند که دقیق، جامع و قابل‌فهم باشد.

کتاب حاضر حاصل اطلاعات جمع‌آوری شده از متخصصین با زمینه‌های تخصصی گوناگون است. ماماها، پزشکان، متخصصین زایمان و متخصصین اطفالی که در جمع‌آوری اطلاعات اصلی این



کتاب همکاری کرده‌اند، هر یک تجربه‌ی کار با هزاران زن در مراحل مختلف حاملگی و زایمان را داشته، کودکان زیادی را به دنیا آورده و مراقبت و پشتیبانی‌های لازم پس از زایمان را برای مادران و فرزندان‌شان فراهم کرده‌اند. اطلاعات تخصصی پیرامون رژیم غذایی و ورزش که به‌وسیله‌ی یک متخصص تغذیه و یک مربی سبک زندگی و ورزش فراهم آمده، مکمل اطلاعات دقیق و کاملی است که از سوی متخصصین فوق‌الذکر در مورد دوران بارداری، زایمان و دوران پس از زایمان ارائه‌شده است. اطلاعات عملی، دقیق و همراه با توضیحات قابل فهم عرضه شده در این کتاب ابزار مهمی است که خانم‌ها به آن نیاز دارند تا برای دوران حاملگی خود برنامه‌ریزی کرده و از تغییرات بسیاری که آنها را تجربه خواهند کرد به‌سلامت عبور کنند و برنامه‌ای مطمئن و مناسب برای زایمان خود داشته باشند.

مخاطب بسیاری از کتاب‌هایی که در مورد دوران بارداری نگاشته شده‌اند، خانم‌ها هستند. امروزه بسیاری از آقایان نیز تمایل دارند از نزدیک رشد کودک متولد نشده‌ی خود را دنبال کنند اما اطلاعات آنها محدود است و اغلب نگرانی می‌کنند که در این فرایند نادیده گرفته شده‌اند. در این کتاب توضیحات اطمینان‌بخشی در مورد تغذیه و مراقبت‌ها که در طول دوران بارداری در بدن رخ می‌دهند برای زوجین آورده شده است. همچنین، رهنمودهایی نیز برای خانم‌ها در مورد این که چگونه در دوران بارداری و در روزهای نخست به دنیا آمدن فرزند، مراقبت‌های خود را در این فرایند درگیر کنند، ارائه گردیده است.

دکتر مگی بلات

