

بر نام خداوند جان و خرد

آموزش بهداشت و ارتقای سلامت در دوران بارداری، زایمان و شیردهی

تالیف : دکتر کاظم حسین زاده

با همکاری:

عاطفه علیزاده
آرزو ملک محمدی
مرضیه آقاجانی

سمیه خدابنده لو
فاطمه انصاری
فاطمه عباسی



سرشناسه	حسین زاده، کاظم، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	آموزش بهداشت و ارتقای سلامت در دوران بارداری، زایمان و شیردهی / تألیف کاظم حسین زاده ؛ با همکاری سمیه خداپنده لو... [و دیگران].
مشخصات نشر	فروین : انتشارات مینودار، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۲۳ ص. : مصور، جدول، نمودار.
شابک	978-600-96391-1-3
وضعیت فهرست‌گذاری	فیا
ردیف	با همکاری سمیه خداپنده لو، عاطفه علیراده، فاطمه انصاری، آرزو ملک‌محمدی، فاطمه عباسی، مرضیه آقاجانی.
یادداشت	نمایه.
موضوع	زنان باردار -- بهداشت
موضوع	Pregnant women -- Health and hygiene
موضوع	بیمیه‌های پس از زایمان
موضوع	Postnatal care
شناسه افزوده	خداپنده، سمیه
رده بندی کنگره	RG 578-578
رده بندی دیویی	618/24
شماره کتابشناسی ملی	۴۳۴۹۸۰



آموزش بهداشت و ارتقای سلامت در دوران بارداری، زایمان و شیردهی
تألیف: دکتر کاظم حسین زاده
با همکاری: سمیه خداپنده لو، عاطفه علیراده، فاطمه انصاری، آرزو ملک‌محمدی، فاطمه عباسی، مرضیه آقاجانی
چاپ اول: تابستان ۹۵
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
صفحه آرا: محسن ساکنی ۰۹۱۲۱۸۲۷۵۲۵
طراح جلد: انیس پخارایی
انتشارات: مینودار
آدرس: فروین، میدان عارف، غرفه‌های پارک ملت، پلاک ۱۴
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۳۹۱-۱-۳
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان
تلفن و ایمیل: ۰۹۱۹۶۵۹۸۷۲۵ - en.minoodar@gmail.com

فهرست مطالب

موضوع	صفحه
مقدمه	۵
غذای دوران بارداری	۷
مراقبت‌های تغذیه‌ای در شروع بارداری	۸
وزن‌گیری دوران بارداری	۱۷
اصول تغذیه مناسب	۲۱
توصیه‌های مهم جهت رفع شکایات شایع بارداری	۳۶
ورزش دوران بارداری	۴۳
واکسیناسیون دوران بارداری	۵۵
فواید زایمان طبیعی	۵۶
روش‌های آماده‌سازی برای زایمان طبیعی	۶۶
فواید و روش‌های شیردهی	۷۴
روش‌های شیر دادن به نوزاد	۸
راه‌های افزایش شیر مادر	۹۱
نقش موثر پدر در تغذیه کودک	۱۶
مراقبت‌های پس از زایمان	۹۹

- اشکال مختلف شیرهای مصنوعی .. ۱۰۹ ..
- انواع شیر خشک‌های موجود در بازار ۱۱۵ ..
- انژدیکاسیون‌های تجویز شیر خشک ۱۲۳ ..
- رهنمودهای اصولی تغذیه با شیر خشک ۱۲۴ ..
- روش استفاده از شیشه شیر ۱۲۷ ..
- اصول طب اسلامی و سنتی به مادران ۱۳۵ ..

مقدمه

حاملگی دوران پر فراز و نشیبی است که گاه به آرامی و میمت یک باد بهاری، به نرمی و لطافت یک نسیم صبحگاهی آسم و آسان، به دور از ترس و اضطراب بدون عارضه و التهاب بر یک زن ایستاده می‌گذرد؛ بی آنکه سلامت جسم و روان مادر را دست‌نشان کمترین آزار ساخته و یا اینکه کوچکترین خطری را متوجه جنین و نوزاد آینده سازد و گاه چون گرد بادی مهیب و طوفانی سهمگین به سبب وجود عوامل خطر ساز چون: خون ریزی‌ها، عفونت‌ها، مسه‌های شدید بارداری، مشکلات و صدمات زایمانی، پاره شدن شکم، کیسه آب و عوارض حاصل از آن‌ها حیات مادر و فرزند را مورد تهدید قرار می‌دهد. از آنجا که یکی از شاخص‌های مهم بهداشتی در هر کشور میزان مرگ و میر مادران است؛ مراقبت‌های دوران بارداری از اهمیت ویژه‌ای در ارتقا این شاخص بهداشتی و وضعیت سلامت جامعه برخوردار است.

بنابراین بارداری سالم و بی‌خطر مستلزم داشتن اطلاعات علمی، مهارت عملی کافی است.

در این کتابچه سعی ما بر این شد تا اطلاعات لازم در رابطه با دوران بارداری، زایمان و شیردهی را به شما مادر عزیز برسانیم تا با کسب دانش و مهارت لازم دوره‌ای زیبا و بی‌خطر را سپری نمایید.

www.ketab.ir