

بارداری زیبا ترین فصل زندگی

مؤلفین:

دکتر سیدد اعظم پور حسینی

متخصص زنان و زایمان

استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دکتر عاطفه تبریزی نیا تبریزی

متخصص زنان و زایمان

ویرایش: لادن رئیسی



سرشناسه	: پورحسینی، اعظم، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور	: بارداری، زیباترین فصل زندگی / مؤلفین: اعظم پورحسینی، عاطفه تبریزی نیا تبریزی.
مشخصات نشر	: مشهد، انتشارات زوار رضا، زمستان ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۹۰ ص. رقعی / مصور (بخش رنگی)، جدول / (بخش رنگی)
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۱۷۰-۸-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: بارداری
موضوع	: مراقبت‌های پیش از زایمان
رضوع	: آبستنی و زایمان
رده بندی کتبی	: ۱۳۹۶ ب۹پ / ۵۵۲ RG
رده بندی دبی	: ۶۱۸/۲
شماره کتابشناسی	: ۴۸۶۲۷

انتشارات زوار رضا



مشهد، احمدآباد، بلوار صدر، حدفصل ۱۰ و ۱۲ ساختمان مهدی، طبقه ۳، واحد ۳۰۲ تلفن: ۳۹ - ۵۱۳-۸۴۷۶۳۱۱

نام کتاب: بارداری، زیباترین فصل زندگی

تألیف: دکتر سیده اعظم پورحسینی، دکتر عاطفه تبریزی نیا تبریزی

ویراستار: حمید نخعی

صفحه‌آرایی: یاسر محمدی

طراحی جلد:

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد، رقعی

نوبت چاپ: زمستان ۱۳۹۶

چاپ: گوتمبرگ

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

بر اساس قوانین حقوق مؤلفین و مصنفین، کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نشر زوار رضا بوده و هرگونه برداشت غیرمجاز از آن پیگرد قانونی به دنبال خواهد داشت.

فهرست

۱۰	مقدمه
۱۳	فصل اول مراقبت های دوران بارداری
۱۳	هدف های مراقبت های دوران بارداری
۱۴	تعریف بارداری
۱۴	لحاح
۱۴	دستگ تناسلی
۱۴	وظیفه دستگاه تناسلی
۱۴	تخمک گذاری
۱۵	چگونه می توانید از زمان تخم گذاری خود مطلع شوید؟
۱۶	اندازه گیری مرتب درجه حرارت بدن
۱۶	رشد و تکامل جنین
۱۹	هفته چهارم:
۱۹	هفته پنجم:
۱۹	هفته هشتم:
۱۹	هفته دوازدهم:
۱۹	هفته شانزدهم:
۱۹	هفته بیستم:
۲۰	هفته بیست و چهارم:
۲۰	هفته بیست و هشتم:
۲۰	هفته سی و دوم:
۲۰	هفته سی و ششم:
۲۰	هفته چهل:
۲۵	فصل دوم علائم بارداری
۲۳	نشانه های بارداری زودرس
۲۳	تهوع و استفراغ
۲۳	خستگی
۲۳	تورم پستان ها و حساس شدن آن ها
۲۳	تغیر از برخی غذاها
۲۴	تشدید حساسیت به بوها
۲۴	دوران قاعدگی یا لانه گزینی جنین
۲۴	افزایش دمای پایه بدن
۲۴	درد ممی مزاج شدن

۲۴	نفع شکم
۲۵	مشکلات دوران بارداری
۲۵	کمر درد
۲۶	بیوست
۲۶	گرفتگی عضلات ساق پا (کرامپ)
۲۷	مشکلات افزایش وزن
۲۸	تکرر ادرار
۲۸	تغییرات پوست و مو
۲۹	تهوع و استفراغ
۳۰	سوزش سردل
۳۱	دزایش ترشحات واژینال
۳۱	تشنه کردن
۳۲	خاک خوری
۳۲	خستگی
۳۳	گر گرفتگی بین
۳۴	خونریزی از مندها
۳۴	کم خونی
۳۵	سردرد
۳۵	جوش و آکنه در بارداری
۳۶	مشکلات خواب
۳۷	اسهال
۳۸	غش
۳۸	تنگی نفس
۳۹	عفونت مثانه
۴۰	دیابت بارداری
۴۱	افسردگی بارداری

۴۷	فصل سوم ورزش در دوران بارداری
۴۵	تعریف ورزش
۴۵	فواید ورزش
۴۵	ورزش دوران بارداری
۴۶	فواید ورزش در دوران بارداری
۴۶	فواید ورزش بر جنین
۴۷	شرایط عدم تجویز ورزش
۴۷	شرایط متوقف کردن ورزش
۴۸	بهترین ورزش‌های دوران بارداری
۴۸	گرم کردن
۴۹	شنا
۴۹	دوچرخه ثابت

۴۹	بیاده روی
۵۰	ورزش کگل
۵۰	عضلات کف لگن
۵۰	یوگا
۵۱	ورزش های خاص دوران بارداری
۵۱	روش کار
۵۲	تقویت عضلات لگن
۵۳	تمرینات تنفسی
۵۳	گروه پرخطر
۵۴	سرد کردن
۵۴	مزایای سرد کردن

