

متن کامل بارداری هفته به هفته

نویسنده: لورا رابلی

مترجم: مریم سعیدی

سرشناسه :	رایلی، لورا، ۱۹۶۰ - م.
عنوان و نام پدیدآور :	Laura Riley
متن کامل بارداری هفته به هفته نویسنده لورا رایلی : مترجم مریم سعیدی.	
مشخصات نشر :	تهران : نشر اسماء : شیدوش، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری :	۴۵۶ ص.
شابک :	978-600-50-81-42-8
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
یادداشت :	عنوان اصلی: pregnancy: the ultimate week - by- week pregnancy your baby & You guide, c2006
یادداشت :	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "بهترین راهنمای بارداری هفته به هفته" توسط انتشارات "پیام فرهیختگان" در سال "۱۳۸۵" منتشر شده است.
عنوان دیگر :	بهترین راهنمای بارداری هفته به هفته.
موضوع :	ایستنی - به زبان ساده
شناسه افزوده :	سعیدی، مریم، ۱۳۶۱ - مترجم
رده بندی کنگره :	۱۳۹۰/۵۵۱RG/۹
رده بندی دیویی :	۶۱۸/۲
شماره کتابشناسی ملی :	۵۴۲۳۳۲
تاریخ درخواست :	۱۳۹۰/۰۲/۲۰
تاریخ پاسخگویی :	۱۳۹۰/۰۲/۲۶
کد پیگیری :	۲۳۳۳۱۱۲

نام کتاب = متن کامل بارداری هفته به هفته

نویسنده = لورا رایلی

مترجم = مریم سعیدی

ویراستار = اعظم سیاه پشت

ناظر فنی = اکبر بهروزی

ناشر = اسماء

ناشر همکار = شیدوش

نوبت چاپ = اولی (۱۳۹۰)

تیراژ = ۵۰۰۰ جلد

شابک = ۹۷۸-۶۰۰-۵۰-۸۱-۴۲-۸

قیمت = ۱۰۵۰۰ تومان

کلیه حقوق محفوظ بختن کتاب نورامید می باشد.

آدرس - تهران - انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری - روبروی اداره ی پست - پلاک ۱۱۸ - طبقه دوم

۶۶۹۵۱۷۳۵ - ۶۶۹۶۰۶۵۸

۰۹۱۲-۲۸۵۶۹۱۸ - ۰۹۱۲-۴۱۲۷۲۳۴

فهرست مطالب

پیش گفتار.....	۱
بدن شما - اطمینان از بارداری - نحوه‌ی مطرح‌سازی بارداری‌تان با همسرتان	
علائم بارداری.....	۱
نحوه‌ی مطرح‌سازی بارداری‌تان با همسرتان.....	۲
فصل اول.....	۳
سه ماهه اول.....	۳
هفته‌ی اول تا دوم.....	۳
هفته‌ی سوم.....	۵
هفته‌ی چهارم.....	۶
گام‌های اول- عامل خستگی - ترشح فراوان هورمون‌ها- واکنش به بارداری - روابط جنسی ویتامین‌های دوران بارداری - مادران مبتلا به دیابت (مرض قند) - اسید فولیک نواقص مادرزادی را کاهش می‌دهد کلسیم - وقت حرکت است - قبل از این‌که ورزش را شروع کنید - ورزش استعمال دخانیات و مصرف الکل - چاقی - ویتامین‌های روزانه در دوران بارداری مصرف کنید. وراثت چه نقشی در بارداری دارد؟ - تصویربرداری ژنتیک	
هفته‌ی پنجم.....	۱۷

داستان درون - سینه‌های بزرگ‌تر - تکرر ادرار - مسائل دیگر - پوست‌های چرب - پوست خشک - اجتناب از برخی داروهای پوستی فیبروزکیستی - تالاسمی - کم‌خونی داسی شکل - سقط جنین - علل احتمالی سقط جنین - عدم تعادل هورمونی مشکلات رحمی - بیماری مزمن - تب بالا - خونریزی و لکه‌بینی تا چه حد طبیعی است؟ - بارداری خارج از رحمی اجتناب از روابط جنسی - رژیم غذایی و ورزش - مجموع کالری‌های دریافتی - هشدار در مورد مصرف کافئین

