

ورزش‌های قبل و بعد از زایمان

تألیف

ای. هورنمن

ام. هلا او

ام. پارسن

جی. مکننا

ترجمه

دکتر نورالدین نخستین انصاری

دکتر صوفیا نقدی دورباطی



کتاب ارجمند

ورزش‌های قبل و بعد از زایمان

سرشناسه: نخستین انصاری، نورالدین، ۱۳۴۰-
گردآورنده، مترجم. ورزش‌های قبل و بعد از
زایمان/ترجمه (صحیح) ترجمه و گردآوری) نورالدین
نخستین انصاری، صوفیا نقدی دورباطی
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۶۴ ص، قطع رقی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۸۵۹-۶
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
موضوع: تمرین‌های ورزشی برای زنان باردار
Exercise for pregnant women,
تمرین‌های ورزشی برای زنان—دستنامه‌ها
Exercise for women—Handbooks, manuals,
مراقبت‌های پس از زایمان—دستنامه‌ها
Postnatal care-- Handbooks, manuals, etc.
مراقبت‌های پیش از زایمان—دستنامه‌ها
Prenatal care-- Handbooks, manuals, etc.
شناسه افزوده: نقدی دورباطی، صوفیا، ۱۳۴۵-
گردآورنده، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۸ ۳/۴ و ۵۵۸/۷ RG
رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۲۴
شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۶۸۲۸۷

تألیف: اچ. هرمن؛ ام. ویلیامز؛ ام. پولدن؛ جی. مکن‌نا.
ترجمه: دکتر نورالدین نخستین انصاری، دکتر صوفیا
نقدی دورباطی
فروست: ۱۳۳۸
ناشر: کتاب ارجمند
صفحه‌آرا: سحر هداوند
مدیر هنری: احسان ارجمند
سرپرست تولید: مسلم آری
ناخا. چاپ: سعید خانکشلو
چاپ: صحافی: سمارنگ
پایه: اردیبهشت ۱۳۹۸، ۸۸۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۸۵۹-۶
این اثر مشتمل بر ۸۸۰ صفحه است و مصنفان و
هئتمندان: سوب ۸ است، هر کس تمام یا قسمتی
از این اثر را به اجازت، ریس، ناشر، نشر یا پخش یا
عرضه کند مورد پیگیری قانون قرار خواهد گرفت.

www.arijmand.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگ و ۱۶، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات همدان، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه غدیر، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۱۱۰۲۶۱
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۰۰۰۲۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴

بها: ۱۴۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

بخش اول: ورزش‌های قبل از زایمان

۸	پیشگفتار
۱۰	ورزش‌های قبل از زایمان
۳۰	زایمان

بخش دوم: ورزش‌های بعد از زایمان

۴۰	نوزاد شما
۴۰	بدن شما
۴۳	مشکلات پس از زایمان
۴۴	بازگشت به حالت عادی
۴۹	سازش با زندگی روزمره
۵۶	رژیم غذایی
۵۷	ارتباط جنسی
۵۷	بخش سزارین
۶۰	تمریناتی دیگر برای بعد از زایمان

مقدمه

از طبیعی‌ترین خواسته‌های بشر، صاحب فرزند شدن و ابقاء نسل است. با توجه به پیشرفت علوم در زمینه‌های مختلف، خصوصاً علم پزشکی و مامایی، امروزه حاملگی و زایمان پدیده‌ای کاملاً طبیعی و بی‌خطر شده است، ولی با این همه یک خانم باردار همواره نگران زایمان و دردهای همراه آن است. هنوز سئوالات بسیاری در مورد شدت و حالت دردهای زایمان مطرح می‌شود و نظریات متخصصان زایمان و مادران با یکدیگر بسیار متفاوتند. واقعیت این است که انقباض رحم برای آغاز زایمان بدون درد نیست، و اگر مادر دردی در هنگام انقباض رحم احساس نمی‌کرد تولد کودک صورت غیرمنتظره و ناگهانی و گاهی در شرایط نامناسب صورت می‌گرفت. یکی از ریسک‌هایی که در حال حاضر جهت قابل تحمل نمودن درد زایمان به کار می‌رود. آماده‌سازی مادر به طریق تمرینات ورزشی قبل از زایمان است، که به سه گروه تقسیم می‌شوند: تربی اول تمرینات تنفسی و گروه دوم برای تقویت و نرم شدن و کشیده شدن عضلانی که نقش مهم در جریان زایمان دارند و گروه سوم تمریناتی برای رهاسازی عضلات و آسایش اسباب به کار می‌روند. انجام ورزش‌ها همان‌گونه که در کتاب «ورزش‌های قبل از زایمان» آمده است به آمادگی خانم‌ها برای زایمان آسان کمک کرده و دوران بارداری را لذت‌بخش‌تر می‌کند.

از سوی دیگر مشکلات خانم‌های باردار حفظ تناسب اندام پس از زایمان است که گاهی افراد ناآگاهانه مبادرت به گرفتن رژیم‌های غذایی سخت و طاقت‌فرسا می‌کنند که قطعاً برای مادر و شیرخوار صدماتی در بر خواهد داشت. در کتاب ورزش‌های بعد از زایمان تمریناتی داده شده که جهت بازگشتن بدن به حالت عادی و یافتن شکل طبیعی قبل از زایمان مؤثر است.

این کتاب با تلاش‌های سرکار خانم دکتر نقدی دورباطی و آقایان دکتر نخستین انصاری با دقت فراوان به زبان ساده ترجمه و در اختیار خواننده قرار گرفته و به‌عنوان راهنما به زنان باردار کمک می‌کند که از مشاوره با افراد ناآگاه و غیرحرفه‌ای که گاه تنها بر تشویش و نگرانی خانم‌ها می‌افزاید ممانعت به‌عمل آید. مطالعه این کتاب را به کلیه زنان باردار توصیه نموده و امیدواریم که با انجام این دستورات زایمان راحت و روزهای بعد از زایمان بهتری داشته باشند.

دکتر وحیده حسینی

متخصص زنان و زایمان