۵۹	فصل چهارم تغذیه در دوران بارداری
۵۷	تغذیه دوران بارداری
۵۷	رژیم غذایی مناسب
۵۹	نیازهای غذایی
۵۹	چقدر بخورید و چقدر وزن اضافه کنید؟
۵۹	سه ماهه اول بارداری
۶۰	تعادل، تنوع و تناسب
۶۰	مواد غذایی پیشنهادی برای سه ماهه اول
۶۰	سه ماهه دوم بارداری
۶۱	یک پیشنهاد برای سه ماهه دوم بارداری
۶۱	سه ماه سوم بارداری
۶۱	یک پیشنهاد برای سه ماهه سوم بارداری
۶۲	ویتامین ها
۶۲	منابع غذایی حاوی ویتامین A
۶۳	منابع غذایی حاوی ویتامین C
۶۴	منابع غذایی حاوی ویتامین D
۶۴	منابع غذایی حاوی ویتامین E
۶۵	منابع غذایی حاوی ویتامین K
۶۶	منابع غذایی حاوی ویتامین B
۶۶	منابع غذایی حاوی ویتامین B۱ (تیامین)
۶۶	منابع غذایی حاوی ویتامین B۲ (ریبوفلاوین)
۶۶	منابع غذایی حاوی ویتامین B۳ (نیاسین)
۶۷	منابع غذایی حاوی ویتامین B۶ (پیریدوکسین)
۶۷	منابع حاوی اسید فولیک یا ویتامین B۹
۶۸	منابع غذایی حاوی ویتامین B۱۲
۶۸	پروتئین ها
۶۸	بهترین منابع پروتئین

۶۹	چربی‌ها
۶۹	عناصر معدنی
۶۹	کلسیم
۷۰	آهن
۷۰	سدیم
۷۰	پتاسیم
۷۱	منیزیم
۷۱	یُد
۷۱	توصیه تغذیه‌ای برای خانم‌های باردار دارای اضافه وزن
۷۲	تغذیه توصیه‌ای برای خانم‌های باردار لاغر
۷۳	غذای محرک

۷۹	فصل پنجم زایمان
۷۷	زایمان
۷۷	زایمان طبیعی
۷۸	فواید زایمان طبیعی
۷۸	توصیه‌هایی برای زایمان بهت
۷۸	علائم شروع زایمان
۷۹	مراحل زایمان طبیعی
۸۱	موارد منع زایمان طبیعی
۸۲	روش‌های انجام زایمان طبیعی
۸۲	استفاده از گاز
۸۲	زایمان در آب
۸۲	زایمان با کمک ماما در خانه
۸۲	سزارین (زایمان غیرطبیعی)
۸۳	مراحل آماده شدن برای سزارین
۸۳	مشکلات پس از عمل سزارین
۸۳	توصیه‌های لازم پس از سزارین
۸۴	فواید سزارین
۸۴	عوارض سزارین
۸۴	انواع سزارین
۸۴	سزارین برنامه‌ریزی شده
۸۴	سزارین اضطراری
۸۵	فورسپس و واکيوم (زایمان با دستگاه)

شادی در برق چشمانش موج می زند.
نگاه مهربانش در آبی بیکران آینه گم می شود.
امروز حال دیگری دارد.

صدای تپش چیزی را در وجودش احساس می کند.
تولدی در راه است و او بی صبرانه منتظر.
منتظر آمدن او تا با همه وجود در آغوش بگیردش.
و نگاهی را به پاکی نگاه او بسپارد.

برایش آواز بخواند
و او را از عشق بی پایانش سیراب نماید.
فرصت زیادی نیست.

باید خودش را آماده کند؛
آماده برای یک دنیا مهربانی؛
یک دنیا صبوری؛

یک دنیا عشق.
باید خودش را آماده کند؛
برای مادرشدن و مادرماندن.

مقدمه

بی‌تردید دوران بارداری یکی از تر استرس‌ترین مراحل در طول زندگی زنان به‌شمار می‌رود. تغییرات فیزیولوژیکی ای که در بخش‌های مختلف بدن یک خانم باردار اتفاق می‌افتد منجر به بروز تغییرات و علائمی می‌شود که در صورت ناآشنا بودن مادر با این تغییرات، می‌تواند باعث تشدید اضطراب و نگرانی مادر شود که اگر این استرس به‌خوبی مدیریت نشود می‌تواند زمینه‌ساز بروز بسیاری از اختلالات باشد؛ از جمله زایمان‌های زودرس، افزایش فشارخون و غیره. در این کتاب سعی شده است که با زبانی ساده، روان و قابل فهم برای مادران عزیز، علائم و شکایت‌های دوران بارداری و نحوه برخورد با آنها بیان گردد و مادر را تا حد لازم با نشانه‌های مربوط به شروع زایمان، روش‌های انجام زایمان، روش‌های بی‌دردی حین زایمان و... آشنا سازد.

مطالعه این کتاب می‌تواند پاسخگوی بسیاری از سؤالات خانم‌های باردار باشد؛ لذا این کتاب را به مادران عزیزی که همواره زندگی خود را وقف خانواده خویش می‌نمایند و از هیچ کوششی برای داشتن فرزندانی سالم و صالح فروگزاری نمی‌کنند توصیه می‌کنم.