

مَوْعِدُ الْعَالَمِ

بارداری شما هفته به هفته

ترجمه

دکتر حمیدرضا خسروی حقیقی



کرتیس، گلید، ۱۹۵۰ - م
بارداری شما هفته به هفته / [گلید کرتیس، جودیت شولر]: ترجمه
حمیدرضا خسروی حقیقی. — تهران: تیمورزاده: طبیب، ۱۳۸۴.
۲۹۶ ص: مصور.

ISBN: 964-420-064-0: ۳۹۵۰۰ ریال

عنوان اصلی: Your pregnancy week by week, 5th ed, 2004.
فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.

۱. آبستنی - ۲. زایمان. الف. شولر، جودیت، ۱۹۴۸ - م. Schuler, Judith.
ب. خسروی حقیقی، حمیدرضا، ۱۳۵۵ - م. مترجم. ج. عنوان.
۲/ ۵۲۵ RG ۱۳۸۴

۸۴-۵-۶۲ م

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب:	بارداری شما هفته به هفته
تألیف:	Glade B. Curtis - Judith Schuler
ترجمه:	دکتر حمیدرضا خسروی
ناشر:	مؤسسه فرهنگی انتشاراتی تیمورزاده - نشر طبیب
طرح جلد:	واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (علی محمدی اصل)
حروفچینی و صفحه آرایی:	زهرا علیزاده
نوبت چاپ:	اول - بهار ۱۳۸۴
شمارگان:	۳۳۰۰ جلد
لیتوگرافی:	سینا
چاپ:	مؤسسه چاپ سامان
صحافی:	طباطبائی
بها:	۳۹۵۰ تومان

تلاش برای بهترین ...

دفتر مرکزی (اداری): خیابان کریم خان زند - نبش میرزای شیرازی - شماره ۱۶۵

طبقه سوم شرقی - کدپستی ۱۵۹۷۹ - تلفن: ۸۸۰ ۹۰ ۹۰ (خط) - دورنگار: ۸۸۰ ۹۸ ۹۸

کتابفروشی مرکزی: میدان ۷ تیر - ابتدای خیابان قائم مقام کرمانی - شماره ۵

تلفن: ۸۳۲ ۹۰ ۹۰ (خط) - دورنگار: ۸۳۲ ۸۲ ۸۲

کتابفروشی شماره ۱: بولوار کشاورز - خیابان ۱۶ آذر (۵۰ متر پایین تر از بولوار کشاورز)

ساختمان کتاب ۱۱۲ - کدپستی ۱۴۱۷۹ - تلفن: ۸۹۵ ۱۱ ۱۲ (خط) - دورنگار: ۸۹۷ ۱۱ ۱۲

WWW.teimourzadeh.com
e-mail: info@teimourzadeh.com

شابک ۹۶۴-۴۲۰-۰۶۴-۰
ISBN 964-420-064-0



دوران نسبتاً طولانی و پررمزوراز و در عین حال وهم آور و اضطراب آلود بارداری به سرعت در تابش اولین لبخند دلنشین نوزاد رنگ می‌بازد و آنچه باقی می‌ماند، خاطرات شیرین تمام روزهای گذشته است دوران بارداری هر چند برای مادر احساس خوشایند "مادر شدن" را خلق می‌کند، به دلیل عدم شناخت کافی نسبت به مسائل مربوط به آن و ترس از رخدادهای احتمالی، موجی از نگرانی در نهاد مادر بوجود می‌آورد که البته این واکنش به موقعیت اجتماعی، سطح آگاهی، شرایط خانوادگی و چندین و چند عامل دیگر وابسته است.

زمانی که ترجمه کتاب به من پیشنهاد شد، آن را کاملاً متفاوت با تمام کتاب‌های موجود در مورد دوران بارداری یافتم. یکی از نکات جالب آن است که «پدر آینده» نیز می‌تواند در هر بخش کتاب، مطلبی برای خواندن پیدا کند که به او کمک می‌کند در تمام دوران بارداری در کنار همسرش باشد و بخشی از اضطراب دوران بارداری را با حمایت خود، کاهش دهد. با مطالعه این کتاب می‌توانید آگاهانه برای بارداری برنامه ریزی کنید و با شناخت کامل نسبت به آنچه رخ می‌دهد، بارداری دلپذیری را تجربه کنید.

