

بیشتر بدانیم بهتر زندگی کنیم

نویسندگان:

شهلا شهیدی

مریم منتظری

دکتر پیمان عابدی

دکتر کمال حیدری

نادیا رحیمی

بیبا حمیدی

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

تابستان ۱۳۹۴

عنوان و نام پدیدآور	بیشتر بدانیم، بهتر زندگی کنیم / نویسندگان شهلا شهیدی... [و دیگران]: [به سفارش] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان، معاونت پژوهشی و فناوری.
مشخصات نشر	اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	ص. ۱۷۶.
شابک	978-964-524-560-1
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	نویسندگان: شهلا شهیدی، مریم منتظری، پژمان عقدک، کمال حیدری، نادیا رحیمی، بیتا حمیدی.
موضوع	بارداری
موضوع	آبستنی و زایمان
موضوع	بارداری -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
شناسه افزوده	شهیدی، شهلا، ۱۳۴۴ -
شناسه افزوده	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان. معاونت پژوهشی و فناوری
شناسه افزوده	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان
رده بندی کنگره	۳ / ۵۵۱ / ۶۸ / ۳۳۰۶۶۸ RG
رده بندی دیویی	۶۸ / ۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۳۰۶۶۸



نام کتاب: بیشتر بدانیم، بهتر زندگی کنیم

نویسندگان: شهلا شهیدی، مریم منتظری، دکتر پژمان عقدک، کمال حیدری، نادیا رحیمی، بیتا حمیدی
ناشر: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۲۴-۵۶۰-۱
تعداد صفحات: ۱۷۶
نوبت چاپ: اول
قیمت: ۹۰۰۰ تومان
تیراژ: ۱۰۰۰
قطع: وزیری
تاریخ چاپ: تابستان ۱۳۹۴

کلیه حقوق برای دانشگاه علوم پزشکی اصفهان محفوظ است.

آدرس: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان - ص.پ. ۳۱۹-۸۱۷۴۵

E-mail: publications@mui.ac.ir

<http://publications.mui.ac.ir>

تلفن: ۰۳۱-۳۷۹۲۳۰۶۶-۷

دورنما: ۰۳۱-۳۶۶۸۵۷۶۳

فهرست

عنوان	صفحه
پیشگفتار	IV
فصل اول: بارداری و زایمان از نظر اسلام	۵
فصل دوم: مراقبتهای پیش از بارداری	۱۷
فصل سوم: مراقبتهای دوران بارداری	۴۷
فصل چهارم: زایمان	۱۳۷
فصل پنجم: مراقبتهای پس از زایمان (دوره نفاس)	۱۵۵

پیشگفتار

بارداری، تولد نوزاد و مادر شدن می‌تواند دورانی پر از شغف و شادی برای افراد خانواده به ویژه زنان باشد. از طرفی این دوران برای هر زوجی بخصوص در اولین بارداری تجربه‌ای ناشناخته است و قرار گرفتن در این وضعیت جدید بدون داشتن آگاهی، می‌تواند موجب ترس و نگرانی شود. تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی ایجاد شده در خانم باردار گاهی خوشایند و گاهی ناراحت کننده است و در مواردی نیز خطرناک می‌باشد. بهتر است زن باردار و نیز همسرش، حاملگی و تغییرات ناشی از آن را به عنوان یک مرحله حساس در زندگی مشترک پذیرفته و سعی کنند آگاهی‌های لازم را در این زمینه بدست آورند. به عبارت دیگر آگاهی مادر در مورد تغییرات بدنش در بارداری و همچنین بستن آنچه که باید در این دوران انجام دهد به او کمک می‌کند تا دوران بارداری و زایمان را بهر تحمل کرده و بر ترس‌ها و نگرانی‌های خود غلبه نماید. در دوران بارداری رابطه مادر و جنین بسیار نزدیک است و هر آنچه که برای مادر خطر آفرین است به نحوی می‌تواند بر سلامت جنین و نوزاد تاثیرگذار باشد. نوزادی سالم به دنیا می‌آید که مادر سالمی داشته باشد. به همین منظور برای حفظ و تامین سلامت مادر باید اصول بهداشتی و مراقبت‌های لازم بارداری را رعایت نمود.

این کتاب به منظور افزایش آگاهی شما خانواده‌ها، عزیزان با دانستنی‌های لازم در زمینه مراقبت‌های قبل از بارداری، دوران بارداری، زایمان و پس از زایمان تهیه شده است. شما در این مجموعه با تغییرات و سازگاری‌های بدن در بارداری و پس از زایمان، رشد و نمو جنین، مراقبت‌های قبل، حین بارداری، زایمان و پس از زایمان، تغذیه، بهداشت فردی، علائم خطر در بارداری و پس از زایمان و تمرینات کششی و تقویتی بارداری و پس از زایمان و آشنا می‌شوید. به این امید که مجموعه حاضر بتواند خانواده‌های ایرانی را در حفظ و ارتقاء سلامت مادران و کودکان خود یاری نماید.