هفته‌ی ششم ۳۳

داستان درون - کمبود خواب - ناخوشی‌های صبحگاهی - کیف دستی تهوع - خطرات دود سیگار اطرافیان - جذب مایعات - زنان فعال در مقابل زنان غیرفعال - نیاز به کلسیم - پروتئین - میوه و سبزیجات تازه بخورید ورزش روزانه - اختلالات خوردن - سوالات رایج

هفته‌ی هفتم ۴۳

داستان درون - رفتارهای متغیر - عفونت‌های قارچی - رژیم غذایی و ورزش - تراشیدن و اپیلاسیون - بیماری‌های انتقالی از طریق روابط جنسی - ایدز

هفته‌ی هشتم ۴۹

داستان درون - اولین جلسه‌ی سونوگرافی - سرماخوردگی - حساسیت - خطرات محیط کار که باید در مورد آنها نگران باشید - مواد شیمیایی - تشعشعات یونیزه کننده - سرب - نشستن طولانی مدت - ایستادن طولانی مدت - نگرانی‌های بهداشتی - خواب‌های عجیب و ترسناک - نیاز به مصرف دو برابر آهن - آیا به اندازه‌ی دو نفر غذا می‌خورید؟

هفته‌ی نهم ۵۹

داستان درون - تغییراتی در مزه و بو- التهاب نوک سینه‌ها - نفخ - بررسی وزن خود- اولین معاینه‌ی تخصصی وقت زایمان- بارداری در سن بالای ۳۵ سال - ویتامین حیاتی C (ث) - پیاده‌روی کنید- چطور باید پیاده‌روی را شروع کنیم؟ - یبوست - سؤالات رایج

هفته‌ی دهم ۷۰

داستان درون - چه موقع حامله به‌نظر می‌رسد؟ - زمانی که هیچ یک از لباس‌های‌تان دیگر اندازه‌تان نیست- کیست‌های کورپوس لوتیوم - آسم - رابطه‌ی جنسی - مو و پوست - ماهی، غذای مطمئن- رگ‌های عنکبوتی - لیستر یوزیس - چرا همه‌ی کالری‌ها، مناسب نیستند؟

هفته‌ی یازدهم ۸۰

داستان درون - درد لگن - آزمایش‌های سه ماهه‌ی اول- ترشح بیش از حد بزاق- میگردن - رفتار جنسی ملایم - ویار غذا - توجه به MSG - مصرف مواد غذایی طبیعی- نرمش کژل برای ماهیچه‌های لگن - سؤالات رایج

هفته‌ی دوازدهم ۸۸

داستان درون - فیبروئیدهای رحمی - مشکلات خواب و راهکارهای آن - مشکلات غده‌ی تیروئید - گرفتگی بینی و خون دماغ - فشار خون همیشگی- بارداری و شکل و ظاهر بدن - میان وعده‌های مناسب - سؤالات رایج

فصل دوم ۹۶

سه ماهه‌ی دوم بارداری ۹۶

هفته‌ی سیزدهم ۹۷

داستان درون - مراقبت از دندان - خطرات پیوره‌ی لثه - دقت به برجسب مواد غذایی - قندها - فیبر - ویتامین‌ها - مواد معدنی - سدیم - ورزش - سؤالات رایج

هفته‌ی چهاردهم ۱۰۳

داستان درون - برجستگی شکم - راحتی در شب - علل ترش کردن معده و درمان آن - مصرف سدیم - تأمین پروتئین در گیاهخواران - سؤالات رایج

هفته‌ی پانزدهم ۱۱۲

داستان درون - رگ‌های واریسی - نکته‌هایی برای سلامت پا در دوران بارداری - تصویربرداری با اهداف چندگانه - نمونه‌برداری از کیسه آب - ناهمگونی ارهاش (RH) - فنون کسب آرامش - پیاده‌روی آگاهانه آماده‌سازی خواهرها و برادرهای نوزاد - ویاژ غذاهای خانگی - تداوم انجام ورزش‌های سخت - سؤالات رایج