در پایان، ترجمه این کتاب را تقدیم می‌کنم به تمام مادران سرزمینم

دکتر حمیدرضا خسروی حقیقی

مقدمه

مترجم

فهرست مطالب

۱۲	کنترل وزن.....	۱	آمادگی برای بارداری.....
۱۲	در مورد مصرف ویتامین ها، مواد معدنی و داروهای گیاهی	۱	آمادگی برای بارداری.....
۱۲	احتیاط کنید.....	۱	سلامت عمومی شما.....
۱۲	فولیک اسید.....	۲	آمادگی برای بارداری.....
۱۳	عادات غذایی خوبی انتخاب کنید.....	۳	استفاده از نظرات پزشک.....
۱۳	ملاحظات ویژه.....	۳	آزمایش ها.....
۱۳	ورزش پیش از بارداری.....	۳	عکس های رادیولوژی و سایر بررسی های تصویری.....
۱۴	مصرف الکل یا مواد مخدر پیش از بارداری.....	۳	آزمایش های بارداری.....
۱۴	رایج ترین سوء مصرف ها.....	۴	سابقه پزشکی.....
۱۵	کارو بارداری.....	۴	متوقف کردن روش ضدبارداری.....
۱۶	بیماری های مقاربتی.....	۴	قرص ها یا چسب های ضدبارداری.....
۱۶	از خود در مقابل STD ها محافظت کنید.....	۴	آی. یو. دی ها.....
۱۷	هفته های اول و دوم.....	۵	نورپالانت.....
۱۸	علامه و نشانه های بارداری.....	۵	دیو پرو ورا.....
۱۸	کودک شما کی بدنیا می آید؟.....	۵	بیماری های فعلی.....
۱۸	تعیین زمان زایمان.....	۵	کم خونی.....
۱۹	دوره زمانی ۴۰ هفته ای.....	۵	آسم.....
۱۹	چرخه قاعدگی شما.....	۵	اختلالات مثانه و کلیه.....
۲۰	سلامت شما بر بارداری مؤثر است.....	۶	سرطان.....
۲۰	مراقبت سلامت شما.....	۶	دیابت.....
۲۱	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر می گذارند.....	۶	صرع و تشنج ها.....
۲۱	سیگار کشیدن.....	۷	بیماری قلبی.....
۲۱	مصرف الکل.....	۷	فشار خون بالا.....
۲۳	تغذیه شما.....	۷	لوپوس.....
۲۴	آنچه باید بدانید.....	۷	سردردهای میگرنی.....
۲۴	هیپاتیت در بارداری.....	۸	مشکلات تیروئیدی.....
۲۵	وزن پیش از آغاز بارداری.....	۸	سایر اختلالات پزشکی.....
۲۶	هفته سوم بارداری.....	۸	داروهای فعلی.....
۲۶	کودک شما چه اندازه ای است؟.....	۹	واکسیناسیون.....
۲۶	شما چه اندازه ای هستید؟.....	۹	کنترل کننده های باروری می توانند به یاردار شدن کمک کنند.....
۲۶	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟.....	۹	مشاوره ژنتیک.....
۲۶	باروری تخمک.....	۱۰	بارداری پس از ۳۵ سالگی.....
۲۷	تکامل جنینی آغاز می شود.....	۱۱	سندرم داون.....
۲۷	تغییرات شما.....	۱۱	سن پدر.....
		۱۱	سلامت عمومی شما.....
		۱۲	تغذیه شما پیش از بارداری.....

