

راهنمای مادران باردار برای یک زایمان سالم و آسان

راهنمای آموزشی:

مدرسین کلاسهای آموزشی دوران بارداری و عموم مادران باردار

تألیف:

هنگامه صدراپی

زیرنظر:

سرکار خانم دکتر نیره خادم

(متخصص زنان، زایمان و نازایی)

سرشناسنامه	:	مدرایی، هنگامه، ۱۳۵۱.
عنوان و نام پدیدآور	:	راهنمای مادران باردار برای یک زایمان سالم و آسان :
	:	راهنمای آموزشی مدرسين کلاسهای آموزشی دوران بارداری و عموم مادران باردار / تالیف هنگامه مدرایی : زیر نظر نیره خادم.
مشخصات نشر	:	مشهد، راهیان سبز، ۱۳۸۷
مشخصات ظاهری	:	۶۴ ص : مصور
شابک	:	۱۰۰۰۰ ریال 978-964-5637-83-3
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
موضوع	:	آبستنی - به زبان ساده.
موضوع	:	مراقبت های پیش از زایمان
موضوع	:	مراقبت های پس از زایمان
موضوع	:	زایمان - بهداشت
شناسه افزوده	:	خادم، نیره، ۱۳۳۶ -
رده بندی کنگره	:	۱۳۸۷ ر ۴ ص / RG۵۲۵
رده بندی دیویی	:	۶۱۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۱۸۹۷۸۳

انتشارات راهیان سبز

مشهد - بلوار کلاهدوز - کلاهدوز ۳۶ - پلاک ۲۰۷ تلفن ۷۲۶۰۳۸۵

راهنمای مادران باردار برای یک زایمان سالم و آسان

مؤلف: هنگامه صدرایی (کارشناس مامایی)

زیر نظر: دکتر نیره خادم (متخصص زنان، زایمان و نازایی)

طرح جلد: پردیس زنگویی

گردآوری تصاویر: مهندس هومن صدرایی ۶۲۲۰۳۶۵

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد رقیعی

چاپ اول: ۱۳۸۷

چاپ: مهشید

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۳۷-۸۳-۳

فهرست مطالب

۵	مقدمه مؤلف
۷	پیشگفتار

دانستیهای ضروری دوران بارداری (سه ماه اول دوران بارداری)

۹	مشخصات جنین در سه ماه اول دوران بارداری
۱۰	تغییرات روحی در سه ماه اول دوران بارداری
۱۱	تغییرات جسمی در سه ماه اول دوران بارداری
۱۱	اطلاعات عمومی دوران بارداری
۱۴	تغذیه در دوران بارداری
۱۵	راهنمای انتخاب شیوه زایمان
۱۸	راهنمای زایمان آسان

آشنایی با دوران بارداری و زایمان آسان (سه ماه دوم دوران بارداری)

۲۱	مشخصات جنین در سه ماه دوم دوران بارداری
۲۲	تغییرات روحی در سه ماه دوم دوران بارداری
۲۳	تغییرات جسمی در سه ماه دوم دوران بارداری
۲۳	اطلاعات عمومی دوران بارداری
۲۸	راهنمای انتخاب شیوه زایمان
۳۱	راهنمای زایمان آسان

آمادگی برای زایمان آسان (سه ماه سوم دوران بارداری)

- ۳۵ مشخصات جنین در سه ماه سوم دوران بارداری
- ۳۶ تغییرات روحی در سه ماه سوم دوران بارداری
- ۳۶ تغییرات جسمی در سه ماه سوم دوران بارداری
- ۳۶ اطلاعات عمومی دوران بارداری
- ۴۳ راهنمای انتخاب شیوه زایمان
- ۴۵ راهنمای زایمان آسان

تولد نوزاد

- ۴۹ اطلاعات عمومی دوران بارداری
- ۵۶ راهنمای انتخاب شیوه زایمان
- ۵۹ منابع و مآخذ

مقدمه مؤلف :

با توجه به نیاز روزافزون جامعه زنان ایرانی و به ویژه مادران باردار، به فراگیری دانش‌های دوران بارداری و زایمان، کتاب حاضر با هدف پاسخگویی به سؤالات و ابهامات بانوان باردار ایرانی و با استفاده از نیازسنجی‌های آموزشی انجام شده، تألیف شد.

