

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۹ ماه انتظار شیرین



نوشتهٔ پروفیسور ویلیام جی. برج

عضو انجمن جراحان آمریکا

عضو انجمن پزشکان متخصص زنان و زایمان آمریکا

مدیر کلینیکی «سازمان» دستیاران پزشکی» دانشگاه میشیگان

دارای گواهینامه از انجمن مامایی و پزشکی زنان آمریکا

عضو سابق انجمن مامایی و پزشکی زنان دانشکدهٔ پزشکی دانشگاه شیکاگو

عضو سابق کمیتهٔ بهداشت مادران جامعهٔ پزشکی ایالت میشیگان

ترجمهٔ سعید سعیدیان

سرشناسه	برج، ویلیام
عنوان و نام پدیدآور	Birch, William G.
مشخصات نشر	۹ ماه انتظار شیرین / نوشته ویلیام جی. برج : ترجمه سعید سعیدیان.
مشخصات ظاهری	تهران: گلیا، ۱۳۹۲.
شابک	۳۲۸ ص.
وضعیت فهرست نویسی	۹۷۸-۹۶۴-۷۹۳۸-۸۳-۹
یادداشت	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: A doctor discusses pregnancy, 1979.
عنوان دیگر	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «راهنمایهای دکتر برای دوران بارداری» در سال ۱۳۶۶ منتشر شده است.
عنوان گسترده	راهنمایهای دکتر برای دوران بارداری.
موضوع	نه ماه انتظار شیرین.
موضوع	بارداری -- به زبان ساده
شناسه افزوده	بارداری -- بهداشت -- به زبان ساده
رده بندی کنگره	سمیدیان، سعید، ۱۳۳۲-
رده بندی دیویی	۱۳۹۲ ۲/۴۶۲/۵۲۵ RG
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۸/۲
	۳۱۹۱۸۵۶



۹ ماه انتظار شیرین

مؤلف : ویلیام جی برج

مترجم: سعید سعیدیان

ناشر : انتشارات گلیا

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۲

تیراژ : ۵۰۰۰ جلد

چاپخانه : غزال

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۳۸-۸۳-۹

ISBN : 978-964-7938-83-9

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت : ۱۳۰۰۰ تومان

آدرس: مقابل دانشگاه تهران - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری

پلاک ۱۳۰ - طبقه اول - تلفن: ۶۶۹۵۲۵۶۲ - ۶۶۴۱۰۸۶۰ - دورنگار: ۶۶۴۶۱۳۹۳

تلفن‌های ضروری

نام پزشک

تلفن مطب

تلفن منزل

آدرس بیمارستان

تلفن بیمارستان

تلفن همسایه

تاکسی تلفنی

تلفن اورژانس

تلفن محل کار شوهر

تاریخ تقریبی زایمان

گروه خونی

قرار ملاقات با یزشک

تاریخ

اندازه‌ها و وزن

وزن ایده‌آل: وزن در ابتدای حاملگی:

اندازه‌های ایده‌آل:

دور سینه: دور کمر: دور باسن:

اندازه‌ها در ابتدای حاملگی:

دور سینه: دور کمر: دور باسن:

وزن در ماه‌های مختلف:

ماه دوم ماه ششم

ماه سوم ماه هفتم

ماه چهارم ماه هشتم

ماه پنجم ماه نهم

پس از زایمان	وزن	دور سینه	دور کمر	دور باسن
هفته اول				
هفته دوم				
هفته سوم				
هفته چهارم				
هفته پنجم				
هفته ششم				

نتیجه؟

فهرست مطالب

فصل ۱- آزمایش حاملگی	۱۳
پزشک شما چه چیزهایی را باید بداند	۱۵
بیماری‌های مقاربتی	۱۷
معاینهٔ بدنی	۱۸
آزمایشات حاملگی	۲۰
حاملگی خیالی	۲۲
مسائل ژنتیکی (ارثی)	۲۳
اطاعت از دستورات پزشک	۲۴
هزینه‌ها	۲۵
فصل ۲- هنگام بارداری چه رویدادهایی را باید انتظار داشت	۲۷
سینه‌ها تغییر می‌کنند	۲۸
تهوع	۲۹
ادرار مکرر	۳۰
بزرگ شدن دور کمر	۳۱
یک موجود زنده	۳۲