فهرست مطالب

۴۰	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟	۲۷	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر می‌گذارند؟
۴۰	تغییرات شما	۲۷	ورزش آبروییک
۴۰	آزمایش‌های بارداری	۲۸	تقویت عضلات
۴۱	تهوع و استفراغ	۲۸	آیا باید در دوران بارداری ورزش کنید؟
۴۲	سایر تغییراتی که ممکن است ایجاد شوند	۲۹	راهنمایی‌های کلی برای ورزش
۴۳	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر می‌گذارند؟	۲۹	مشکلات احتمالی
۴۳	چه زمانی باید به دین پزشک خود بروید؟	۳۰	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر می‌گذارند؟
۴۳	بارداری با وجود استفاده از روش‌های ضد بارداری	۳۰	مصرف اسپرین
۴۳	تغذیه شما	۳۰	تغذیه شما
۴۴	افزایش وزن در بارداری	۳۱	آنچه باید بدانید
۴۴	آنچه باید بدانید	۳۱	خونریزی در دوران بارداری
۴۴	فرزند شما پسر است یا دختر؟	۳۱	هفته چهارم بارداری
۴۴	بارداری خارج رحمی	۳۳	کودک شما چه اندازه‌ای است؟
۴۵	علائم بارداری خارج رحمی	۳۳	شما چه اندازه‌ای هستید؟
۴۷	هفته ششم بارداری	۳۳	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟
۴۷	کودک شما چه اندازه‌ای است؟	۳۳	لایه‌های زایا
۴۷	شما چه اندازه‌ای هستید؟	۳۴	تغییرات شما
۴۷	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟	۳۴	جسم زرد
۴۸	تغییرات شما	۳۴	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر می‌گذارند؟
۴۸	سوزش سر دل	۳۴	تکامل غیر طبیعی جنین
۴۸	یبوست	۳۴	پاسخ فردی در مقابل عوامل آسیب رسان
۴۸	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر می‌گذارند؟	۳۵	مصرف دارو
۴۸	عفونت هرپس سیمپلکس تناسلی	۳۶	تغذیه شما
۴۹	عفونت‌های قارچی	۳۶	آنچه باید بدانید
۴۹	واژینیت تریکوموناس	۳۶	آلوده کننده‌های محیطی و بارداری
۴۹	HPV: ویروس پاپیلومای انسانی (کوندیلوما)	۳۷	سلامتی پدر کودک
۴۹	گنوره	۳۷	آیا از داروی پکسیل استفاده می‌کنید؟
۴۹	سیفلیس	۳۸	تأثیر مواد مختلف بر تکامل جنین
۵۰	کلامیدیا	۳۸	داروهای تجویز شده رایج و دیگر مواد شیمیایی
۵۱	HIV و ایدز	۴۰	هفته پنجم بارداری
۵۳	تغذیه شما	۴۰	کودک شما چه اندازه‌ای است؟
۵۳	آنچه باید بدانید	۴۰	شما چه اندازه‌ای هستید؟
۵۳	اولین ملاقات شما با پزشک		

فهرست مطالب

هفته هفتم بارداری ۵۵	کودک شما چه اندازه‌ای است؟ ۵۵
شما چه اندازه‌ای هستید؟ ۵۵	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟ ۵۵
تغییرات شما ۵۶	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر می‌گذارد؟ ۵۷
مصرف داروها و فرآورده‌های دارویی بدون نسخه ۵۷	تغذیه شما ۵۷
به چه مقدار کلسیم نیاز دارید؟ ۵۸	برخی منابع خوب کلسیم ۵۸
راه‌های دیگر کسب کلسیم ۵۸	احتیاط در مورد مصرف کلسیم ۵۸
مکمل کلسیم ۵۹	عدم تحمل لاکتوز ۵۹
آیا به آهن بیشتری نیاز دارید؟ ۵۹	روی ۶۰
مکمل‌های فلوراید ۶۰	آنچه باید بدانید ۶۰
آمیزش جنسی در دوران بارداری ۶۰	هفته هشتم بارداری ۶۱
کودک شما چه اندازه‌ای است؟ ۶۱	شما چه اندازه‌ای هستید؟ ۶۱
رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟ ۶۱	تغییرات شما ۶۲
تغییرات روحی ۶۲	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر می‌گذارد؟ ۶۲
واکسیناسیون و ایمن‌سازی ۶۲	سرخجه در بارداری ۶۲
آپله‌مرغان در بارداری ۶۲	اثرات عفونت بر جنین شما ۶۲
تغذیه شما ۶۲	سازنده‌های مغز ۶۵
افزایش وزن برای شما ضروری است ۶۵	آنچه باید بدانید ۶۵
نمونه برداری از پرزهای جفتی ۶۵	توکسوپلاسموز ۶۶
هفته نهم بارداری ۶۷	کودک شما چه اندازه‌ای است؟ ۶۷
شما چه اندازه‌ای هستید؟ ۶۷	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟ ۶۷
تغییرات شما ۶۸	تغییر وزن ۶۸
افزایش حجم خون ۶۸	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر می‌گذارد؟ ۶۸
سونا، وان آب گرم و چشمه‌های آب گرم ۷۰	پتوهای برقی ۷۰
دستگاه ماکرو ویو ۷۰	تغذیه شما ۷۰
ویتامین C، مهم است ۷۱	آنچه باید بدانید ۷۱
بچه‌دار شدن، خرج دارد! ۷۱	هفته دهم بارداری ۷۳
کودک شما چه اندازه‌ای است؟ ۷۳	شما چه اندازه‌ای هستید؟ ۷۳
بارداری مولار ۷۳	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟ ۷۴
تغییرات شما ۷۴	تغییرات روحی ۷۴
چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر می‌گذارد؟ ۷۵	واکسیناسیون و ایمن‌سازی ۷۵
سرخجه در بارداری ۷۵	آپله‌مرغان در بارداری ۷۷
اثرات عفونت بر جنین شما ۷۷	تغذیه شما ۷۷
سازنده‌های مغز ۷۸	افزایش وزن برای شما ضروری است ۷۸
آنچه باید بدانید ۷۸	نمونه برداری از پرزهای جفتی ۷۸
توکسوپلاسموز ۷۸	