هفته‌ی شانزدهم ۱۲۷

داستان درون - انرژی شما بازمی‌گردد - ترک‌های پوست - تغییرات پا - سقط جنین دیر هنگام - دلایل سقط جنین بعد از سه ماهه‌ی اول بارداری - سؤالاتی در مورد هویت خودتان - رژیم غذایی و ورزش - با انگیزه ماندن نسبت به ورزش - شنا و ورزش‌های آبی - سؤالات رایج

هفته‌ی هفدهم ۱۳۸

داستان درون - سرگیجه - احساس حرکات جنین - سنگ‌های کلیه -
کمردرد مربوط به استخوان خارجی در لگن خاصره - تغییر در روند
بارداری - تکرر ادرار - مادران تنها - ورزش‌های جایگزین

هفته‌ی هجدهم ۱۴۸

داستان درون - گرفتگی پا - غده‌های شیری - تقویت انرژی در زمان کار
- تپش قلب - امنیت در سفر - نوشیدنی‌های جایگزین غذا - تقویت عضلات
رحمی - واکنش‌های همسران نسبت به تغییر ظاهران - سؤالات رایج

هفته‌ی نوزدهم ۱۵۷

داستان درون - شستگی - احساس سرگیجه - پسر یا دختر - علائم
وجود مشکل - سؤالات رایج

هفته‌ی بیستم ۱۶۲

داستان درون - رحم منبسط‌شونده - درد رباط گرد - تقویت‌شدن حس
بویایی - بارداری پرخطر تنش همیشگی - دل‌پیچه بعد از ارضا شدن -
تداوم ترش‌کردن معده - ویتامین‌های گروه ب بهترین دوست شما
همسران چه نقشی می‌تواند در دوران بارداری‌تان داشته باشد؟ - سؤالات
رایج

هفته‌ی بیست و یکم ۱۷۱

داستان درون - سفر در وسط دوران بارداری - بیماری‌های روانی و
داروها - بادام زمینی و حساسیت - مصرف روی - ویتامین ب ۱۲ - نرم
و انعطاف‌پذیر ماندن - سؤالات رایج

هفته‌ی بیست و دوم ۱۸۱

داستان درون - لخته‌های خون و خون لختگی در عروق عمیق - خدا حافظ
دور کمر متناسب - ریختن ادرار - شب بیداری‌ها - سؤالات رایج
هفته‌ی بیست و سوم ۱۹۰

داستان درون - کم‌خونی و خستگی و کوفتگی بدن - فراموشی - سل
پوستی - کنترل وسوسه‌ی خوردن غذاهای بی‌فایده - سؤالات رایج
هفته‌ی بیست و چهارم ۱۹۷

داستان درون - کک و مک‌ها و خال‌های گوشتی - جدول مشکلات پوستی
- درد سیاتیک - خونریزی لثه‌ها - اسهال - تمرکز روی کار - اضافه
وزن صحیح - سؤالات رایج
فصل سوم ۲۱۰

سه ماهه سوم ۲۱۰
هفته‌ی بیست و پنجم ۲۱۱

داستان درون - سینه‌های بزرگ و بزرگ‌تر - تنگی نفس - نشانه‌های تنگی
نفس - بیماران آسمی - سایر مشکلات تنفسی - درد دنده‌ها - زایمان پیش
از موعد - خطرات زایمان زودرس برای جنین - احتمال زایمان پیش از
موعد - پیشگیری - علائم هشداردهنده‌ی زایمان زودرس - راهکارهای
درمانی - مراقبت‌های بهداشتی بعد از زایمان زودرس - چندقلویی - احتمال
چندقلویی - دوقلویی، متداول‌ترین نوع چند قلویی‌هاست - تشخیص
بارداری چندقلویی - خطرات و مراقبت‌های لازم - میزان مصرف غذا در
چندقلویی - لذت بردن از فرم جدید بدن‌تان - چه زمانی ورزش مضر
است - ماساژ بارداری

هفته‌ی بیست و ششم ۲۲۵

داستان درون - بی‌نظمی در ضربان قلب جنین - بهترین وضعیت خوابیدن - انقباضات براکستون هیکز - آموزش مراقبت از جنین - آموزش زایمان - آموزش‌های شیردهی - نکاتی در مورد چربی - چربی‌های خوب - چربی‌های بد - میوه‌ها و سبزیجات رنگی و سرشار از مواد غذایی

