



پاسخ به مسایل حاملی

و ۹ ماه انتظار

ایران آباد و سربلند

با مصرف کالای ایرانی

آیا می دانید با مصرف یک کالای

خارجی چند کارگر ایرانی بیکار می شوند؟

ما نیز کاغذ ایرانی مصرف می کنیم.

کریستوف لس پاسخ به مسائل حاملگی و ۹ ماه انتظار / کریستوف لس ، ترجمه فاطمه قربانی . قم : آئینه دانش ، ۱۳۸۹ . ISBN:978-600-215-000-4 ۴۴۰ ص :۱ مصور . فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا . ۱. پاسخ به مسائل حاملگی و ۹ ماه انتظار . الف . کریستوف لس ، Christoph Lees . ب . قربانی ، فاطمه ، مترجم . ج . عنوان . RV ۹۲۴/ ۲۷ / ۷ م ۸ ۹۳۶ / ۷۴۰۳ ۱۳۸۵ کتابخانه ملی ایران ۱۱۴۵۹ - ۸۵ م
--

مرکز پخش: تهران، اتوبان آهنگ، پ ۵۴

۰۲۱-۳۳۳۳۱۴۵۲

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱

aienedanesh@yahoo.com

پاسخ به مسائل حاملگی و ۹ ماه انتظار

پروفسور کریستوف لس، پروفسور کارینا رینولدز، دکتر گرینه مک کارتن
ترجمه: فاطمه قربانی

ناشر: آئینه دانش

ناشر همکار: فن افزار، علم آفرین، یکاسوس

ناظر چاپ: حمید دهقانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۹

قیمت: ۵۸۰۰ تومان

شمارگان: ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی: صیام قم

چاپخانه: جعفری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۵-۰۰۰-۴ *** ISBN:978-600-215-000-4

فهرست مطالب

مقدمه

مهیا شدن برای بارداری

آماده سازی

باروری و حاملگی

اگر شما دچار سقط جنین شوید

و حالا شما باردار هستید

معاینه دوران بارداری

انتخاب نوع معاینه دوران بارداری

معاینات دوران بارداری

رسیدگی های ویژه

نزدیک شدن به زمان پدر و مادر شدن

کلاس های دوران بارداری

جنین در حال رشد

چگونگی رشد جنین شما

دوقلوها و زایمان های چندگانه

دگرگون شدن بدن شما

چگونگی دگرگون شدن بدن شما

تحولات خانواده

زایمان های دوقلو یا چندگانه

مقاربت در طول دوره بارداری

تغییر احساسات و عواطف شما در طول بارداری

سالم و سلامت بودن

۱۶۲	مراقبت کردن از خود
۱۶۶	خوردن برای سالم بودن
۱۷۴	مادر سالم ، جنین سالم
۱۷۸	سلامتی طبیعی
۱۸۲	تمرینات نرمشی در دوره بارداری
۱۹۳	خواب و استراحت
۱۹۶	ماساژ در بارداری
۲۰۰	مسافرت به خارج از کشور

بروز مشکلات در بارداری

۲۰۵	بیماری های معمولی
۲۱۵	بارداری هایی که نیاز به مراقبت ویژه دارند
۲۴۴	اگر مشکلی پیش بیاید

زایمان و تولد

۲۴۹	آماده شدن برای زایمان
۲۵۲	زایمان در بیمارستان
۲۵۸	مهیا شدن برای یک زایمان خانگی
۲۶۳	انتخاب های شما در نوع زایمان
۲۷۷	اولین علایم شروع زایمان
۲۸۱	رفتن به بیمارستان
۲۸۵	القای زایمان (تزریق آمپول فشار)
۲۸۹	اولین مرحله زایمان
۲۹۷	مرحله دوم زایمان
۳۰۷	مرحله سوم زایمان
۳۱۱	پس از زایمان
۳۱۴	چه اشتباهی ممکن است پیش آید ؟
۳۲۳	اگر جنینم بمیرد چه ؟
۳۲۵	زایمان کمکی