فهرست مطالب

۹۳	نشانه‌های کشش پوستی.....	۸۰	هفته یازدهم بارداری.....
۹۴	تغییرات سینه‌ها.....	۸۰	کودک شما چه اندازه‌ای است؟.....
۹۴	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر.....	۸۰	شما چه اندازه‌ای هستید؟.....
۹۴	می‌گذارند؟.....	۸۰	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟.....
۹۴	کار کردن در دوران بارداری.....	۸۱	تغییرات شما.....
۹۶	تغذیه شما.....	۸۱	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر.....
۹۷	آنچه باید بدانید.....	۸۱	می‌گذارند؟.....
۹۷	بیماری لایم.....	۸۱	سفر در دوران بارداری.....
۹۸	هفته چهاردهم بارداری.....	۸۲	ایمنی در اتومبیل طی بارداری.....
۹۸	کودک شما چه اندازه‌ای است؟.....	۸۲	تغذیه شما.....
۹۸	شما چه اندازه‌ای هستید؟.....	۸۲	آنچه باید بدانید.....
۹۸	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟.....	۸۲	سونوگرافی در بارداری.....
۹۹	تغییرات شما.....	۸۶	هفته دوازدهم بارداری.....
۹۹	زوائد پوستی و خال‌ها.....	۸۶	کودک شما چه اندازه‌ای است؟.....
۹۹	آیا هموروئید (بواسیر) دارید؟.....	۸۶	شما چه اندازه‌ای هستید؟.....
۹۹	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر.....	۸۶	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟.....
۹۹	می‌گذارند؟.....	۸۷	تغییرات شما.....
۹۹	عکس‌های رادیولوژی، سی‌تی‌اسکن و ام. آر. آی در.....	۸۷	تغییرات پوستی.....
۹۹	دوران بارداری.....	۸۹	باردار شدن با فشار خون بالا.....
۱۰۱	بهداشت دندان.....	۸۹	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر.....
۱۰۱	تغذیه شما.....	۸۹	می‌گذارند؟.....
۱۰۲	آنچه باید بدانید.....	۸۹	آسیب جسمانی در بارداری.....
۱۰۲	بردن دیگران به جلسات مراقبت دوران بارداری.....	۸۹	تغذیه شما.....
۱۰۳	هفته پانزدهم بارداری.....	۸۹	غذای بی‌ارزش.....
۱۰۳	کودک شما چه اندازه‌ای است؟.....	۹۰	غذای مختصر آخر شب.....
۱۰۳	شما چه اندازه‌ای هستید؟.....	۹۰	چربی‌ها و شیرینی‌ها.....
۱۰۳	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟.....	۹۰	آنچه باید بدانید.....
۱۰۵	آزمایش آنفای-پروتئین.....	۹۰	بیماری پنجم.....
۱۰۵	تغییرات شما.....	۹۰	بررسی از نظر سیستمیک فایبروزیس.....
۱۰۵	پاپ‌اسمیر در بارداری.....	۹۲	هفته سیزدهم بارداری.....
۱۰۶	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر.....	۹۲	کودک شما چه اندازه‌ای است؟.....
۱۰۶	می‌گذارند؟.....	۹۲	شما چه اندازه‌ای هستید؟.....
۱۰۶	وضعیت خوابیدن خود را تغییر دهید.....	۹۲	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟.....
۱۰۶	آنچه باید بدانید.....	۹۳	تغییرات شما.....
۱۰۶	خوب خوابیدن در شب.....		

