

۹ ماه انتظار

آنچه باید
زنان باردار
بدانند

دکتر فرخ سیف بهزاد



سرشناسه: سیف بهزاد، فرخ، ۱۳۲۹ - گردآورنده، مترجم
 عنوان و نام پدیدآور: ۹ ماه انتظار: آنچه زنان باردار باید بدانند / ترجمه و تألیف فرخ سیف بهزاد
 مشخصات نشر: تهران: آدینه سبز، ۱۳۹۱
 مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص. مصور.
 شابک: ۸ - ۰۰ - ۶۷۴۵ - ۶۰۰ - ۹۷۸
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت: چاپ قبل: انتشارات جازاده، ۱۳۸۶.
 عنوان دیگر: آنچه زنان باردار باید بدانند.
 عنوان گسترده: نه ماه انتظار.
 موضوع: آبستنی
 موضوع: مامایی
 موضوع: نوزاد - تغذیه
 موضوع: مادر و کودک
 رده‌بندی کنگره: ۹۱۳۹۱ ن ۹ س ۲۵ / RG
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۲/۶۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۲۷۰۲۷



تهران - خ انقلاب - خ فخررازی - کوچه فاتحی داریایی - پلاک ۵ - انتشارات آدینه سبز

نام کتاب	۹ ماه انتظار
نویسنده	فرخ سیف بهزاد
نوبت چاپ	اول / ۱۳۹۱
چاپ	الهادی
تیراژ	۳۰۰۰ نسخه
شابک	۸ - ۰۰ - ۶۷۴۵ - ۶۰۰ - ۹۷۸
صفحه‌آرایی	آتلیه آدینه سبز (سمیه مددی)
آدرس الکترونیکی	adinesabz_book@yahoo.com

تمامی حقوق این اثر برای ناشر محفوظ می‌باشد
 تلفن: ۴۰-۶۶۹۷۵۹۳۹-۰۹۱۲۵۰۱۰۰۹۵
 قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

فهرست

۹	مادران باردار.....
۱۷	توانایی‌های نوزاد.....
۲۳	ادراک‌های حسی.....
۲۹	هر نوزادی خصوصیت‌های خود را دارد.....
۳۳	نخستین هفته.....
۳۳	بازتاب‌های نوزاد.....
۳۷	آیا تصور می‌کنید حامله‌اید؟.....
۳۹	چگونه پزشک خود را انتخاب کنید؟.....
۴۵	دوستان و دشمنان شما.....
۵۱	عوارض قرص‌های جلوگیری از حاملگی.....
۵۵	فرمولی برای تعیین تاریخ تولد.....
۵۹	حاملگی طولانی.....
۶۱	زندگی طفل در بطن مادر.....
۷۱	بهداشت زناشویی.....
۷۵	چند سفارش به زنان باردار.....
۷۹	بچه شما چه شکلی خواهد شد؟.....
۸۵	پسر می‌خواهید یا دختر.....
۸۹	چه عواملی در تغییر ساختمان.....
۸۹	جنین و نوزاد مؤثر است.....
۹۳	چگونه یک زن باردار باید از خود مراقبت کند.....
۹۷	آیا هنگام بارداری ناراحتی‌هایی خواهید داشت؟.....

۹۷	چطور مداوا کنید؟
۹۹	شایع‌ترین ناراحتی‌های بارداری
۱۰۹	انتخاب رژیم غذایی مناسب
۱۱۱	تغییراتی که فقط پزشک متخصص زنان
۱۱۱	می‌تواند آن‌ها را تشخیص دهد
۱۱۵	مراقبت‌های پزشکی دوران بارداری
۱۱۷	چه کارهایی لازم و چه کارهایی ممنوع است؟
۱۱۹	وظایف عضلات شکم
۱۲۳	اهمیت ویتامین‌ها
۱۲۹	چرا بارداری دوقلو دیده می‌شود؟
۱۳۱	چرا افراد انسان به هم شباهت ندارند؟
۱۳۵	مراقبت‌های فوری پس از تولد
۱۳۷	مراقبت‌های پس از تولد
۱۳۹	خطرات حین تولد
۱۴۷	معاینه جسمی نوزاد
۱۵۵	حوادث روزهای اول زندگی نوزاد
۱۶۹	تغذیه شیر خوار
۱۷۹	نوزاد از نظر اسلام
۱۸۵	نخستین روز شیر دادن به نوزاد
۱۸۷	شما و نوزادتان (هنر مادر بودن)
۱۹۱	تغذیه نوزاد
۲۰۷	اجابت مزاج
۲۰۹	دل‌درد و قولنج
۲۱۱	اسهال
۲۱۵	نوزاد نارس
۲۱۹	مراقبت از دوقلوها
۲۲۳	حمام کردن نوزاد
۲۲۷	نکات مهم در مورد مراقبت از پوست بدن و پوست سر
۲۲۹	دوشیدن شیر به کمک انگشتان دست

۲۳۱		بهداشت مادران شیرده
۲۳۳		غذا دادن به نوزاد
۲۳۵		سلامتی نوزادتان را بسنجید
۲۴۱		توصیه‌های یک پزشک اطفال به مادران
۲۴۵		نکات مهم
۲۴۹		بچه‌ها با هم متفاوتند
۲۵۱		به طور مرتب به پزشک مراجعه کنید
۲۵۳		نوزاد پس از تولد
۲۶۱		مادران جوان اغلب دچار افسردگی می‌شوند
۲۶۵		به گردش بردن نوزاد
۲۶۷		آغاز جوییدن غذا
۲۷۱		کودک از یک ماهگی تا دوازده ماهگی
۲۷۵		بازی کردن نوزاد
۲۸۳		رشد نوزاد به چه ترتیب است
۲۸۵		از شیر گرفتن طفل
۲۸۷		برنامه‌ریزی کارهای روزانه
۲۸۹		معرفی چند غذای جامد برای نوزاد
۲۹۳		ویتامین‌های لازم برای بدن نوزاد
۲۹۵		بالا آوردن و استفراغ نوزاد
۲۹۷		اجابت مزاج نوزاد
۲۹۹		به زودی خواب نوزاد منظم می‌شود
۳۰۱		مکیدن شست و دیگر شیوه‌های آرام گرفتن
۳۰۳		علت خوردن و جنبیدن نوزاد در بستر
۳۰۵		خواب نوزاد
۳۱۱		تغییر دادن برنامه غذایی طفل
۳۱۵		کودک در چه سنی شروع به راه رفتن می‌کند
۳۱۹		چه نوع کفشی برای کودک مناسب است؟
۳۲۱		چگونه طفل می‌آموزد مدفوع و ادرار خود را در کنترل داشته باشد؟
۳۲۵		فرزند شما و پاره‌ای از مسائل خانوادگی