هفته‌ی بیست و هفتم ۲۲۲

داستان درون - درد استخوان خاصره - هپاتیت و بارداری - جدول چند بیماری کبدی - اشیاع ماندن از آب

هفته‌ی بیست و هشتم ۲۲۹

داستان درون - سطح مایع کیسه‌ی آب - آزمایش‌های سه ماهه‌ی سوم - دیابت حاملگی - افزایش ترشی معده - تصلب چند گانه‌ی (MS) - سزارین برنامه‌ریزی شده - رژیم غذایی و ورزش

هفته‌ی بیست و نهم ۲۴۹

داستان درون - خستگی‌ها باز می‌گردند و شدیدتر می‌شوند - جنین در وضعیت بریچ - تشخیص وضعیت بریچ - مشکلات احتمالی - پارگی زود هنگام کیسه‌ی آب - کشش قفسه‌ی سینه و شانه‌ها

هفته‌ی سی ام ۲۵۶

داستان درون - گزگز شدن دست‌ها - عوامل گزگز شدن - تشنج حاملگی - شکم درد - افزایش ترشحات رحمی - پرخوری عصبی - ورزش و میزان ضربان قلب - سؤالات رایج

هفته‌ی سی و یکم ۲۶۶

داستان درون - کاهش فشار لگن خاصره‌ای - تغییرات آلت تناسلی - آرامش برای وضع حمل بهتر - فکرکردن پیشاپیش به زایمان - جفت انسداد جفت - نگرانی‌ها - سقط جفت - عوامل خطر - فرم نشستن پشت میز - اندازه‌ی کافی غذاها - سؤالات رایج

هفته‌ی سی و دوم ۲۷۷

داستان درون - حقایق درباره‌ی تاریخ زایمان - سزارین اورژانسی - آیا بند ناف می‌تواند گره بخورد؟ - توجه بر فعالیت‌های جنین - مرده‌زایی - کفش‌های مناسب پای شما - چند روش برای کسب کلسیم بیشتر - کشش‌های ساده‌ی پا - سؤالات رایج

هفته‌ی سی و سوم ۲۸۸

داستان درون - جغرافیای شکم شما - مواردی که نباید شیردهی از سینه انجام شود - به دنیا آوردن نوزادان استثنایی - تغذیه‌ی مغز جنین - سؤالات رایج

هفته‌ی سی و چهارم ۲۹۲

داستان درون - استقراغ و تهوع بیشتر - علائم بروز مشکل - کاهش حرکات جنین - زمانی که جنین پایین می‌آید - چاقی در بارداری - افزایش انرژی بین وعده‌های غذایی - سؤالات رایج

هفته‌ی سی و پنجم ۲۹۸

داستان درون - مدت زمان زایمان - بچه‌های بریج و چرخش - بهبود و کاهش ورم بارداری - عشق‌ورزیدن به بچه‌ی دوم - رسیدن به اندام قبل از بارداری - سؤالات رایج

هفته‌ی سی و ششم ۳۰۵

داستان درون - ذخیره‌ی انرژی - سؤالات رایج

هفته‌ی سی و هفتم ۳۰۸

داستان درون - نمای متفاوت - علائم زایمان واقعی - بهترین وضعیت‌های زایمان - تسهیل مرحله‌ی نخستین درد زایمان - وضعیت‌های زایمان - ترس‌های معمول از اتاق زایمان - کنترل ترس‌های زایمان - رژیم غذایی مناسب جهت شیردهی - شیوه‌های صحیح افزایش مصرف کالری - اندام شما پس از زایمان - سؤالات رایج

هفته‌ی سی و هشتم ۳۲۱

داستان درون - سردرد مزمن - شیردهی از سینه، عامل ضد بارداری نیست - اختلال در بینایی - میان وعده‌های غذایی در طول زایمان - آخرین ورزش‌های شما در دوران بارداری - سؤالات رایج