فهرست مطالب

تغییرات شما ۱۲۰	هفته شانزدهم بارداری ۱۰۸
آیا دچار کمردرد شده‌اید؟ ۱۲۰	کودک شما چه اندازه‌ای است؟ ۱۰۸
چگونه رفتار شما بر تکامل جنین تأثیر ۱۲۱	شما چه اندازه‌ای هستید؟ ۱۰۸
می‌گذارند ۱۲۱	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟ ۱۰۸
ورزش در سه ماهه دوم بارداری ۱۲۱	تغییرات شما ۱۰۸
تغذیه شما ۱۲۳	احساس حرکت جنین ۱۰۸
آنچه باید بدانید ۱۲۳	آزمایش سه گانه ۱۰۹
عقوت‌های ادراری ۱۲۳	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر ۱۰۹
..... ۱۲۳	می‌گذارند؟ ۱۰۹
هفته نوزدهم بارداری ۱۲۵	آمنوستر ۱۰۹
کودک شما چه اندازه‌ای است؟ ۱۲۵	آیا شما مادری میانسال هستید؟ ۱۱۰
شما چه اندازه‌ای هستید؟ ۱۲۵	تغذیه شما ۱۱۲
رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟ ۱۲۵	آنچه باید بدانید ۱۱۲
دستگاه عصبی کودک شما ۱۲۵	به پشت دراز نکشید ۱۱۲
هیدروسفالی ۱۲۵	حساسیت نسبت به Rh ۱۱۲
تغییرات شما ۱۲۶	 ۱۱۲
سرگیجه ۱۲۶	هفته هفدهم بارداری ۱۱۴
چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر ۱۲۶	کودک شما چه اندازه‌ای است؟ ۱۱۴
می‌گذارند؟ ۱۲۶	شما چه اندازه‌ای هستید؟ ۱۱۴
علایم هشدار در در وران بارداری ۱۲۶	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟ ۱۱۴
تغذیه شما ۱۲۸	تغییرات شما ۱۱۴
استفاده از ترکیبات گیاهی در بارداری ۱۲۸	درد لیگمان گرد ۱۱۶
مراقب مصرف کلسیم خود باشید ۱۲۸	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر ۱۱۶
آنچه باید بدانید ۱۲۸	می‌گذارند؟ ۱۱۶
حساسیت‌ها در دوران بارداری ۱۲۸	افزایش ترشحات واژن ۱۱۶
آیا شما مادری مجرد خواهید بود؟ ۱۲۹	دوش واژن در بارداری ۱۱۶
..... ۱۲۹	تغذیه شما ۱۱۶
..... ۱۳۱	آنچه باید بدانید ۱۱۷
هفته بیستم بارداری ۱۳۱	آزمایش چهارگانه ۱۱۷
کودک شما چه اندازه‌ای است؟ ۱۳۱	آیا می‌خواهید یک «دولا» داشته باشید؟ ۱۱۷
شما چه اندازه‌ای هستید؟ ۱۳۱	 ۱۱۷
اندازه‌گیری رشد رحم ۱۳۱	 ۱۱۹
رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟ ۱۳۲	هفته هجدهم بارداری ۱۱۹
پوست جنین ۱۳۲	کودک شما چه اندازه‌ای است؟ ۱۱۹
تصاویر سونوگرافی ۱۳۲	شما چه اندازه‌ای هستید؟ ۱۱۹
نمونه‌برداری از خون پندناف از راه پوست ۱۳۴	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟ ۱۱۹
تغییرات شما ۱۳۴	تکامل قلب و دستگاه گردش خون ۱۱۹
کشیده شدن عضلات شکم ۱۳۴	

