



چگونه بارداری و زایمان را ایمن کنیم

تدوین و گردآوری:

آزینا کیانی آسیابر (عضو هیئت علمی دانشگاه شاهد)

سودابه حسن زاده

سرشناسه:	کیانی آسیایر، آریتا، گردآورنده.
عنوان و نام پدیدآور:	چگونه بارداری و زایمان را ایمن کنیم / گردآورندگان آریتا کیانی آسیایر، سودابه حسن‌زاده.
مشخصات نشر:	تهران: دانشگاه شاهد، مرکز چاپ و انتشارات، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری:	۱۳۲ ص: مصور، جدول، نمودار -
شابک:	۲۸۰۰۰ ریال: ۹۹-۰۰-۶۱۲-۹۶۴-۹۷۸.
یادداشت:	کتابنامه.
وضعیت فهرست نویسی:	فیا.
موضوع:	آبستنی - جنبه‌های ایمنی.
موضوع:	آبستنی - بهداشت.
موضوع:	مراقبت‌های پیش از زایمان.
شناسه افزوده:	حسن‌زاده، سودابه، ۱۳۵۸، گردآورنده.
شناسه افزوده:	دانشگاه شاهد، مرکز چاپ و انتشارات.
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۰ چ ۸ / ک ۹ / RG555V.
رده‌بندی دیویی:	۶۱۸۲-۷۹.
شماره کتابشناسی ملی:	۱۳۹۴۱۸۹.



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

تدوین و گردآوری:	آریتا کیانی آسیایر، سودابه حسن‌زاده.
تعداد:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۰
چاپ:	شمیم
قیمت:	۲۸۰۰۰ ریال
نشانی ناشر:	تهران - ابتدای آزاد راه خلیج فارس، روبروی حرم مطهر امام خمینی (ره)، معاونت پژوهشی، مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه شاهد
تلفن:	۵۱۲۱۲۲۸۴
دورنگار:	۵۱۲۱۳۵۴۹

فهرست مطالب

۳	اهداف
۱۴	پیشگفتار
۱۵	مقدمه
۱۱	راهنمای مادران در رفع دشواریهای دوران بارداری و زایمان

فصل اول

۱۷	آشنایی با دستگاه تناسلی
۱۸	۱-۱ اجزاء دستگاه تناسلی خارجی
۱۹	۱-۲ اجزاء دستگاه تناسلی داخلی
۲۲	۱-۳ ایجاد و نحوه شکل گیری جنین

فصل دوم

۲۵	آشنایی با تغییرهای و سازگاری های بدن مادر با بارداری
۲۶	۲-۱ معاینات، آزمایش ها و مراجعات در دوران بارداری
۲۸	۲-۲ حالت تهوع و استفراغ
۲۹	۲-۳ ویاړ
۳۰	۲-۴ ترش کردن و سوزش سر دل
۳۰	۲-۵ یبوست و بواسیر
۳۱	۲-۶ گرفتگی پاها
۳۱	۲-۷ واریس
۳۱	۲-۸ سردرد، سرگیجه و خستگی
۳۲	۲-۹ ترشح بیش از حد بزاق
۳۲	۲-۱۰ ورم
۳۲	۲-۱۱ کمردرد و پشت درد
۳۳	۲-۱۲ ازدیاد ترشح دستگاه تناسلی
۳۳	۲-۱۳ خارش و ترک های پوست
۳۴	۲-۱۴ ماسک حاملگی
۳۴	۲-۱۵ تغییرهای پستان
۳۴	۲-۱۶ تکرر ادرار
۳۴	۲-۱۷ تپش قلب و تنگی نفس
۳۵	۲-۱۸ افزایش وزن

فصل سوم

زایمان

۳۹	۳-۱ مراحل زایمانی
۴۰	۳-۲ مرحله اول زایمان
۴۰	۳-۳ فاز اول زایمان
۴۰	۳-۴ فاز دوم زایمان
۴۰	۳-۵ فاز سوم زایمان
۴۱	۳-۶ مرحله دوم زایمان
۴۳	۳-۷ مرحله سوم زایمان
۴۳	۳-۸ مرحله پس از زایمان

