

بسم الله الرحمن الرحيم

خواب و اختارهای بهداشتی آن در دوران بارداری

مولفان:

الهام رضائی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ارومهر

فرشته جهدی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر زهرا بهبودی مقدم

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

سرشناسه: رضایی، الهام، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور: خواب و رفتارهای بهداشتی آن در دوران بارداری / مولفان الهام رضایی، فرشته جهدی، زهرا بهبودی مقدم.
مشخصات نشر: تهران: ویستا، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۸۷ص: مصور.
شابک: 978-600-6754-38-3
وضعیت فهرست نویسی: فیا
داشتن رازنه نامه
یادداشت: کتاب نامه
سوع: زنان بازدار - خواب
شناختن افزودن سوابق - اختلالات
شناسه افزوده: جهدی، فرشته
شناسه افزوده: بهبودی، زهرا، ۱۳۵۶ -
رده بندی کنگره: ۶۱۲ - ۵۷۲
رده بندی دیویی: ۱۸۷۲۴
شماره کتابشناسی ملی: ۱۴۷۲۲

نام کتاب:	خواب و رفتارهای بهداشتی آن در دوران بارداری
تألیف:	الهام رضایی، فرشته جهدی، زهرا بهبودی
ناشر:	ویستا
مدیر تولید:	آزاده هاشمی
نویسندگان:	چاپ اول، ۱۳۹۲
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
لینوگرافی، چاپ و صحافی:	دانشجو
بهاء:	۶۴۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۵۴-۳۸-۳

ISBN: 978-600-6754-38-3

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۵	فصل اول: خواب و اهمیت آن در بارداری
۹	فصل دوم: خواب و انواع اختلالات آن
۱۰	نوع خواب
۱۱	دکائیس خواب و بیداری
۱۲	فیزیولوژی خواب
۱۳	میزان نیاز به خواب
۱۴	عوامل موثر بر خواب
۱۵	طبقه بندی اختلالات خواب
۱۶	دیس سومنیا
۱۷	بیخوابی
۱۹	محرومیت از خواب
۱۹	پر خوابی
۲۰	نارکولپسی
۲۰	سندرم بی قراری پاها
۲۱	اختلالات خارجی خواب
۲۲	اختلال ریتم شبانه روزی
۲۳	پاراسومنیا
۲۷	فصل سوم: تغییرات فیزیولوژیک در بارداری و شکایات شایع
۲۸	تغییرات سیستم تنفسی
۲۹	تغییرات سیستم قلبی عروقی
۳۰	تغییرات عضلانی اسکلتی
۳۲	مشکلات شایع در بارداری

۳۲	درد پشت و ناحیه پایین شکم
۳۴	درد ناحیه پایین پشته یا کمری
۳۴	درد ساکروسیاتیک (درد لگنی)
۳۵	اختلال عملکرد سمفیزپوبیس
۳۶	دیاستاز رکتوس
۳۸	اختلال عملکرد عضلات کف لگن
۴۱	فصل چهارم: علل احتمالی اختلالات خواب در بارداری و راهکارهای شایع
۴۳	ن جسمی
۴۳	تهیه استرخ
۴۶	سردرد
۴۸	خوابیدن و استراحت
۴۸	یبوست
۵۱	سبزش سر دل
۵۳	کمر درد
۷۲	درد لگنی
۷۳	گرفتگی ساق یا
۷۴	درد مچ دست (سندرم تونل کارپ)
۷۵	نفخ شکم
۷۵	درد شکمی ناشی از دیاستاز رکتوس
۷۷	عدم فعالیت در روز
۸۰	علل روحی روانی
۸۲	علل محیطی
۸۳	فصل پنجم: منابع

مقدمه

اختلالات خواب امروزه به عنوان یکی از شایعترین بیماری‌ها که جامعه بشری را متاثر از خود ساخته شناخته می‌شود طوریکه بی‌خوابی بدلیل اختلال در ریتمهای بیولوژیک بدن می‌تواند سبب بروز مشکلاتی در عملکرد فیزیولوژیکی، اجتماعی و خانوادگی زنان باردار شود که نادیده گرفتن این عوامل با عوارض مادری و جنینی در این دوران همراه خواهد بود. لذا از آنجائی که از هر ده زن باردار در دنیا هشت زن دچار بیخوابی می‌شود، تمامی از انجام رفتارهای بهداشتی خواب در دوران بارداری برای ارتقاء سلامت آنان که هسته‌های مرکزی خانواده و قشر آسیب پذیر جامعه بشمار می‌روند ضرورت می‌یابد. در این کتاب سعی کرده ایم در مورد رفتارهای بهداشتی پیشگیرانه از ابتلاء به بیخوابی توضیحات علمی ارائه دهیم و امیدواریم با مطالعه این کتاب بتوانید از ابتلاء به بیخوابی پیشگیری نمایید.

مولفین