فهرست مطالب

۱۴۵	وقتی که بیمار می‌شوید.....	۱۳۴	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر.....
۱۴۶	تغذیه شما.....	۱۳۴	می‌گذارند؟.....
۱۴۷	آنچه باید بدانید.....	۱۳۴	روابط جنسی.....
۱۴۷	تنش‌های روحی در دوران بارداری.....	۱۳۴	تغذیه شما.....
۱۴۷	آپاندیسیت.....	۱۳۵	آسپاراتام.....
		۱۳۵	ساخارین.....
۱۴۹	هفته بیست و سوم بارداری.....	۱۳۵	از مصرف آسپاراتام و ساخارین بپرهیزید.....
۱۴۹	کودک شما چه اندازه‌ای است؟.....	۱۳۵	اسپلاندا.....
۱۴۹	شما چه اندازه‌ای هستید؟.....	۱۳۵	آنچه باید بدانید.....
۱۴۹	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟.....	۱۳۵	شنیدن ضربان قلب جنین.....
۱۴۹	کارکرد لوزالمعده جنینی.....		
۱۴۹	تغییرات شما.....	۱۳۶	هفته بیست و یکم بارداری.....
۱۵۱	خروج مایع.....	۱۳۶	کودک شما چه اندازه‌ای است؟.....
۱۵۱	تغییرات روحی ادامه دارند.....	۱۳۶	شما چه اندازه‌ای هستید؟.....
۱۵۱	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر.....	۱۳۶	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟.....
۱۵۱	می‌گذارند؟.....	۱۳۶	دستگاه گوارش جنینی.....
۱۵۱	دیابت و بارداری.....	۱۳۶	بلغ جنینی.....
۱۵۲	تغذیه شما.....	۱۳۷	مکونیوم.....
۱۵۲	مصرف سدیم.....	۱۳۷	تغییرات شما.....
۱۵۳	آنچه باید بدانید.....	۱۳۷	لخته‌های خون در پاها.....
۱۵۳	قند در ادرار شما.....	۱۴۰	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر.....
		۱۴۰	می‌گذارند؟.....
۱۵۴	هفته بیست و چهارم بارداری.....	۱۴۰	بی‌خطر بودن سونوگرافی.....
۱۵۴	کودک شما چه اندازه‌ای است؟.....	۱۴۰	تغذیه شما.....
۱۵۴	شما چه اندازه‌ای است؟.....	۱۴۰	آنچه باید بدانید.....
۱۵۴	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟.....	۱۴۰	آیا دچار وریدهای واریسی خواهید شد؟.....
۱۵۴	نقش کیسه آمنیوتیک و مایع آمنیوتیک.....		
۱۵۵	تغییرات شما.....	۱۴۲	هفته بیست و دوم بارداری.....
۱۵۵	گرفتگی و خونریزی بینی.....	۱۴۲	کودک شما چه اندازه‌ای است؟.....
۱۵۵	افسردگی در بارداری.....	۱۴۲	شما چه اندازه‌ای هستید؟.....
۱۵۶	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر.....	۱۴۲	کارکرد کبد.....
۱۵۶	می‌گذارند؟.....	۱۴۳	کم‌خونی چیست؟.....
۱۵۶	آنچه جنین شما می‌شود.....	۱۴۴	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟.....
۱۵۶	تغذیه شما.....	۱۴۵	تغییرات شما.....
۱۵۸	آنچه باید بدانید.....	۱۴۵	فیبرونکتین جنینی.....
۱۵۸	چگونه بارداری بر میل جنسی شما تأثیر می‌گذارد.....	۱۴۵	چگونه رفتارهای شما بر رشد و تکامل.....
۱۵۸	نارسایی دهانه رحم.....	۱۴۵	جنین تأثیر می‌گذارند.....

فهرست مطالب

۱۶۱	هفته بیست و پنجم بارداری..... شما چه اندازه‌ای هستید؟	۱۷۲	شما چه اندازه‌ای هستید؟
۱۶۰	کودک شما چه اندازه‌ای است؟	۱۷۲	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟
۱۶۰	شما چه اندازه‌ای هستید؟	۱۷۲	تکامل چشم‌ها
۱۶۰	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟	۱۷۴	تغییرات شما
۱۶۰	بقای یک نوزاد نارس	۱۷۴	احساس حرکت جنین
۱۶۰	پسر است یا دختر؟	۱۷۴	حرکت جنین شما
۱۶۱	تغییرات شما	۱۷۵	کشف توده‌ای در سینه
۱۶۱	خارش	۱۷۵	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر می‌گذارد؟
۱۶۲	تنش‌های روحی بر شما تأثیر می‌گذارند	۱۷۵	می‌گذارند؟
۱۶۲	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر می‌گذارند؟	۱۷۵	صندلی‌های محافظ کودک
۱۶۲	سقوط و آسیب‌های ناشی از آن	۱۷۶	تغذیه شما
۱۶۳	تغذیه شما	۱۷۶	آنچه باید بدانید
۱۶۴	آنچه باید بدانید	۱۷۶	لوپوس اریتما تومنتشر (SLE)
۱۶۴	بیماری تیروئید	۱۷۸	هفته بیست و هشتم بارداری.....
۱۶۶	هفته بیست و نهم بارداری.....	۱۷۸	کودک شما چه اندازه‌ای است؟
۱۶۶	کودک شما چه اندازه‌ای است؟	۱۷۸	شما چه اندازه‌ای هستید؟
۱۶۶	شما چه اندازه‌ای هستید؟	۱۷۸	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟
۱۶۶	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟	۱۷۹	تغییرات شما
۱۶۶	آرتی فلی	۱۷۹	جفت
۱۶۷	تغییرات شما	۱۷۹	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر می‌گذارد؟
۱۶۷	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر می‌گذارد؟	۱۷۹	می‌گذارند؟
۱۶۷	چگونه می‌توان زایمانی موفق داشت؟	۱۷۹	آسم مادر در بارداری
۱۶۷	آیا کار کردن در یک پایانه رایانه‌ای به فرزند شما آسیب می‌رساند؟	۱۸۱	درمان حملات آسم
۱۶۷	ابزار کنترل رجم خانگی	۱۸۱	تغذیه شما
۱۶۸	تغذیه شما	۱۸۱	آنچه باید بدانید
۱۶۸	خوردن ماهی در بارداری	۱۸۱	آزمایش‌های اضافی
۱۷۰	آنچه باید بدانید	۱۸۲	وضعیت قرار گرفتن جنین در رحم چگونه است؟
۱۷۰	رتین A	۱۸۳	هفته بیست و نهم بارداری.....
۱۷۰	کرم‌ها و پمادهای استروئیدی	۱۸۳	کودک شما چه اندازه‌ای است؟
۱۷۰	تشخیص‌ها	۱۸۳	شما چه اندازه‌ای هستید؟
۱۷۲	هفته بیست و هفتم بارداری.....	۱۸۳	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟
۱۷۲	کودک شما چه اندازه‌ای است؟	۱۸۳	رشد جنین
		۱۸۴	نوزادان نارس
		۱۸۵	تغییرات شما
		۱۸۵	درمان زایمان پیش از موعد