فصل چهارم

گام به گام تا زایمان ایمن

۴۵	۴-۱ گام اول: اندیشیدن و آگاهی
۴۶	۴-۲ گام دوم: اصلاح وضعیت بدنی
۵۴	۴-۲-۱ نحوه ایستادن و راه رفتن
۵۴	۴-۲-۲ نشستن روی صندلی
۵۴	۴-۲-۳ نحوه نشستن روی زمین
۵۵	۴-۲-۴ نحوه خوابیدن
۵۶	۴-۲-۵ نحوه بالا رفتن از پله
۵۶	۴-۲-۶ خرید کردن
۵۶	۴-۳ گام سوم: تمرین های کششی و تقویتی
۵۷	۴-۳-۱ تمرین ها در وضعیت نشسته
۵۷	۴-۳-۲ حرکت اول: کشش ناحیه گردن
۵۷	۴-۳-۳ حرکت دوم: تقویت عضلات شانه
۵۸	۴-۳-۴ حرکت سوم: تقویت عضلات بازو و سینه و ستون فقرات
۵۹	۴-۳-۵ حرکت چهارم: گرم کردن دستها و مشتها
۶۱	۴-۳-۶ حرکت پنجم: تاب دادن بدن
۶۲	۴-۳-۷ حرکت ششم: کشش در پهلو
۶۲	۴-۳-۸ حرکت هفتم: کشش در عضلات ساق پا
۶۲	۴-۳-۹ حرکت هشتم: کشش در ناحیه کشاله ران
۶۲	۴-۳-۱۰ تمرین در وضعیت درازکش
۶۳	۴-۳-۱۱ حرکت اول
۶۳	

۶۳	۴-۳-۱۲ حرکت دوم
۶۴	۴-۳-۱۳ حرکت سوم
۶۴	۴-۳-۱۴ حرکت چهارم
۶۴	۴-۳-۱۵ حرکت پنجم
۶۵	۴-۳-۱۶ حرکت ششم
۶۵	۴-۳-۱۷ حرکت هفتم
۶۵	۴-۳-۱۸ تمرین در وضعیت چهار دست و پا
۶۶	۴-۳-۱۹ تمرین در وضعیت ایستاده
۶۶	۴-۳-۲۰ تمرین های عضلات کف لگن
۶۹	۴-۴ گام چهارم: تن آرامی با سبک سازی بدن یا ریلکسیشن تراپی
۷۰	۴-۴-۱ راه اول تن آرامی
۷۰	۴-۴-۲ راهی یا بی حرکتی تمام اعضا
۷۱	۴-۴-۳ راه دوم تن آرامی
۷۱	۴-۴-۴ آرامش با ایجاد انقباض شدیدیتر
۷۲	۴-۴-۵ مرحله اول: دستها
۷۲	۴-۴-۶ مرحله دوم: پاها مرحله سوم: سر، صورت و گردن
۷۳	۴-۴-۷ مرحله چهارم: سینه، کمر و لگن
۷۳	۴-۴-۸ راه سوم تن آرامی
۷۳	۴-۴-۹ تمرین های مرکب
۷۴	۴-۵ گام پنجم: ماساژ
۷۵	۴-۵-۱ اهداف اصلی از ماساژ در دوران بارداری و زایمان
۷۶	۴-۵-۲ نقطه اول ماساژ
۷۶	۴-۵-۳ نقطه دوم ماساژ
۷۷	۴-۵-۴ نقطه سوم ماساژ
۷۷	۴-۵-۵ نقطه چهارم ماساژ
۷۷	۴-۵-۶ نقطه پنجم ماساژ
۷۸	۴-۵-۷ نقطه ششم ماساژ
۷۸	۴-۵-۸ نقطه هفتم ماساژ
۷۸	۴-۵-۹ نقطه هشتم ماساژ
۷۹	۴-۵-۱۰ نقطه نهم ماساژ
۷۹	۴-۵-۱۱ نقطه دهم ماساژ
۷۹	۴-۵-۱۲ نقطه یازدهم ماساژ

