



M e d a d m e s h k i . i r

بلرداری سالم باملما

www.ketab.ir

مؤلف : الهام جنیدی



9308765594-1



انتشارات مداد مشکی



سرشناسه: الهام جنیدی

عنوان و نام پدید آورنده: بارداری سالم با ماما: پاسخ به مهمترین پرسش‌های شما در زمینه پیش از بارداری، بارداری و پس از زایمان/تالیف، گردآوری و ترجمه الهام جنیدی... [و دیگران].

مشخصات نشر: مشهد: مداد مشکی، ۱۳۹۹

مشخصات قلمری: ۱۷۸ ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۶۲۱۶-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: بارداری — پرسش‌ها و پاسخ‌ها

انتشارات: مداد مشکی

نوبت چاپ: اول/۱۳۹۹



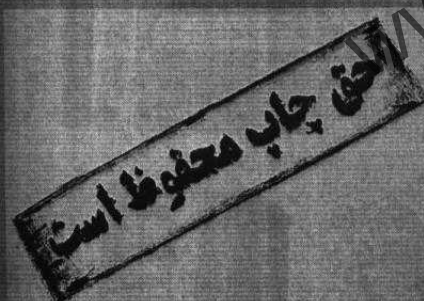
انتشارات مداد مشکی

وبسایت: www.Medodmeshki.ir

ایمیل: info@medodmeshki.ir

تلفن: ۰۵۱۳۶۰۷۲۱۶۴ همراه: ۰۶۱۲-۷۰۱۵۳

.....



عنوان کتاب: بارداری سالم با ماما

مؤلف: الهام جنیدی و همکاران

صفحه آرای و نظارت فنی بر چاپ: علی ارشدی

ناشر: انتشارات مداد مشکی

صحافی و چاپ: اساتید برتر

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

امروزه بحث توانمندسازی زنان برای پیشرفت جوامع بسیار مهم است زیرا زنان نیمی از افراد جامعه و همسر و مادر نیم دیگر جامعه هستند! توانمندسازی جنبه های مختلف فردی، اجتماعی، سلامتی، آموزشی و اقتصادی را شامل می شود و عدم توانمندی در هر یک از این حیطه ها بر دیگری نیز موثر است. از آنجا که بارداری و زایمان یکی از مهمترین اتفاقات زندگی هر خانمی است که باید به بهترین شکل و با آرامش و سلامتی طی شود. به همین دلیل با پشتوانه تجربیات چندین ساله مشاوره حضوری، آنلاین و تلفنی تیم نویسنده تصمیم گرفتیم کتاب جامعی در این زمینه منتشر کنیم و در این میان با حمایت کرسی یونسکو در ایران طی نامه شماره ۹۳۶۵/س، مورخ ۹۳/۶/۶ و مرکز تحقیقات ایمونولوژی، آسم و آلرژی دانشگاه تهران اقدام به پژوهشی گسترده در زمینه نیازها و پرسشهای خانواده ها در مورد مشکلات پیش از بارداری، بارداری و پس از زایمان کردیم. در این پژوهش حدود ۱۰۰۰ خانم پرسشهای خود را از طریق مشاوره تلفنی و آنلاین مطرح و پاسخ مناسب دریافت کردند. این پرسشها دسته بندی شد و پرتکرارترین آنها و پاسخ هایشان همین مجموعه ایست که پیش رو دارید. امیدواریم توانسته باشیم به بخشی از نیازهای شما پاسخ مناسب داده باشیم. همچنین بسیار خوشحال خواهیم شد اگر پرسشهای خود را با ما مطرح کنید تا در چاپ های بعدی کتاب و با افزودن پرسشهای جدید، کامل تر کنار شما باشیم. همراهی با شما باعث آرامش خاطر و افتخار ماست.

الهام جنیدی

کارشناس ارشد مامایی

دانشجوی دکترای تخصصی سلامت باروری

فهرست مطالب

۷	بخش اول / نکات و مراقبت‌های پیش از بارداری
۹	فصل ۱ / پاسخ به پرسش‌های پزشکی-بهداشتی
۱۹	فصل ۲ / تغذیه پیش از بارداری
۲۵	فصل ۳ / ورزش‌های پیش از بارداری
۳۵	فصل ۴ / بهداشت روان پیش از بارداری
۳۵	آنچه که باید قبل بارداری بدانید
۳۹	آنچه پدران نیاز دارند بدانند:
۴۱	بخش دوم / نکات و مراقبت‌های دوران بارداری
۴۳	فصل ۵ / پاسخ به پرسش‌های پزشکی-سلامتی
۶۱	فصل ۶ / تغذیه در دوران بارداری
۸۱	فصل ۷ / ورزش در دوران بارداری
۸۴	ورزش‌های سه ماهه (تریمستر) اول
۸۹	ورزش در سه ماهه (تریمستر) دوم
۹۵	ورزش در ترایمستر (سه ماهه) سوم
۱۰۳	فصل ۸ / بهداشت روان در بارداری
۱۰۴	سه ماه اول بارداری
۱۰۶	سه ماه دوم بارداری
۱۰۸	سه ماه سوم بارداری
۱۱۲	آنچه پدران باید بدانند!!
۱۱۵	بخش سوم نکات و مراقبت‌های پس از زایمان
۱۱۷	فصل ۹ / پاسخ به پرسش‌های پزشکی-بهداشتی
۱۳۵	فصل ۱۰ / تغذیه پس از زایمان
۱۵۵	فصل ۱۱ / ورزش پس از زایمان
۱۵۶	نرمش‌های پس از زایمان (گروه نرمش‌های کردن):
۱۵۷	گروه نرمش‌های قسمت بالایی پشت
۱۵۸	گروه ورزش‌های شکم و ورزش‌های پس از زایمان
۱۶۰	ورزشهای تقویت عضلات پشت
۱۶۲	تقویت عضلات لگن
۱۶۲	ماساژ نوزاد
۱۶۵	فصل ۱۲ / بهداشت روان پس از زایمان
۱۶۹	آنچه پدران باید بدانند.
۱۷۵	بخش چهارم / آسم در بارداری و پس از زایمان