

مُؤَلِّمُ الْعِلْمِ

دوران بارداری

ترجمه:

دکتر مهدی نادری فر
محبوبه نادری فر



دوران بارداری / ترجمه مهدی نادری فر - محبوبه نادری فر - تهران :
تیمورزاده. طبیب. ۱۳۸۴.
۲۸ ص: مصور.

ISBN: 964-420-066-7

What you need to know about pregnancy.

عنوان اصلی:

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. آگستنی - ۲. آگستنی - بهمن است - ۳. آگستنی - تنبیه.
الف: نادری فر، مهدی - ۱۳۵۴ - مترجم: پ. نادری فر، محبوبه - ۱۳۶۲

۶۱۸/۲

RG 575 / ۵۱۷
۱۳۸۴

۹۴-۵۷-۶

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب:	دوران بارداری
ترجمه:	دکتر مهدی نادری فر - محبوبه نادری فر
ناشر:	مؤسسه فرهنگی انتشاراتی تیمورزاده - نشر طبیب
طرح جلد:	فهیمة بشری موحّد
حروف نگاری و صفحه آرایی:	(زهرا) علیزاده
نوبت چاپ:	اول - بهار ۱۳۸۴
شمارگان:	۳۳۰۰ جلد
لیتوگرافی:	ندای دانش
چاپ و صحافی:	سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر
بها:	۹۵۰ تومان

دفتر مرکزی (اداری): خیابان کریم خان زند - بخش میرزایی شیرازی - شماره ۱۶۵

طبقه سوم شرقی - کدپستی ۱۵۹۷۹ - تلفن: ۹۰ - ۹۰ - ۸۸ (۱۲ خط) - دورنگار: ۹۸۰ ۹۸۰ ۹۸۰

کتابفروشی مرکزی: میدان ۷ تیر - ابتدای خیابان قائم مقام فرهادی - شماره ۵

تلفن: ۹۰ - ۹۰ - ۸۳۲ (۱۱ خط) - دورنگار: ۸۲ ۸۲ ۸۲

کتابفروشی شماره ۱: بولوار کشاورز - خیابان ۱۶ آذر (۵۰ متر پایین تر از بولوار کشاورز)

ساختمان کتاب ۱۱۴ - کدپستی ۱۴۱۷۹ - تلفن: ۸۹۵ ۱۱ ۱۲ (۹ خط) - دورنگار: ۸۹۷ ۱۱ ۱۲

مرکز پیشین: میدان انقلاب - بخش کارگز شمالی - ساختمان ۱۱۴۵ - طبقه همکف -

کدپستی ۱۴۱۷۹ - تلفن: ۶۹۵ ۲۵ ۲۵ (۵ خط) - دورنگار: ۶۹۷ ۲۷ ۲۷

WWW.teimourzadeh.com
e-mail: info@teimourzadeh.com



شابک ۹۶۴-۴۲۰-۰۶۶-۷

ISBN 964-420-066-7

مقدمه

از روزی که متوجه بارداری خود می‌شوید تا روزی که کودک شما به دنیا می‌آید، هر روز و هر لحظه‌اش به یاد ماندنی و پرخاطره است. یادتان باشد که بیش از نیمی از جمعیت دنیا نمی‌توانند باردار شوند، شما از آن گروهید که باردار شده‌اید، در نتیجه از این دوران جالب و از تجربیات خوشایند و ناخوشایند آن، کمال لذت را ببرید.

اکثر خانم‌ها به ویژه آنهایی که برای اولین بار باردار می‌شوند، اطلاعات کمی در مورد بارداری دارند و نمی‌دانند با چه روش‌های آسانی می‌توانند بسیاری از مشکلات شایع این دوران را برطرف کنند. این کتاب از تجربیات مادران قبلی کمک می‌گیرد تا مادران جدید را راهنمایی کند. البته باید بدانید هر بارداری منحصر به فرد است و مسیر خاص خود را طی می‌کند، حتی ممکن است بارداری قبلی شما متفاوت از این بارداری باشد. به همین دلیل خوب است که شما هم تجربیات خود را به ما و پزشکتان منتقل کنید تا مادران بعدی از آن استفاده کنند.

امیدوارم شما به زودی متوجه شوید که مادر بودن چقدر لذت‌بخش است. البته نباید از خود انتظار داشته باشید که یک مادر کامل باشید اگر شما و کودکان یاد بگیرید که چگونه همدیگر را دوست داشته باشید و چگونه با هم کنار بیایید، آن وقت است که عاشقانه‌ترین رابطه دنیا شکل می‌گیرد.