سؤالات و سرفصل‌های این کتاب، حاصل نظرخواهی از تعداد زیادی از خانم‌های بارداری بوده که علی‌رغم فرهنگ‌ها و موقعیت‌های متفاوت، نیازهای آموزشی مشترکی را در رابطه با دوران بارداری و به خصوص زایمان ذکر کرده‌اند.

در تنظیم مطالب و پاسخگویی به سؤالات نیز سعی شده تا علاوه بر استفاده از آخرین رفرنس‌های معتبر علمی، سادگی و شفافیت متن حفظ شود تا برای همه افراد جامعه با هر موقعیت و سطح دانشی قابل استفاده باشد.

برای سادگی مطالعه، مطالب کتاب با توجه به اولویت‌های آموزشی ترمیسترهای سه‌گانه بارداری تقسیم شده و در هر قسمت، مطالب متنوعی در رابطه با مشخصات جنین، تغییرات جسمی و روحی دوران بارداری، تغذیه، اطلاعات عمومی و... متناسب با نیازهای آموزشی هر ماه بارداری آورده شده است.

امیدوارم این کتاب با توجه به تنوع مطالب، سادگی و شفافیت متن و تطبیق مطالب آن با رفرنس‌های معتبر علمی مورد

توجه خانمهای باردار و مدرسین کلاسهای آموزشی دوران بارداری
قرار بگیرد.

در خاتمه لازم می‌دانم از زحمات بی‌دریغ اساتید گرانقدر سرکار
خانم دکتر نیره خادم و جناب آقای دکتر پرویز طیبی متخصص
محترم زنان زایمان و نازایی که زحمت بازبینی علمی این مجموعه
را به عهده داشتند تشکر کنم. همچنین تشکر فراوانی می‌کنم از
اساتید گرامی جناب آقای دکتر احمدزاده هاشمی و جناب آقای دکتر
موسوی یزاز که بدون کمک‌ها و راهنمایی‌های بی‌دریغ‌شان تهیه این
مجموعه ممکن نبود.

هنگامه صدرایی

زمستان ۸۶

پیشگفتار :

امروزه در کشورهای توسعه یافته ، انجام زایمان طبیعی بهترین ، آسان ترین و بی خطرترین روش زایمان برای مادر و نوزاد شناخته شده و به تمام خانم‌های باردار توصیه می‌شود.

در حال حاضر در کشورهای پیشرفته دنیا اکثر مادران به روش طبیعی زایمان می‌کنند زیرا از مزایای فراوان زایمان طبیعی و نقش آن در سلامت جسمی و روحی مادر و نوزاد آگاهی کامل دارند.

معمولاً مادران در این کشورها، به محض اطلاع از بارداری، به دنبال کلاس آموزشی مناسب جهت آگاهی از مسائل این دوران و روند و شیوه زایمان می‌باشند.

در این کلاس‌ها که مخصوص مادران باردار به صورت خصوصی یا دولتی برگزار می‌شود، معمولاً یکی از روش‌های کاهش دردهای زایمان نیز معرفی شده یا آموزش داده می‌شود.

ثابت شده حضور در این کلاس‌های آموزشی، نقش مهمی در ایجاد و حفظ آرامش دوران بارداری و تسهیل زایمان و کاهش دردهای زایمان داشته است.

در دوره‌های آموزشی که برای آموزش مسائل دوران بارداری و فرایند زایمان برگزار می‌شود، سعی شده تا علاوه بر صحبت در رابطه با تغییرات جسمی و روحی که امکان دارد هر ماه تجربه کنید و اطلاعات کلی دوران بارداری و همچنین نحوه تغذیه صحیح و

توصیه‌های لازم پزشکی در رابطه با موضوعات مورد بحث، آموزش یکی از روش‌های طبیعی کاهش دردهای زایمان را نیز داشته باشیم. همچنین در رابطه با انتخاب شیوه زایمان نیز، نتایج آخرین تحقیقات در اختیار تان قرار می‌گیرد.

www.ketab.ir