



بسم الله الرحمن الرحيم

کتابچه آموزش به زنان در مواجهه با مشکلات شایع

دوران بارداری

تألیف

روح‌النجار سیروانی

علی قنبری

حمید رضا رجب زاده

شهد مقدس - پرستان جهان



انتشارات پرستاران جوان

سرشناسه: شیروانی روح انگیز
عنوان و پدیدآور: کتابچه آموزش به زنان در مواجهه با مشکلات
شایع دوران بارداری / تألیف روح انگیز شیروانی و همکاران
مشخصات نشر: مشهد، پرستاران جوان، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۴۶ ص، مصور
شابک: ۹۷۸۶۲۲۶۸-۰۶۰۲۲
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع بارداری --- جنبه های بهداشتی
موضوع مراقبت های پیش از زایمان
سرشناسه افزودن: قنبری علی
سرشناسه افزودن: رجب زاده حمیدرضا
رده بندی کنگره: RG ۵۲۵
رده بندی دیویی: ۸۶۱/۲۴
شماره کتابخانه ملی: ۵۸۶۸۲۷۰۰

کتابچه آموزش به زنان در مواجهه با مشکلات شایع دوران بارداری

تألیف روح انگیز شیروانی، علی قنبری و

حمید رضا رجب زاده

پرستاران جوان

یار آشنا

۱۳۹۸ / ۱

۱۰۰۰

کاظمی / لیتوگرافی پارسا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۰۶-۰۲۰۲ : ۲۵۰۰ تومان

مرکز نشر و پخش:

مشهدالرضا: میدان سعدی، خیابان سناباد، بین منابر ۶ و ۸، پلاک ۱۰۴

طبقه منهای یک تلفکس ۵۱۳۸۴۲۱۷۴۴ و ۵۱۳۸۴۴۵۴۴

سایت انتشارات: <http://www.Parastaranejavanpub.ir>

سامانه پیامکی انتشارات ۵۱۳۸۴۲۱۷۴۴

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است. این اثر مشمول قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتب و نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ می باشد. بازنویسی، خلاصه برداری یا برداشته بخشی از متن یا شکل ها و جدول های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب های ترجمه، تألیف، خلاصه، تسه یا ذبح افزار بدون اجازه کتبی ناشر، غیر قانونی و شرعا حرام بوده و موجب پیگرد قانونی می شود.

بیانید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مولف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدید آورنده کاری غیر اخلاقی، غیر قانونی و غیر شرعی و کسب درآمده از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی اعتمادی در جامعه و بروز پهن آمده های ناگوار در زندگی و معیشتی ناسالم

فهرست مطالب

۸	مقدمه
۹	آموزش مراقبت از خود (بهداشت فردی)
۹	مراقبت از پوست:
۹	مراقبت از پستان‌ها:
۱۰	مراقبت از دندان:
۱۰	پوشاک مناسب:
۱۰	استحمام:
۱۱	خواب و استراحت:
۱۱	مسافرت:
۱۲	کار و اشتغال:
۱۲	روابط زناشویی:
۱۳	تغذیه در دوران بارداری:
۱۳	وزن‌گیری مادر در دوران بارداری:

- ۱۴..... رژیم غذایی در دوران بارداری :
- ۱۴..... نکات آموزشی
- ۱۷..... ناراحتی‌های جزئی و شایع دوران بارداری
- ۱۷..... تهوع و استفراغ (ناخوشی صبحگاهی):
- ۱۹..... ورزش سردل یا ترش کردن:
- ۱۹..... نفخ سبب:
- ۲۰..... یبوست
- ۲۰..... بواسیر یا هموروئید:
- ۲۱..... تکرر و بی‌اختیاری ادرار:
- ۲۱..... مثانه
- ۲۲..... کمردرد:
- ۲۳..... ترشح زیاد از واژن (لوکوره):
- ۲۴..... انقباض و گرفتگی ساق پا:
- ۲۵..... واریس

بی حسی و گزگز شدن انگشتان دست در هنگام خواب: ۲۷.

تنگی نفس: ۲۸.

بی خوابی: ۲۹.

مردرد: ۳۰.

خارش پوست: ۳۰.

ترشح پدید آورنده: ۳۱.

خستگی: ۳۱.

تاری دید: ۳۲.

درد لیگامان گرد: ۳۳.

علائم هشداردهنده و خطرناک: ۳۴.

لکه‌بینی و خونریزی (به علت سقط، جدا شدن جفت و ...): ۳۴.

خطرات مواد زیان‌آور و داروها: ۳۵.

سیگار و تنباکو: ۳۵.

الکل: ۳۵.

۳۶ مواد مخدر:

۳۶ اشعه‌ی ایکس:

۳۶ داروها:

۳۷ ورزش در دوران بارداری

۳۸ اصلاح وضعیت بدن در حالت‌های مختلف

۳۹ نشست بر روی منبلی

۴۰ نشست بر روی زمین

۴۱ برداشتن شی از روی رمی

۴۱ خوابیده

۴۱ ورزش کگل

۴۳ ورزش‌های خاص دوران بارداری:

۴۳ تقویت عضلات تنه، شکم و اندام‌ها

۴۶ منابع

با سپاس از سه وجود مقدس:

آنان که ناتوان شدند تا ما به توانایی برسیم...

مهم‌هایشان سپید شد تا ما روسفید شویم...

و عاشقان، سخت‌تر تا گرمابخش وجود ما و روشن‌گر

راهمان باشند...

پدرانمان مادرانمان

استادانمان

مقدمه

پس از یکی شدن اسپرم و تخمک در بدن خانم، سلول تخم شکل می‌گیرد. پس از ۷ روز در رحم کاشته می‌شود و به رشد و تکامل خود ادامه می‌دهد. طول مدت یک بارداری طبیعی ۲۸۰ روز یا ۴۰ هفته کامل است که از اولین روز آخری قاعدگی محاسبه می‌گردد. منظور از مراقبت‌های دوران بارداری، مراقبت در جهت به دنیا آوردن فرزندی سالم بدون صدمه به مادر است. مراقبت‌های دوران بارداری فوق‌العاده ارزشمند است و می‌تواند از بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها پیشگیری کند.