تغییرات عاطفی ۳۳

رابطه سن و بارداری ۳۸

فصل ۳ - چه روی می دهد؟ ۴۱

نقش رحم ۴۳

کودک چگونه تغذیه می شود؟ ۴۶

بندناف ۴۸

کودک چگونه رشد می کند؟ ۴۹

جنسیت و توارث ۵۲

عامل ارهاش ۵۳

روگام چیست؟ ۵۵

به چه کسانی تزریق می شود؟ ۵۵

چه هنگام تزریق می شود؟ ۵۵

آیا عوارض جانبی هم دارد؟ ۵۸

این روش تا چه اندازه مؤثر است؟ ۵۸

چند قلو زایی ۵۹

فصل ۴ - گزارش به پزشکستان ۶۱

سرگیجه و غش ۶۳

تنگی نفس ۶۳

سوزش سر دل ۶۴

یبوست ۶۴

بواسیر ۶۵

۶۵	کشیدگی عضلات (چنگ شدن).....
۶۶	رگ‌های واریسی
۶۷	خوابیدن.....
۶۷	ترشحات مهبل.....
۶۸	سرخک
۶۸	چند نکته قابل تأکید:.....
۶۹	آنچه فوراً باید به پزشک گزارش داد.....
۷۰	تلف کردن.....
۷۱	مسمومیت خونی (مسمومیت آستنی).....
۷۲	عفونت ادراری.....
۷۳	چه موقع لازم است که حتماً به پزشک‌تان رنگ بزنید.....
۷۷	فصل ۵ - وزن و رژیم غذایی شما.....
۸۰	چگونه رژیم غذایی خود را کنترل کنید.....
۸۲	جذب کالری‌ها.....
۸۳	چه موادی را باید مصرف کنید؟.....
۸۳	مواد مورد نیاز برای یک تغذیه کافی و فراگیر.....
۸۴	غذاهای ضروری انرژی‌زا.....
۸۶	مصرف غذاهای چاق‌کننده زیر را محدود کنید.....
۸۶	چه چیزهایی را نباید خورد.....
۸۷	چرا غذاهای مشخصی دارای اهمیت هستند.....
۸۸	پروتئین‌ها.....
۸۹	کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها.....

۸۹	کلسیم و آهن
۸۹	ویتامین ها
۹۰	ویار
۹۳	فصل ۶- کار و ورزش
۹۴	درباره کار و استراحت
۹۶	ورزش
۱۰۴	مسافرت
۱۰۵	حفظ سلامتی
۱۰۵	معاینه دندان ها
۱۰۹	فصل ۷- داروها و مواد دیگر
۱۱۰	داروهای معمولی
۱۱۰	آسپیرین
۱۱۱	داروهای معمولی دیگر که بدون نسخه می توان تهیه کرد
۱۱۲	داروهای دیگر
۱۱۴	داروهای روان گردان
۱۱۵	الکل (برای خانم های اقلیت)
۱۱۶	چای و قهوه
۱۱۶	سیگار
۱۱۷	داروهای لازم
۱۱۸	مواد درون خانه
۱۱۹	گربه

