

شیرین پردرد

(راهنمای جامع بارداری شاد و خاطره‌انگیز)



- حاملگی ایمن و سالم

- لیبر و زایمان

- هفته‌ی اول بعد از زایمان

مؤلف:

فاطمه اسدالهی

کارشناس ارشد مامایی گرایش بهداشت باروری

زیر نظر:

دکتر راحله بابازاده

دکترای تخصصی بهداشت باروری

استادیار دانشکده پرستاری و مامایی مشهد

انتشارات تیمورزاده نوین

سرشناسه	: اسداللهی، فاطمه، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	: شیرین پردرد (راهنمای جامع بارداری شاد و خاطره‌انگیز) ... / مولف فاطمه اسداللهی؛ زیر نظر راحله بابازاده.
مشخصات نشر	: تهران: تیمورزاده نوین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ص.
شابک	: ۶۵۰۰۰ ریال: 978-600-8010-96-8
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: بارداری، Pregnancy؛ بارداری -- جنبه‌های بهداشتی، Pregnancy -- Health aspects
	ابن تین و زایمان، Obstetrics
شناسه افزوده	: بابازاد راحله، ۱۳۴۳-
رده بندی کنگره	: ۲ (۵R۱۱)
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۹۷۲۰۱



نام کتاب:	شیرین پردرد (راهنمای جامع بارداری شاد و خاطره‌انگیز)
گردآورندگان:	فاطمه اسداللهی
زیرنظر:	کتر راحله بابازاده
ناشر:	انتشارات تیمورزاده نوین
نوبت چاپ:	۱۳۹۸
تیراژ:	۱ جلد
چاپ و صحافی:	نمونه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۰-۹۶-۸
بها:	۶۵۰۰ تومان

مرکز پخش:
 تهران، میدان هفتم تیر، ابتدای خیابان قائم مقام فراهانی، پلاک ۳، انتشارات تیمورزاده نوین
 تلفن: ۸۸۳۲۹۰۹۱-۹
 فاکس: ۸۸۳۲۸۲۸۲

بارداری و مادر شدن یکی از منحصر به فردترین تجربیات زندگی یک زن به شمار می‌رود مخصوصاً اگر اولین تجربه‌ی بارداری باشد، از پذیرش بارداری که ابتدا با تردید همراه است تا نگرانی از اینکه فرد نمی‌داند چه چیزی در دوران بارداری در انتظار اوست و نهایتاً زایمان، درد، ... و تولد نوزاد؛ بدیهی است اگر آگاهی از جریان پیش رو نباشد، می‌تواند موجبات نگرانی و ترس مادر آینده را به همراه داشته باشد.

در این کتاب تلاش شده است هر آنچه مادران در رابطه با مراقبت‌های قبل از بارداری، بارداری، زایمان و دوران شیردهی نیاز دارند به شیوه‌ای نو، ساده و دلنشین ارائه شود تا بارداری و زایمان به یکی از شیرین‌ترین و خاطره انگیزترین دراز زندگی مادران تبدیل شود. این کتاب علاوه بر مادران، برای دانشجویان پرستاری و مامایی که نقش پررنگی در مراقبت‌های دوران بارداری و زایمان مادران دارند نیز نکات کاربردی مفیدی را معرفی می‌کند.

دکتر راحله بابازاده

دکترای تخصصی بهداشت باروری

تادیار دانشکده پرستاری و مامایی علوم پزشکی مشهد

فهرست مطالب

بخش ۱: دوران قبل از بارداری

فصل ۱: آمادگی برای بارداری.....	۱۲
فصل ۲: آشنایی با دستگاه تولیدمثل.....	۱۴
فصل ۳: مشاوره قبل از بارداری.....	۱۹
فصل ۴: تغذیه قبل از بارداری.....	۲۴
فصل ۵: رابطه جنسی برای افزایش شانس باروری.....	۳۰
فصل ۶: تعویض جنسیت.....	۳۲
فصل ۷: سخی با پدران.....	۳۹

بخش ۲: دوران بارداری

فصل ۸: مراقبت‌های پرهنس (دوران بارداری).....	۴۸
فصل ۹: اولین علائم بارداری.....	۵۱
فصل ۱۰: مشکلات شایع بارداری.....	۵۵
فصل ۱۱: مادر و جنین هفته به هفته.....	۶۶
فصل ۱۲: تغذیه در بارداری.....	۸۶
فصل ۱۳: آزمایشات دوران بارداری و غربالگری‌ها.....	۹۴
فصل ۱۴: رابطه‌ی جنسی در بارداری.....	۹۹
فصل ۱۵: باورهای غلط.....	۱۰۹
فصل ۱۶: استرس و خستگی در طول بارداری.....	۱۱۳
فصل ۱۷: اصلاح وضعیت در بارداری.....	۱۱۸
فصل ۱۸: هیپنوتیزم و مدیتیشن در بارداری.....	۱۲۳
فصل ۱۹: موزیک‌تراپی در بارداری.....	۱۲۸
فصل ۲۰: مراقبت از بدن در بارداری.....	۱۳۰
فصل ۲۱: علائم هشدار در بارداری.....	۱۳۶

بخش ۳: لیبر و زایمان

فصل ۲۲: آشنایی با آنچه در لیبر و زایمان رخ می‌دهد.....	۱۴۲
فصل ۲۳: تکنیک‌های بی‌دردی زایمان.....	۱۵۳

بخش ۴: دوران پس از بارداری

فصل ۲۴: تغییرات جسمانی پس از زایمان و مراقبت‌های آن ۱۶۸

فصل ۲۵: شیردهی ۱۷۷

فصل ۲۶: مراقبت از نوزاد ۱۸۵

منابع ۱۹۳

www.ketab.ir