هفته‌ی سی و نهم ۳۲۷

داستان درون - پیش‌بینی وزن نوزاد به هنگام تولد - فورسپس‌ها و مکش با خلاء - چرا نوشیدن زیاد مایعات بسیار مهم است؟ - پیاده‌روی در اواخر بارداری - سؤالات رایج

هفته‌ی چهارم ۳۳۲

داستان درون - بچه‌هایی با وزن بیش از ۴ کیلوگرم - وقتی از موعد زایمان گذشته باشد - تحریک برای زایمان - آغاز زایمان - ورزش پس از زایمان - استفاده از کلاس‌های تناسب اندام، پس از زایمان - زایمان و وضع حمل - مراحل زایمان - مشکلات زایمان طبیعی - زایمان روند طبیعی خود را ندارد - گیر کردن شانه‌های جنین - نکاتی در مورد ظاهر نوزاد - سیستم اندازه‌گیری آپگار - سؤالات رایج

فصل چهارم ۳۴۸

مراقبت پس از زایمان و مراقبت از بچه ۳۴۸

هفته‌ی اول پس از تولد ۳۴۸

اولین روز نوزاد شما - روز دوم - وضعیت مادر در دو روز اول پس از زایمان - تغذیه‌ی نوزاد - روش شیردادن به بچه - دلایل برتری شیر مادر - دلایل انتخاب شیر خشک - شیر مادر یا شیر خشک؟ تأثیر شرایط پزشکی - اولین شیردهی - رژیم غذایی شما در دوران شیردهی - عرضه و تقاضا - مراقبت‌های نوزاد

هفته اول پس از تولد

بدن شما

انقباضات رحمی - سوزش در محل بریدگی عمل سزارین - ترشحات مهبل - یبوست - سوزش محل برش فرج - التهاب سینه - شیر خوردن نوزاد - گریه کردن - تعویض پوشک - خواب نوزاد - یرقان (زردی) - ناف نوزاد - سؤالات رایج

هفته‌ی دوم پس از تولد ۳۶۹

ترشحات مهبل - نوک سینه دردناک - اصول استحمام - کوتاه کردن ناخن نوزاد - کاهش خطرات مرگ ناگهانی نوزادان

هفته‌ی سوم پس از تولد ۳۷۳

عواطف و احساسات بعد از زایمان - افسردگی بعد از زایمان - راهنمایی‌هایی برای شناخت فرزندان

هفته‌ی چهارم پس از تولد ۳۷۹

خود شما - مشکلات شیردهی - انسداد مجاری شیری - بچه‌ی شما - پوست - چشم‌ها گوش‌ها - بینی - تست بینایی و شنوایی نوزادان

هفته‌ی پنجم پس از تولد ۳۸۴

خود شما - دوره‌ی پریودتان باز می‌گردد - مثانه و روده‌ها - بچه‌ی شما - آیا نوزاد قولنج دارد؟

هفته‌ی ششم پس از تولد ۳۸۸

خود شما - نکاتی در مورد ورزش، رژیم غذایی و مکمل‌های ویتامینه - بالا آوردن شیر در نوزادان - بازگشت غذا از معده به مری

هفته‌ی هفتم پس از تولد ۳۹۳

عشق‌بازی بعد از بچه - ارتباط با همسران - بچه‌ی شما - آیا این یک
لبخند است؟

هفته‌ی هشتم پس از تولد ۳۹۷

مبارزه با خستگی - افزایش کنترل بر عضلات - اندازه‌ی سر نوزاد چه
اطلاعاتی به پزشک می‌دهد؟

هفته‌ی نهم پس از تولد ۴۰۱

خود شما - چه زمانی نوزاد تمام شب را می‌خوابد؟ - زمان خواب برای
نوزاد

هفته‌ی دهم پس از تولد ۴۰۴

تا چه زمانی باید شیر بدهم؟ از شیر گرفتن - اعتصاب به شیرخوردن
نوزاد - تقویت ضریب هوشی نوزاد - بهترین بازی‌ها برای نوزادان

هفته‌ی یازدهم پس از تولد ۴۰۷

داشتن بچه‌ای دیگر - تعامل و ارتباط با فرزندان - نکاتی در مورد تنهایی
بازی کردن نوزاد