۱۲۱	خاتمه
۱۲۳	فصل ۸ - حفظ زیبایی و تناسب اندام
۱۲۴	نظافت شخصی
۱۲۵	حفاظت از پوست
۱۲۶	موها
۱۲۷	لباس به عنوان یک پوشش
۱۲۹	شکم‌بند، بند جوراب و جوراب شلواری
۱۲۹	سینه‌بند
۱۳۰	لباس زیر
۱۳۰	کفش
۱۳۳	فصل ۹ - پدرشدن شوهرتان نیز ۹ ماه طول می‌کشد
۱۳۶	عشق و محبت
۱۳۹	روابط جنسی
۱۴۱	فصل ۱۰ - برنامه‌ریزی
۱۴۱	زایمان بدون ترس
۱۴۵	شیر مادر یا شیر خشک؟
۱۵۰	شیر دادن با بطری
۱۵۲	در میان گذاشتن تولد کودک با بچه‌های دیگر خانواده
۱۵۸	مراقبت‌های پس از زایمان برای شما و کودکتان
۱۶۱	پزشک کودک شما

- چه اشیایی را لازم است به بیمارستان ببرید..... ۱۶۳
- وسایل لازم برای کودک..... ۱۶۶
- مبلمان کودک..... ۱۶۷
- لباس..... ۱۷۱
- وسایل لازم برای استحمام کودک..... ۱۷۲
- وسایل تغذیه کودک..... ۱۷۴
- فصل ۱۱ - مادر شدن..... ۱۷۷
- کی می توان گفت که درد شروع شده است؟..... ۱۷۸
- چه هنگام به پزشک خبر دهید..... ۱۸۱
- هنگام زایمان چه روی می دهد؟..... ۱۸۳
- اپیزوتومی (برش)..... ۱۸۸
- داروهای بیهوشی و ناراحتی ناشی از آن..... ۱۸۹
- انواع زایمان..... ۱۸۹
- فصل ۱۲ - به طرف بیمارستان..... ۱۹۳
- پذیرش..... ۱۹۴
- اتاق قبل از زایمان (انتظار)..... ۱۹۶
- اتاق زایمان..... ۱۹۷
- اتاق مراقبت..... ۲۰۱
- والدین جدید..... ۲۰۱
- یک نوزاد سالم به چه شکل است..... ۲۰۲
- مراقبت از کودک در بیمارستان..... ۲۰۳

فصل ۱۳ - شما و بیمارستان.....	۲۰۹
رجم.....	۲۰۹
سینه‌ها: شیر دادن، شیر ندادن.....	۲۱۱
مادر شیرده.....	۲۱۲
مادری که شیر نمی‌دهد.....	۲۱۷
تجربه‌های دیگر در بیمارستان.....	۲۲۰
عیادت کنندگان.....	۲۲۳
چند نکته بهداشتی.....	۲۲۴
کارکنان بیمارستان.....	۲۲۵
فصل ۱۴ - در خانه.....	۲۲۷
تمرینهای پس از زایمان.....	۲۲۹
تمرین‌های هفته اول.....	۲۲۹
تمرین‌های هفته دوم.....	۲۳۱
تمرین‌های هفته سوم.....	۲۳۲
تمرین‌های هفته چهارم.....	۲۳۳
تمرین‌هایی برای سینه.....	۲۳۴
رژیم غذایی.....	۲۳۵
بازگشت قاعدگی.....	۲۳۷
روابط جنسی - تنظیم خانواده.....	۲۳۷
معاینه پس از زایمان.....	۲۳۸
نکات دیگری درباره گذراندن هفته‌های اول در خانه.....	۲۴۰

۲۴۱	فصل ۱۵- وظایف مادر
۲۴۲	وزن کودک
۲۴۳	نقطه نرم در سر کودک
۲۴۴	مراقبت از بندناف و ختنه
۲۴۵	گواهی تولد
۲۴۵	از کودک خود لذت ببرید
۲۴۷	ضمیمه
۲۴۷	هنگام زایمان اضطرابی چه باید کرد
۲۵۳	مقدار کالری ها
۲۶۶	اظهار نظرهای خاله زنک ها (که ارزش گوش دادن را هم ندارند)
۲۶۷	چه هنگام باید انتظار تولد کودک را داشت
۲۷۱	نامگذاری نوزاد
۲۷۹	نام های زیبا جهت نامگذاری نوزاد