

به نام خالق مادر

بارداری آگاهانه

بارداری موفق علاوه بر توانایی، به آگاهی نیاز دارد

سرشناسه	: دونگان، تریسی Donegan, Tracy
عنوان و نام پدیدآور	: بارداری آگاهانه: بارداری موفق علاوه بر توانایی، به آگاهی نیاز دارد/ نویسنده تریسی دونگان؛ ترجمه و تألیف فاطمه گرامی، هومن اولادی.
مشخصات نشر	: تهران: مانیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص: مصور؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۱۵۰۰۰۰۰ ریال: 978-622-7611-73-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Mindful pregnancy: meditation, yoga, hypnobirthing, natural remedies, and nutrition - trimester by trimester, 2020
موضوع	: بارداری
موضوع	: Pregnancy
رده‌بندی کنگره	: ۵۲۵RG
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۸/۲۴
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۷۵۹۲۳۰۷
وضعیت رکورد	: فیپا



نام کتاب: بارداری آگاهانه

نویسنده: تریسی دونگان

ترجمه و تألیف: فاطمه گرامی - هومن اولادی

برنامهریزی و اجرا: کارخانه کتاب‌نویسی

طراح جلد: فاطمه باقریان

ویراستار: الیار شاکر

صفحه‌آرا: ثریا داسیان

ناشر: نشر مانیان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

قیمت: ۱۵۰ هزار تومان

شابک: ۷۳-۱-۷۶۱۱-۶۲۲-۹۷۸

تارنما: www.HoomanOladi.com

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مترجمین است.

سخن مترجم

ترجمه‌ی کتاب بارداری آگاهانه به همت کارخانه کتاب نویسی در نیمه‌ی نخست سال ۱۳۹۹ هجری شمسی و در زیر سایه‌ی پاندمی کرونا، نوسانات ارزی، کاهش قیمت نفت، انتخابات ریاست‌جمهوری آمریکا و مشکلات اقتصادی ناشی از تحریم‌ها، کاهش صادرات و افزایش نرخ تورم به پایان رسید.

وجود تمامی این موانع و مشکلات نشان می‌دهد که این کتاب در بهترین زمان ممکن ترجمه و تألیف شد تا بتواند به مادران باردار کمک کند تا از شر تنش‌های بیرونی در امان بمانند و بتوانند کنترل بیشتری بر روی احساسات و شرایط بدنی خود داشته باشند. اگر در حال خواندن این متن هستید برایتان خبر خوشحال‌کننده‌ای دارم: خواندن این کتاب و انجام دادن دستورالعمل‌های بسیار ساده‌ی آن، می‌تواند شما را به‌موی یک بارداری موفق و زایمانی آسان-که سال‌ها از آن با افتخار یاد خواهید کرد-رهنمون سازد.

به دنیای بارداری آگاهانه خوش آمدید ...

فهرست مطالب

۱۹	بارداری آگاهانه چیست؟
۲۰	چهار چوبی آگاهانه برای بارداری
۲۰	ذهن باردار
۲۱	تمرینات ساده‌ی ذهن آگاهی برای بارداری
۲۲	مدیتیشن ..
۲۲	اهمیت مدیتیشن
۲۲	آیا مدیتیشن بی خطر است؟
۲۲	مزایای مدیتیشن
۲۴	تنفس آگاهانه
۲۵	یوگای بارداری
۲۵	آیا یوگا بی خطر است؟
۲۵	مزایای یوگا در دوران بارداری
۲۶	درمان‌های طبیعی
۲۶	رفع حالت تهوع
۲۷	داروهای آرام‌بخش
۲۷	خواب بهتر
۲۷	داروهای تسکین‌دهنده
۲۷	پوست سالم
۲۷	مراقبت‌های پرینه
۲۸	تغذیه
۲۸	به فکر کودک بودن

۲۹..... شما همان چیزی هستید که می‌خورید

۲۹..... مدیریت گرسنگی

۳۰..... به اندازه‌ی دو نفر غذا خوردن؟

۳۰..... غذاهایی که باید از خوردن آن‌ها اجتناب کنید

۳۱..... هیپوتیزم

۳۱..... هیپوتیزم در دوران بارداری

۳۱..... مزایای هیپوتیزم

۳۲..... هیپوتیزم در زایمان

۳۳..... چگونه می‌توان هیپوتیزم را انجام داد؟

۳۵..... سه‌ماهه‌ی اول بارداری

۳۵..... چه اتفاقی در جریان است؟

۳۶..... همه‌چیز درباره‌ی شما

۳۷..... همه‌چیز درباره‌ی کودک شما

۳۷..... تحولات کودک شما

۳۹..... تغذیه

۳۹..... فولات و فولیک‌اسید

۳۹..... کلسیم

۴۰..... ویتامین B12

۴۰..... ید و کولین

۴۱..... ویتامین D

۴۲..... قدرت پروتئین

۴۳..... مدیریت

۴۳..... مدیریت یک دقیقه‌ای

۴۳..... تنفس قلب‌محور

۴۴..... اسکن بدن

۴۴..... حمام ذهن آگاهانه