۷۹	۴-۵-۱۳ نقطه دوازدهم ماساژ
۸۰	۴-۵-۱۴ نقطه سیزدهم ماساژ
۸۰	۴-۵-۱۵ نقطه چهاردهم ماساژ
۸۰	۴-۵-۱۶ نقطه پانزدهم ماساژ
۸۰	۴-۵-۱۷ نقطه شانزدهم ماساژ
۸۱	۴-۵-۱۸ نقطه هفدهم ماساژ
۸۱	۴-۵-۱۹ نقطه هیجدهم ماساژ
۸۱	۴-۵-۲۰ نقطه نوزدهم ماساژ
۸۱	۴-۵-۲۱ نقطه بیستم ماساژ
۸۲	۴-۵-۲۲ نقطه بیست و یکم ماساژ
۸۲	۴-۵-۲۳ نقطه بیست و دوم ماساژ
۸۲	۴-۵-۲۴ نقطه بیست و سوم ماساژ
۸۲	۴-۵-۲۵ نقطه بیست و چهارم ماساژ
۸۳	۴-۵-۲۶ نقطه بیست و پنجم ماساژ
۸۳	۴-۵-۲۷ نقطه بیست و ششم ماساژ
۸۳	۴-۵-۲۸ نقطه بیست و هفتم ماساژ
۸۴	۴-۵-۲۹ نقطه بیست و هشتم ماساژ
۸۴	۴-۵-۳۰ نقطه بیست و نهم ماساژ
۸۴	۴-۶ گام ششم: الگوهای صحیح تنفس
۸۵	۴-۶-۱ الگوی تنفسی در حین زایمان
۸۵	۴-۶-۲ فاز اول از مرحله اول زایمان
۸۵	۴-۶-۳ وضعیت دهانه رحم وضعیت انقباض ها
۸۵	۴-۶-۴ روش تنفسی مناسب
۸۶	۴-۶-۵ فاز دوم از مرحله اول زایمان
۸۶	۴-۶-۶ وضعیت دهانه رحم
۸۶	۴-۶-۷ وضعیت انقباض ها
۸۶	۴-۶-۸ روش تنفسی مناسب فاز سوم از مرحله اول زایمان
۸۶	۴-۶-۹ وضعیت دهانه رحم
۸۶	۴-۶-۱۰ وضعیت انقباض ها
۸۷	۴-۶-۱۱ روش تنفسی مناسب وضعیت قرارگیری مادر در مرحله اول زایمان
۸۷	۴-۶-۱۲ مرحله دوم زایمان با فاز زور زدن
۸۷	۴-۶-۱۳ وضعیت دهانه رحم

۸۷	۴-۶-۱۴ وضعیت انقباض های روش تنفسی مناسب
۸۷	۴-۶-۱۵ تنفس مخصوص برای زور زدن
۸۷	۴-۶-۱۶ وضعیت قرارگیری مادر در مرحله دوم زایمان
۸۸	۴-۶-۱۷ مرحله سوم زایمان با خروج جفت
۸۸	۴-۶-۱۸ وضعیت دهانه رحم وضعیت انقباض های روش تنفس مناسب
۸۸	۴-۶-۱۹ روش تنفس مناسب
۸۹	۴-۷ گام هفتم: رایحه درمانی در کاهش دردهای زایمانی
۹۰	۴-۸ گام هشتم: استفاده از تغذیه قرآنی در دوران بارداری وزایمان
۹۰	۴-۸-۱ غسل
۹۴	۴-۸-۲ خرما
۹۶	۴-۸-۳ انگور
۹۶	۴-۸-۴ زیتون
۹۸	۴-۸-۵ انار
۹۸	۴-۸-۶ انجیر
۹۹	۴-۸-۷ زنجبیل
۱۰۱	۴-۹ گام نهم: خواب صحیح از منظر قرآن
۱۰۳	۴-۱۰ گام دهم: آثار آوای قرآن در کاهش دردهای زایمانی
۱۰۵	۴-۱۱ نقش همسر در بارداری ایمن
۱۰۸	واژه نامه
۱۱۸	منابع

فهرست تصاویر

- شکل ۱-۱ اجزای دستگاه تناسلی خارجی زنانه
- شکل ۱-۲ لگن طبیعی زنانه و حفره داخلی آن
- شکل ۱-۳ تصاویری از جفت و جنین در رحم زن باردار
- شکل ۱-۴ رحم باردار به فاصله کمی قبل از زایمان یا جنین داخل آن
- شکل ۱-۵ اجزای دستگاه تناسلی داخلی
- شکل ۱-۶ رحم، لوله ها و تخمدان ها
- شکل ۱-۷ پیروزی یک اسپرم بر اسپرم های دیگر و شروع عمل لقاح
- شکل ۱-۸ نمایش شمایی عمل لقاح و جایگزینی تخم لقاح یافته در بافت رحمی
- شکل ۳-۱ نمای شماتیک نحوه باز و نرم و نازک شدن دهانه رحم
- شکل ۳-۲ نحوه طبیعی فشارهای جنین و پرده های جنینی و مایع آمنیون بر دهانه رحم
- شکل ۳-۳ نحوه طبیعی تولد نوزاد
- شکل ۳-۴ نحوه خارج کردن نوزاد از کانال زایمانی
- تصویر ۳-۵ نمایی از یک اتاق زایمان
- تصویر ۳-۶ نمایی از جفت پس از زایمان
- تصویر ۴-۱ نحوه صحیح ایستادن
- تصویر ۴-۲ نحوه صحیح نشستن روی صندلی
- تصویر ۴-۳ نحوه بلند شدن از روی تخت خواب یا از روی صندلی
- تصویر ۴-۴ نحوه نشستن روی زمین
- تصویر ۴-۵ وضعیت های خوابیدن
- تصویر ۴-۶ نحوه بلند کردن اشیاء از زمین
- تصویر ۴-۷ تمرین های کششی ناحیه گردن
- تصویر ۴-۸ تمرین های تقویت عضلات شانه
- تصویر ۴-۹ تمرین های تقویت عضلات شانه و قسمت بالای پشت
- تصویر ۴-۱۰ تمرین اول: تمرین های تقویت عضلات بازو و سینه و ستون فقرات
- تصویر ۴-۱۱ تمرین دوم: تمرین های تقویت عضلات بازو و سینه و ستون فقرات
- تصویر ۴-۱۲ تمرین سوم: تمرین های تقویت عضلات بازو و سینه و ستون فقرات
- تصویر ۴-۱۳ تمرین های تقویت عضلات
- تصویر ۴-۱۴ تمرین تقویت عضلات
- تصویر ۴-۱۵ تمرین چهارم، تمرین های تقویت عضلات
- تصویر ۴-۱۶ تمرین تقویت عضلات شانه و قسمت بالای پشت