فهرست مطالب

۲۰۰	فشارخون بالای ناشی از بارداری	۱۸۶	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر...
۲۰۱	بره‌اکلامسی چیست؟	۱۸۶	می‌گذارند؟
		۱۸۶	تغذیه شما...
۲۰۳	هفته سی و دوم بارداری	۱۸۷	آنچه باید بدانید...
۲۰۳	کودک شما چه اندازه‌ای است؟	۱۸۷	عفونت با استرپتوکوک گروه B...
۲۰۳	شما چه اندازه‌ای هستید؟		
۲۰۳	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟	۱۸۹	هفته سی‌ام بارداری
۲۰۳	دوقلو؟ سه قلو؟ بیشتر؟!	۱۸۹	کودک شما چه اندازه‌ای است؟
۲۰۷	تغییرات شما...	۱۸۹	شما چه اندازه‌ای هستید؟
۲۰۷	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر...	۱۸۹	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟
۲۰۷	می‌گذارند؟	۱۸۹	گره‌های بندناف...
۲۰۷	مصرف قرص‌های ویتامین بارداری را ادامه دهید.	۱۹۰	تغییرات شما...
۲۰۸	تغذیه شما...	۱۹۰	پاره شدن پرده‌های جنینی
۲۰۸	آنچه باید بدانید...	۱۹۰	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر...
۲۰۸	خونریزی پس از زایمان	۱۹۰	می‌گذارند؟
		۱۹۰	دراز کشیدن در وان حمام در دوران بارداری
۲۰۹	هفته سی و سوم بارداری	۱۹۰	انتخاب مکان زایمان
۲۰۹	کودک شما چه اندازه‌ای است؟	۱۹۲	تغذیه شما...
۲۰۹	شما چه اندازه‌ای هستید؟	۱۹۲	آنچه باید بدانید...
۲۰۹	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟	۱۹۲	تصمیم‌گیری در مورد مراقبت از نوزاد...
۲۰۹	کنده شدن جفت	۱۹۳	سرطان و بارداری...
۲۱۱	تغییرات شما...		
۲۱۱	چگونه می‌توانید بفهمید که پرده‌های جنین پاره...	۱۹۶	هفته سی و یکم بارداری
۲۱۱	شده‌اند؟	۱۹۶	کودک شما چه اندازه‌ای است؟
۲۱۲	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر...	۱۹۶	شما چه اندازه‌ای هستید؟
۲۱۲	می‌گذارند؟	۱۹۶	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟
۲۱۲	افزایش وزن ادامه دارد	۱۹۶	محدودیت رشد داخل رحمی (IUGR)...
۲۱۲	تغذیه شما...	۱۹۷	تغییرات شما...
۲۱۲	آنچه باید بدانید...	۱۹۷	تورم دست‌ها و پاها در بارداری
۲۱۲	آیا پزشک اپی‌زیوتومی انجام خواهد داد؟	۱۹۸	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر...
		۱۹۸	می‌گذارند؟
۲۱۴	هفته سی و چهارم بارداری	۱۹۸	وضعیت بدن هنگام خواب...
۲۱۴	کودک شما چه اندازه‌ای است؟	۱۹۸	ملاقات با پزشک...
۲۱۴	شما چه اندازه‌ای هستید؟	۱۹۹	روش‌های زایمان...
۲۱۴	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟	۲۰۰	تغذیه شما...
۲۱۴	بررسی جنین پیش از تولد...	۲۰۰	آنچه باید بدانید...