به امید یک بارداری موفق و یک کودک سالم!

مترجمان

بهار ۸۴

فهرست

- فصل ۱. از افراد با تجربه کمک بگیریم ۱
- من تازه فهمیده‌ام که باردارم. آیا چیزی هست که باید بدانم؟ ۱
- آیا لازم است از قرص یا دارویی استفاده کنم؟ ۲
- نوزاد من چه موقع به دنیا می‌آید؟ ۳
- قبل از اینکه بفهمم باردارم، متوجه تغییراتی در خود شده بودم. آیا این تغییرات طبیعی است؟ ۵
- دچار بی‌خوابی شده‌ام ۵
- پستانهایم بزرگ شده‌اند ۵
- دچار ترشح از مهبل شده‌ام ۶
- رفتارم تغییر کرده است ۶
- تندتند توالت می‌روم ۷
- دچار دردهایی مثل دردهای قاعدگی شده‌ام ۸
- حالت تهوع و استفراغ دارم ۸
- دهانم مزه عجیبی دارد ۹
- زود خسته می‌شوم ۱۰
- آیا هر بارداری مسیر مشخصی را طی می‌کند؟ ۱۱
- طی بارداری چه اتفاقاتی برای جنین من می‌افتد؟ ۱۲
- هفته ۴ تا ۵ ۱۲
- هفته ۵ ۱۲
- هفته ۶ تا ۸ ۱۲
- هفته ۸ تا ۹ ۱۳
- هفته ۱۰ تا ۱۴ ۱۴
- هفته ۱۵ تا ۲۰ ۱۴
- هفته ۲۰ تا ۲۶ ۱۵
- هفته ۲۶ تا ۳۰ ۱۵
- هفته ۳۰ تا ۳۴ ۱۶
- هفته ۳۴ تا ۳۸ ۱۶

فهرست

هفته ۳۸ تا ۴۰	۱۷
فصل ۲- در دوران بارداری مراقب خود باشیم	۱۹
آیا ورزش کردن برای من خطری دارد؟	۱۹
به چقدر خواب نیاز دارم؟	۲۰
آیا اجازه دارم هر دارویی را مصرف کنم؟	۲۰
چرا بعضی از داروها در این دوران ممنوع است؟	۲۰
اگر از قبل به علت بیماری خود دارو می خوردم حالا باید چه کنم؟	۲۰
آیا در دوران بارداری داروهای بی خطری هم وجود دارد؟	۲۱
مصرف قرص آهن، اسید فولیک و ویتامین ها چگونه است؟	۲۱
مصرف سیگار و الکل در باردار چه عیبی دارد؟	۲۲
رابطه جنسی در دوران بارداری چه می شود؟	۲۲
چرا لته هایم خونریزی می کند؟	۲۲
بارداری چه تأثیری بر پوست، مو و ناخن من می گذارد؟	۲۳
چه لباسی برای من بهتر است؟	۲۴
چه کار کنم که اضطرابم کم شود و آرامش داشته باشم؟	۲۴
آیا می توانم به مسافرت بروم؟	۲۴
توکسوپلاسموز چیست؟	۲۴
چه تغییرات دیگری در بدنم اتفاق می افتد؟	۲۵
کمردرد	۲۵
مشکلات استحمام	۲۶
سرگیجه و سیاهی رفتن چشم ها	۲۶
سردرد	۲۷
سوزش سردل	۲۷
خارش	۲۸
ترشح از پستان	۲۸
درد و گرفتگی ساق پا	۲۸

فهرست

۲۹	خونریزی از بینی
۲۹	طپش قلب
۲۹	بواسیر
۲۹	تغییرات پوستی
۳۰	بی خوابی
۳۱	خطوط پوستی ناشی از کشش
۳۱	گرفتگی بینی
۳۱	ورم دست، پا و صورت
۳۲	واریس پا
۳۴	فصل ۳- رژیم‌های غذایی مناسب برای دوران بارداری کدامند؟
۳۴	چقدر غذا باید بخورم؟
۳۴	چه غذایی باید بخورم؟
۳۵	شما چه توصیه‌ای می‌کنید؟
۳۵	شیر و محصولات لبنی
۳۶	گوشت قرمز، گوشت سفید، ماهی، تخم‌مرغ و حبوبات
۳۶	میوه‌ها و سبزی‌ها
۳۷	نان و غلات
۳۸	روغن و چربی
۳۸	از چه غذاهایی باید پرهیز کنم؟
۳۸	در رابطه با تهیه غذا چه توصیه‌ای دارید؟