تصویر ۴-۱۷ تمرین تقویت عضلات شانه و قسمت بالای پشت

تصویر ۴-۱۸ گرم کردن دستها و مشتها

تصویر ۴-۱۹ تاب دادن بدن

تصویر ۴-۲۰ تمرین های کششی پهلو

تصویر ۴-۲۱ تمرین های کششی در عضلات ساق پا

تصویر ۴-۲۲ تمرین کششی در ناحیه کشاله ران

تصویر ۴-۲۳ تمرین های کششی تقویت عضلات شکم

تصویر ۴-۲۴ تمرین های کششی تقویت عضلات پشت و سینه و رفع خستگی

تصویر ۴-۲۵ تمرین کششی کاهش درد در ناحیه اندام تحتانی

تصویر ۴-۲۶ تمرین کششی عضلات پا

تصویر ۴-۲۷ تمرین کششی رفع خستگی، ورم، گرفتگی و واریس ساق پا

تصویر ۴-۲۸ تمرین های کششی تقویت ستون فقرات و عضلات شکم

تصویر ۴-۲۹ تمرین کششی تقویت ستون فقرات و عضلات شکم

تصویر ۴-۳۰ تمرین کششی بدن

شکل ۴-۳۱ نمایش عضلات کف لگن

تصویر ۴-۳۲ وضعیت های مختلف قرارگیری روی کرپ زایمانی (A-B-C-D)

تصویر ۴-۳۳ نقطه اول ماساژ

تصویر ۴-۳۴ نقطه دوم ماساژ

تصویر ۴-۳۵ نقطه سوم ماساژ

تصویر ۴-۳۶ نقطه چهارم ماساژ

تصویر ۴-۳۷ نقطه پنجم ماساژ

تصویر ۴-۳۸ نقطه ششم ماساژ

تصویر ۴-۳۹ نقطه هفتم ماساژ

تصویر ۴-۴۰ نقطه هشتم ماساژ

تصویر ۴-۴۱ نقطه نهم ماساژ

تصویر ۴-۴۲ نقطه دهم ماساژ

تصویر ۴-۴۳ نقطه یازدهم ماساژ

تصویر ۴-۴۴ نقطه دوازدهم ماساژ

تصویر ۴-۴۵ نقطه سیزدهم ماساژ

تصویر ۴-۴۶ نقطه چهاردهم ماساژ

تصویر ۴-۴۷ نقطه پانزدهم ماساژ

تصویر ۴-۴۸ نقطه شانزدهم ماساژ

تصویر ۴-۴۹ نقطه هفدهم ماساژ

- تصویر ۵۰-۴ نقطه هجدهم ماساژ
- تصویر ۵۱-۴ نقطه نوزدهم ماساژ
- تصویر ۵۲-۴ نقطه بیستم ماساژ
- تصویر ۵۳-۴ نقطه بیست و یکم ماساژ
- تصویر ۵۴-۴ نقطه بیست و دوم ماساژ
- تصویر ۵۵-۴ نقطه بیست و سوم ماساژ
- تصویر ۵۶-۴ نقطه بیست و چهارم ماساژ
- تصویر ۵۷-۴ نقطه بیست و پنجم ماساژ
- تصویر ۵۸-۴ نقطه بیست و ششم ماساژ
- تصویر ۵۹-۴ نقطه بیست و هفتم ماساژ
- تصویر ۶۰-۴ نقطه بیست و هشتم ماساژ
- تصویر ۶۱-۴ نقطه بیست و نهم ماساژ
- تصویر ۶۲-۴ وضعیت قرارگیری مادر در مراحل مختلف زایمان
- تصویر ۶۳-۴ برش سزارین و خروج جنین از راه شکم

فهرست جداول

جدول شماره ۱ میزان افزایش وزن مطلوب در بارداری بر اساس BMI

جدول شماره ۲ رنگ چند نمونه غسل مختلف و کاربرد آنها