- ۳۲۹ زایمان با روش سزارین
- ۳۳۲ زایمان در وضعیت بریج
- ۳۳۴ زایمان‌های دوقلو یا بیش‌تر

شش هفته اول

- ۳۳۷ ۴۸ ساعت اول پس از زایمان
- ۳۴۲ بهبود یافتن شما
- ۳۴۶ در خانه یا نوزادتان
- ۳۵۱ مراقبت از نوزادان
- ۳۶۱ طریقه شیردادن نوزادان
- ۳۶۹ شروع تغذیه با شیرخشک (شیر گاو)
- ۳۷۷ نگرانی‌های خانواده
- ۳۸۱ نگرانی‌هایی در مورد نوزاد
- ۳۸۵ نوزادی که احتیاج به مراقبت‌های ویژه دارد
- ۴۰۲ زندگی پس از تولد
- ۴۱۸ معاینه پس از زایمان
- ۴۲۱ عوارض پس از زایمان
- ۴۳۱ معاینه شش هفته‌گی نوزادان
- ۴۳۸ راهنمای استفاده از داروها در دوران بارداری

مقدمه مترجم

تقدیم به مادرم

که با تحمل مشقات و نبود امکانات تنها با عشق ما را به شهر رساند .

بدون شک ، داشتن بچه ، یکی از مهیج ترین ، جالب ترین و نکان دهنده ترین تجربی است که زندگی ، آن را به زنان ارزانی داشته است . داشتن یک بچه سالم و شاداب بسیار مهم است و شما ، هم برای خود و هم برای کودکان به مهم ترین توصیه ها و مراقبت های پزشکی نیاز دارید . با وجود این ، بارداری و زایمان به منزله مرزهای ناشناخته ای برای مادران آینده و همسرانشان می باشد ؛ این افراد به ناگاه درمی یابند که باید در مورد مسائل حیاتی مثل مراقبت پیش از زایمان ، نوع مسکن در هنگام زایمان و محل تولد کودک جدید ، تصمیم گیری کنند . طی چند سال گذشته ، به ویژه در کشورهای پیشرفته ، روش پزشکی برای زایمان به طور چشم گیری تغییر کرده است . تا سال ۱۹۵۰ ، بیش تر زایمان ها به طور سنتی در خانه انجام می گرفت ، اما با ظهور خدمات بهداشتی - پزشکی رسمی و معاینات منظم دوران بارداری برای عموم زنان ، از سال ۱۹۶۰ به بعد ، اکثر زایمانها در بیمارستان انجام می گرفت ؛ با تغییر نظر فعلی و کناره گیری از زایمان در بیمارستان ها به سوی استفاده از روش های طبیعی ، معاینات قبل از زایمان نیز از حالت نظارت مستقیم در بیمارستان به معاینه توسط ماما تغییر کرده و در نتیجه تعداد زنانی که می خواهند یک زایمان خانگی داشته باشند ، رو به افزایش است . با چنین تغییرات اساسی در روش زایمان ، دور از انتظار نیست که امروزه زنان به بهترین روش ها در بارداری و زایمان ، اطمینان کامل نداشته باشند . واقعیت این است که هم اکنون نقشی که زنان در انتخاب جنبه های مختلف بارداری و زایمان بازی می کنند ، نقش بسیار بزرگی است . دکترها و ماماها به خانم ها این فرصت را می دهند تا خودشان تصمیم بگیرند که چه می خواهند و از همه مسائل مطلع شده و آگاهانه تصمیم گیری کنند ، مسائلی از قبیل : آزمایش سرطان ، نوع مسکن در موقع زایمان و یا آشنا شدن با انواع زایمان . در گذشته ، زنان با انبوهی از اطلاعات متضاد و در عین حال غیر قابل اعتماد ، از منابع مختلف مواجه بودند . این کتاب قصد دارد در قالب سؤال و جواب هایی ساده ، جدیدترین منبع اطلاعاتی مشروح و متناسب را که مجهز به سلاح علم و اعتماد است ، در اختیار شما قرار دهد .