

راهنمای مادران باردار

نویسنده: مهشید ناظم زاده شعاعی
(عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی)

انتشارات صبورا

سرنامه	ناظم‌زاده شعاعی، مهشید، ۱۳۵۲-
مکان و نام پدیدآور	راهنمای مادران باردار / نویسنده: مهشید ناظم‌زاده شعاعی
موضوعات نشر	تهران، صیورا، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۱۲۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۳۴۲-۲۱-۴
یادداشت	۴۵۰۰۰ ریال.
یادداشت	چاپ قبلی: آبنوس، صیورا، ۱۳۸۶.
موضوع	کتابنامه.
موضوع	مراقبت‌های پیش از زایمان
موضوع	مراقبت‌های پس از زایمان
موضوع	روزش برای زنان آیین
رده‌بندی کتاب	۱۳۹۱ ۵۲۲ ۶۹۱ RG
رده‌بندی دیویی	۶۱۸.۴
شماره کتاب‌شناسی ملی	۲۷۸۷۵۹



انتشارات صیورا

راهنمای مادران باردار

ناشر: انتشارات صیورا با همکاری نهضت بویا مؤلف: مهشید ناظم‌زاده شعاعی
 حروف‌چینی و صفحه‌بندی: طلوع گرافیک (اسانی ۶۶۴۹۰۶۵۹)
 گرافیک جلد: ریحانه محمدی
 مدیر اجرایی: علیرضا مقدم
 چاپ: به اوران
 صحافی: اعلانی
 شمارگان: ۳۰۰ جلد
 نوبت چاپ: اول
 سال انتشار: ۱۳۹۱
 قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۴۲-۲۱-۴

آدرس: خ انقلاب، خ وحید نظری، ما بین فخر رازی و دانشگاه، پ ۶۱، طبقه سوم ۳۴

صندوق پستی: ۶۳۹-۱۳۱۴۵

تلفن: ۶۶۴۸۱۹۵۲ - ۰۹۱۲۱۷۵۷۳۴۹ - ۰۹۱۹۱۷۵۷۳۴۹

فهرست مندرجات

عنوان	صفحه
-------	------

مقدمه	۵
فصل اول - ورزش در بارداری	۹
تعریف ورزش	۹
فواید انجام ورزشهای دوران بارداری برای مادر	۱۱
تاثیر ورزش مادر بر روند رشد و سلامت جنین	۱۵
بارداری و دوره های آن	۱۷
ورزشهای دوران بارداری	۱۹
راهنمای ورزش در بارداری	۲۰
برنامه ریزی ورزشی	۲۴
علائمی که با بروز آن ادامه فعالیت ورزشی مجاز نیست	۲۶
ورزشهای که انجام آن در طی بارداری مجاز نیست	۲۶
ورزشهای توصیه شده در بارداری	۲۷
ورزشهای کگل	۲۹
طریقه انجام تمرینات مخصوص تقویت عضلات شکم	۳۵
ورزشهای بعد از زایمان	۴۶
مراقبت از کمر	۵۷
فصل دوم - مراقبتهای دوران بارداری: تغذیه مادر در	
دوران بارداری و شیردهی (داروها و واکسیناسیون)	۶۵
نیاز به کالری	۶۸
نیاز به پروتئین	۶۹

۷۰	چربیها
۷۱	ویتامینها
۷۲	مواد معدنی
۷۷	شیرین کننده های مصنوعی
۷۹	رژیمهای کنترل وزن در بارداری
۸۱	زنان با نیازهای تغذیه ای خاص
۸۲	دلایل کم وزنی در مادران
۸۵	داروها
۸۵	داروهای تروانژن
۸۸	واکسیناسیون در بارداری
۸۹	فصل سوم - آمادگی برای زایمان
۹۰	مراحل زایمان طبیعی
۱۰۰	روشهای کنترل درد
۱۰۶	استفاده از آب گرم برای کاهش حس درک درد
۱۰۹	فصل چهارم - مراقبتهای پس از زایمان
۱۰۹	برنامه مراقبتی مادر
۱۰۹	قبل از بارداری
۱۱۰	شروع بارداری
۱۱۵	مراقبتهای پس از زایمان
۱۱۷	مشاوره و توصیه های تنظیم خانواده
۱۱۸	مصرف داروها در شیردهی
۱۲۰	منابع:

مقدمه

در ده های اخیر سلامت مادر باردار مورد توجه زیادی قرار گرفته چراکه اعتقاد بر این است که سلامت مادر و روش زندگی او در این دوران خاص تاثیر بسیار زیادی بر آینده فرزند او می گذارد. یک مادر سالم فرزندی نیرومند و با هوش پرورش می دهد همه مادران می دانند بزرگ کردن یک بچه مستلزم صرف وقت و انرژی بسیار زیادی است که می تواند بار زیادی را به مادری که باید مسئولیتهای متفاوتی از جمله همسری و مسئولیتهای شغلی را بپذیرد تحمیل کند. شاید همه مادران لحظاتی را که احساس می کنند دیگر توان و تحملشان به انتها رسیده تجربه کرده باشند لحظه هایی که با تمام وجود احساس خستگی می کنند ولی حس مادری آنها را به ادامه این راه دشوار وادار می کند و چه لذت بخش است اگر حاصل این زحمات شبانه روزی کودکی سرآمد باشد.

اما چگونه می توان از پس این همه مسئولیت به خوبی برآمد و مادری موفق بود؟ بهتر است همه دختران از زمان کودکی برای پذیرش نقش مادری آماده و تجهیز شوند چراکه این مهمترین مسئولیت انسانی آنهاست اما متأسفانه دختران در جامعه امروزی این وظیفه شیرین الهی را از خاطر برده اند ممکن است دختری تا به سن ازدواج می رسد نزدیک به ۱۲ الی ۱۸ سال تحصیلی را پشت سر بگذارد تا برای پذیرفتن مسئولیتهای اجتماعی خود آماده شود اما چه مقدار از وقت خود

را صرف آماده شدن برای پذیرفتن وظیفه خطیر مادری می‌کند؟ نتیجه این که با شروع بارداری ناگهان مادر احساس می‌کند که در مقابل یک موقعیت دشوار قرار گرفته که برای پذیرفتن آن هیچ گونه آمادگی ندارد کتاب حاضر یک راهنمای کوچک جهت روبرو شدن مادران باردار با حقیقت بارداری است و به آنها کمک می‌کند تا با توانمند کردن خود بهتر بتوانند این دوره بسیار سرنوشت ساز را پشت سر بگذارند.

اولین اقدام یک مادر باردار کسب اطلاعات در زمینه مراحل مختلف بارداری و اتفاقاتی است که در این دوران برایش رخ خواهد داد. در این زمینه کتابهای مفید زیادی به زبان ساده در دسترس عموم قرار دارد که مادران می‌توانند از مطالعه آنها سود ببرند. هدف از تالیف این راهنما قدرتمند کردن مادر برای سازگاری بهتر با تغییرات فیزیولوژیک ناشی از بارداری است همچنین در این راهنما سعی بر این بوده است که مادر برای پذیرش و انجام زایمان به روش طبیعی آماده شود

امروزه در اکثر کشورهای توسعه یافته کلاسهای آمادگی برای زایمان برگزار می‌شود در این کلاسها سعی بر این است که به مادر کمک شود تا هرچه بهتر و سالمتر این دوره بارداری را پشت سر گذاشته و در ضمن در مورد زایمان طبیعی به مادر آموزشهایی داده می‌شود که به مادر کمک می‌کند تا به صورت فعال در روند زایمان خود دخالت کرده و درد و استرس کمتری را تجربه کند یکی از روشهایی که در این کلاسها محور اصلی مداخلات است انجام ورزشهای مخصوص دوران بارداری است که کمک زیادی به ارتقاء سلامت مادر می‌کند این ورزشها علاوه بر این که در دوران بارداری برای مادر و فرزند او بسیار مفید است با تقویت روحی و جسمی مادر به او در انجام هر چه بهتر مسئولیتهای مادری بعد از تولد نوزاد نیز کمک می‌کند تحقیقات اخیر حاکی از آن است که ورزش در این مورد نقش بسیار ارزنده ای دارد. به واقع جای چنین کلاسهایی در سیستم بهداشت و درمان ما کاملاً خالی است. راهنمای حاضر سعی دارد که تا حدی در این زمینه به مادران کمک کند این راهنما طوری تهیه و تنظیم شده است که می‌تواند مورد استفاده پرستاران و ماماها نیز قرار گرفته و ارائه دهندگان مراقبت

به مادر باردار در هر رده ای می‌توانند از آن درجهت آموزش به مادران استفاده کنند. انسان سالم محور توسعه پایدار است و این کتاب گامی است کوچک در این راستا.

باشد که نسل آینده ما و فرزندان عزیز این مرز بوم در دامن مادرانی دانا و توانا پرورش یافته و ایرانی آباد و قدرتمند حاصل توانائی‌های این عزیزان باشد.

مؤلف