

به نام خدا

کلیدهای همسران موفق

بارداری سالم

میریام استویارد

مترجم: الهام زینالی بقا

www.saberinbooks.ir

- سرشناسه : استوپارد، میریام
 Stoppard, Miriam
 عنوان و نام پدیدآور : بارداری سالم / میریام استوپارد؛ مترجم الهام زینالی بقا.
 مشخصات نشر : تهران: صابرین، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۶۸ ص: مصور، جدول.
 فروست : کلیدهای همسران موفق.
 شابک : 978-964-2785-38-4
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
 یادداشت : عنوان اصلی: Healthy pregnancy, 1998.
 موضوع : آبستنی
 شناسه افزوده : زینالی بقا، الهام، ۱۳۵۰ - ، مترجم
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۰ ب ۲ الف ۵ / RG ۵۲۵
 رده‌بندی دیویی : ۶۱۸/۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۶۰۰۳۹



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

بارداری سالم

میریام استوپارد

مترجم: الهام زینالی بقا

ویراستار: آتوسا صالحی

طرح جلد: پرویز بیانی

تعداد: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۳

لیتوگرافی: پویه گراور

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۳۸-۴

ISBN: 978 - 964 - 2785 - 38 - 4

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۸۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	 سخن ناشر
۶	 مقدمه
۸	 فصل اول: تشکیل خانواده
۴۱	 فصل دوم: رژیم غذایی
۶۴	 فصل سوم: ورزش در دوره بارداری
۸۴	 فصل چهارم: مراقبت شخصی
۱۳۷	 فصل پنجم: مشکلات جسمی
۱۵۳	 فصل ششم: احساس جنسی در دوره بارداری
۱۶۵	 نمایه

سخن ناشر

کتابی که در دست دارید، یک جلد از مجموعهٔ کلیدهای همسران موفق است. این مجموعه می‌کوشد با نگاهی کاربردی به نیازها و مسائل زندگی مشترک چه در مرحلهٔ انتخاب همسر و چه در دوران پس از ازدواج، بپردازد.

ارائهٔ سبک‌ها و روشهای مؤثر در شناخت، برقراری ارتباط و گفت‌وگو، توجه متقابل به نیازها و نهایتاً بازسازی روابط آسیب‌دیده یا گرفتار بحران، از اهداف این مجموعه می‌باشد.

امید است با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی، کلیدهای همسران موفق گامی در جهت تحکیم خانواده و دستیابی به جامعه‌ای سالم و پرنشاط باشد.

باید توجه داشت که منابع خارجی، در برخوردها، مغایرتهایی با فرهنگ اجتماعی ما دارند. هرچند ناشر کوشیده است این مغایرتها را با حذف و یا تعدیل پاره‌ای از مباحث و مثالها به حداقل برساند، اما به هر حال ممکن است رد پایی از اینگونه موارد دیده شود که طبعاً خوانندهٔ متعهد به اخلاق و فرهنگ جامعهٔ ایرانی به این امر واقف و با آن برخوردی هوشمندانه خواهد داشت.

مؤسسهٔ انتشارات صابرین

مقدمه

هنگامی که از باردار شدن خود باخبر شوید، ممکن است هیجان شما از شنیدن این خبر با کمی تشویش و دلهره همراه باشد. البته زمانی که در جریان تغییرات بی شماری - که در بدن زنان برای پرورش کودک ایجاد می شود - قرار بگیرید، زیاد متعجب نخواهید شد. این تغییرات از زمان لقاح تا تولد کودک ادامه پیدا می کند. بارداری بیماری نیست، بلکه بخشی طبیعی از چرخه زندگی زنان است. با این حال عاقلانه این است که هر کاری که برای حفظ سلامتی بهتر و بیشتر خود و کودکتان لازم است، انجام دهید و از همین حالا نیز به فکر آماده سازی خود جهت مراقبت از خود و کودک خود باشید.

آمادگی برای زایمان

بارداری و زایمان، بدن مادر را با تغییرات قابل توجهی روبه رو می کند؛ بنابراین آماده سازی مادر از همان ابتدای بارداری از اهمیت بالایی برخوردار است.

در دوره بارداری رژیم غذایی خاصی وجود ندارد، اما با عمل به یک رژیم غذایی متعادل - که حاوی مقدار فراوانی میوه و سبزی است - می توانید نیازهای غذایی خود را به خوبی برطرف کنید. برای داشتن یک رژیم غذایی سالم نیازی نیست که به جای دو نفر غذا

بخورید. به هر حال تغذیه مناسب و عدم حساسیت در انتخاب غذای مورد استفاده، از اهمیت خاصی برخوردار است؛ به خصوص اگر شاغل باشید.

مسئله بعدی، اهمیت ورزش در دوره بارداری است. ورزش مرتب و منظم، سازش هر چه بهتر و بیشتر بدن با اضافه وزن دوره بارداری را باعث می شود. ورزش حتی می تواند به استحکام عضلات ناحیه تناسلی کمک کند و در نتیجه آن، عمل زایمان نیز راحت تر خواهد شد. آموزش نحوه صحیح شل و رها کردن بدن و کنترل درد ناشی از انقباضات رحم، همراه با تکنیک های صحیح تنفسی نیز بسیار مفید است.

۴۰ هفته بعد از بارداری زمان مناسبی برای آماده سازی مادر جهت تطبیق او با کودک جدید است.

ارتباط با کودک را از طریق لمس شکم خود پس از بارداری شروع کنید و به حرکات کودک با سخن گفتن و خواندن شعر پاسخ دهید.

دوره بارداری و روابط عاطفی با همسر

زنان باردار ممکن است احساس کنند که روابط گرم تری با همسرشان دارند. این وضعیت ناشی از افزایش هورمونها در دوره بارداری است. روابط جنسی بسیاری از زنان - در دوره بارداری - بهبود می یابد و این افراد برای رسیدن به اوج جنسی قابلیت بیشتری پیدا می کنند.

با توجه به افزایش وزن مادر و دشواری قرارگیری او در وضعیتهای جنسی، باید از روشهایی استفاده شود که هر دو شریک احساس راحتی بیشتری کنند. اغلب زنان درمی یابند که دوره بارداری زمان مناسبی برای داشتن روابط عاطفی با همسرشان است. این احساس خوشایند با نزدیک شدن زمان ورود مهمان جدید به جمع، بیشتر هم می شود.