هفته‌ی دوازدهم پس از تولد ۴۱۲

پایان مرخصی زایمان - فوائد کار - رایج‌ترین بیماری کودکان و چگونگی
مراقبت از آنها - چه زمان باید به پزشک تلفن کنم؟

فصل پنجم ۴۱۷

سؤالاتی برای پزشک شما

فصل ششم ۴۲۲

پیش گفتار

اگر کسی با نگاه کردن به شما نمی تواند حدس بزند که باردار هستید اما در واقع معجزه حیات درون شما آغاز شده است. هنگامی که نطفه از چندین سلول کوچک به یک نوزاد تکامل یافته، تغییر شکل می دهد شما یک فرآیند کاملاً طبیعی و احساسی را تجربه می کنید. طی مراحل رشد جنین بدن شما با کار مضاعف هورمون ها و سلول های خونی بیشتر از نیاز را تولید می کند. واقعاً شگفت آور است که جنین در پایان سه ماهه اول، همانند یک نوزاد واقعی دارای پلک بینی دهان، دست و پا است و جنین دلبندتان حتی قبل از این که شما بتوانید او را ببینید، حرکت دارد.

بدن شما

علائم بارداری

قطع یک دوره عادت ماهانه، شاید اولین نشانه فیزیکی بارداری باشد. این بدین خاطر است که رحم به جای ریزش دیواره، در حال کسب آمادگی برای لانه گزینی تخمک بارور شده است. کمی بعد از قطع عادت ماهیانه، ممکن است که در سینه هایتان احساس التهاب کنید و بیش از حد معمول احساس خستگی داشته باشید.

اطمینان از بارداری

استفاده از تست های بارداری خانگی که به آسانی می توانید آن را از هر داروخانه و فروشگاه تهیه کنید، ساده ترین و سریع ترین راه برای کسب اطمینان از بارداریتان است. این تست با آزمایش ادرار صورت می گیرد.

بنابراین اگر تست شما، منفی باشد، ممکن است حامله باشید و این احتمال وجود دارد که تست را خیلی زود قبل از آن که اچ سی جی (hCG) کافی در ادرارتان

وجود داشته باشد، انجام داده‌اید. بنابراین چند روز صبر کنید و بعد تست‌تان را تکرار کنید. اگر دوباره جواب منفی بود و شما پریود نشده‌اید، ممکن است مشکل دیگری وجود داشته باشد.

مصرف برخی داروها و بروز بعضی از بیماری‌ها باعث می‌شوند که دوره پریود شما به تأخیر بیفتد. همچنین ورزش‌های سنگین و پر انرژی، وزن کم، یائسگی زود هنگام، قرص‌های ضدبارداری، تنش و اضطراب نیز می‌توانند باعث بروز این مشکل شوند.

ممکن است برخی خانم‌ها بعد از انجام تست خانگی، در صورتیکه جواب مثبت بود، تمایل پیدا کنند که یک پزشک متخصص آن را تأیید نماید. پزشک با انجام یک آزمایش خون ساده می‌تواند میزان hCG را البته در مقادیر کمتر از آنچه در تست بارداری خانگی لازم بود، مشخص سازد.

نحوه مطرح سازی بارداریتان با همسرتان

شما می‌توانید این خبر را طی یک شام مفصل و رمانتیک به همسرتان بگویید، یا موقعی که او در خانه است، تست بارداری خانگی را انجام دهید. به هر حال شما بهتر می‌دانید که بهترین روش برای مطرح سازی این موضوع با همسرتان چگونه است. در بین برخی زوج‌ها، زن‌ها معمولاً زمان بارداری را تعیین و سپس این موضوع را با همسرشان مطرح می‌کنند. اگر بارداری شما نابهنگام بود، چگونگی مطرح سازی این موضوع با همسرتان بستگی به این دارد که همسرتان از این خبر تا چه حد خوشحال و هیجان زده و یا تا چه حد نگران می‌شود.

با توجه به این وضعیت باید بدانید ممکن است همسرتان واکنش کاملاً متفاوتی داشته باشد. از آنجا که مرد‌ها هیچ‌گاه نمی‌توانند بارداری را تجربه کنند، احساسات کمتری از خود نشان می‌دهند.