

مادرانه - ۱

شوق مادرانه

(منهای هجده ماهگی تا منهای ده ماهگی)

فلورا تاجیک

سرشناسه	: تاجیکی، فلورا، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: شوق مادرانه (منهای هجده ماهگی تا منهای ده ماهگی) / فلورا تاجیکی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات دبستانک، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۶۲ص.: مصور.: ۱۴ × ۵/۲۰ س.م.
فروست	: مادرانه؛ ۱.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۷-۰-۲۵-۰ : ۱۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فاپا
عنوان دیگر	: منهای هجده ماهگی تا منهای ده ماهگی.
موضوع	: مراقبت های پیش از بارداری
موضوع	: Preconception care
موضوع	: بارداری -- جنبه های بهداشتی
موضوع	: Pregnancy -- Health aspects
رده بندی کنگره	: RG۵۲۵
رده بندی دیویی	: ۲۸/۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۴۸۱۸۸
وضعیت رکورد	: فاپا

شوق مادرانه (منهای هجده ماهگی تا منهای ده ماهگی)

فلورا تاجیکی

ویرایش فنی و صفحه آرایی: نرگس آطاهریان

طراح جلد: آرش جاوید

تصاویر: آرشیو دبستانک

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۷-۰-۲۵-۰

چاپ اول: ۱۳۹۸

شمارگان: ۲۰۰۰

با تشکر از نوشین سنگول، الهام فرهنگیان



حق چاپ و انتشار مطالب به هر شکل محفوظ و مخصوص نشر دبستانک است.

۵	یادداشت دکتر نوشین سنگول
۶	یادداشت مولف
۷	منهای هجده ماهگی
۷	چه قدر آماده هستیم؟
۱۲	آمادگی روحی مادر
۱۲	هنگام گفت و گو با دیگران مراقب باشیم
۱۵	منهای هفده ماهگی
۱۵	بارداری در سن بالای ۳۵ سال
۱۹	منهای شانزده ماهگی
۱۹	مشاوره با پزشک
۲۳	منهای پانزده ماهگی
۲۳	انجام آزمایش ها و سونوگرافی ها قبل از بارداری
۲۷	منهای چهارده ماهگی
۲۷	شروع تغذیه ی مناسب
۳۳	منهای سیزده ماهگی
۳۳	شروع مصرف ویتامین ها و مواد معدنی
۳۳	ویتامین ها
۳۴	ویتامین A
۳۵	ویتامین C
۳۵	ویتامین های گروه B
۳۶	ویتامین D
۳۷	ویتامین K
۳۷	ویتامین E
۳۷	منابع ویتامین E
۴۱	منهای دوازده ماهگی
۴۱	ورزش قبل از بارداری
۵۱	منهای یازده ماهگی
۵۱	بهداشت دهان و دندان
۵۱	چه چیزهایی باعث بوی بد دهان می شوند؟
۵۴	مراقبت از دندان ها پیش از بارداری
۵۷	منهای ده ماهگی
۵۷	آمادگی کامل روحی و جسمی برای بارداری
۶۲	منابع

به نام خدا

از آن جا که آوردن فرزند در زندگی خانوادگی چه برای زن و چه برای شوهر مهم ترین واقعه در زندگی مشترک است و هیچ اتفاقی در خانواده به این اندازه حائز اهمیت نیست؛ پس طبیعتاً پرداختن به این مهم جایگاه ویژه ای خواهد داشت.

در زندگی، هر انسانی به هر حال زمانی با این قضیه روبه رو خواهند شد؛ از طرفی در زمانه ای هستیم که لزوم برنامه ریزی برای همه ی کارهای هدفمند اجتناب ناپذیر است؛ پس نیاز مبرم به برنامه ریزی و آموزش در رابطه با این امر مهم کاملاً حساس می شود.

بیان مطالب علمی به زبانی ساده و قابل تفهیم برای همه کار ساده ای نیست. بسیار هستند پزشکانی که بار علمی فراوانی دارند ولی فاقد قدرت بیان برای درک همگان هستند.

این که بتوان مطالب سنگین علمی و فیزیولوژیک را به شکلی ساده و در ضمن حق مطلب را هم به درستی و کامل بیان کرد کار بزرگی است که این کار با ارزش به خوبی توسط خانم فلورا تاجیکی انجام شده است و بر خود می دانم از ایشان قدردانی کنم و امید آن دارم که در این راه توفیق الهی چراغ راهشان باشد.

دکتر نوشین سنگول

جراح و متخصص زنان و زایمان و نازایی