فهرست مطالب

تغذیه شما..... ۲۲۷	تغییرات شما..... ۲۱۴
آنچه باید بدانید..... ۲۲۷	آیا جنین شما پایین می‌آید؟..... ۲۱۴
تظاهر کودک شما چگونه است؟..... ۲۲۷	احساسات ناراحت کننده..... ۲۱۵
بستن وسایل برای بیمارستان..... ۲۲۷	انقباضات براکتون - هیکس و زایمان کاذب... ۲۱۵
هفته سی و هفتم بارداری..... ۲۳۰	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر..... ۲۱۶
کودک شما چه اندازه‌ای است؟..... ۲۳۰	می‌گذارند؟..... ۲۱۶
شما چه اندازه‌ای هستید؟..... ۲۳۰	تغذیه شما..... ۲۱۶
رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟..... ۲۳۰	کنترل کلسترول..... ۲۱۶
آیا سر جنین داخل لگن قرار گرفته است؟..... ۲۳۰	غذاهای تفریحی غنی از ویتامین A..... ۲۱۷
تغییرات شما..... ۲۳۰	آنچه باید بدانید..... ۲۱۷
ماینه لگنی در اواخر بارداری..... ۲۳۰	«نمای خونی» چیست؟..... ۲۱۷
چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر..... ۲۳۱	اندازه‌گیری مدت انقباضات..... ۲۱۷
می‌گذارند؟..... ۲۳۱	هفته سی و پنجم بارداری..... ۲۱۸
زایمان سزارین..... ۲۳۱	کودک شما چه اندازه‌ای است؟..... ۲۱۸
زایمان از راه واژن بعد از سزارین (VBAC) ... ۲۳۳	شما چه اندازه‌ای هستید؟..... ۲۱۸
تغذیه شما..... ۲۳۵	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟..... ۲۱۸
آنچه باید بدانید..... ۲۳۵	وزن کودک شما چقدر است؟..... ۲۱۸
آیا شما انما خواهید شد؟..... ۲۳۵	تغییرات شما..... ۲۱۹
زایمان به پشت چیست؟..... ۲۳۵	تغییرات روحی در اواخر بارداری..... ۲۱۹
آیا پزشک از فورسیس یا دستگاه مکنده استفاده..... ۲۳۶	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر..... ۲۱۹
خواهد کرد؟..... ۲۳۶	می‌گذارند؟..... ۲۱۹
هفته سی و هشتم بارداری..... ۲۳۷	آمادگی برای تولد نوزاد..... ۲۱۹
کودک شما چه اندازه‌ای است؟..... ۲۳۷	تغذیه شما..... ۲۲۱
شما چه اندازه‌ای هستید؟..... ۲۳۷	آنچه باید بدانید..... ۲۲۱
رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟..... ۲۳۷	جفت سرراهی چیست؟..... ۲۲۱
کنترل جنین در حین زایمان..... ۲۳۷	هفته سی و نهم بارداری..... ۲۲۳
تغییرات شما..... ۲۳۸	کودک شما چه اندازه‌ای است؟..... ۲۲۳
چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر..... ۲۳۹	شما چه اندازه‌ای هستید؟..... ۲۲۳
می‌گذارند؟..... ۲۳۹	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟..... ۲۲۳
تظاهر بریج..... ۲۳۹	تکامل ریه‌ها و دستگاه تنفسی جنین..... ۲۲۳
تغذیه شما..... ۲۴۲	تغییرات شما..... ۲۲۴
آنچه باید بدانید..... ۲۴۲	زایمان چیست؟..... ۲۲۴
جفت باقی مانده چیست؟..... ۲۴۲	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر..... ۲۲۵
آیا لازم است که موی عانه خود را بتراشید؟..... ۲۴۲	می‌گذارند؟..... ۲۲۵
	انتخاب پزشک کودک..... ۲۲۵

فهرست مطالب

۲۵۷	تغذیه شما.....	۲۴۳	هفته سی و نهم بارداری.....
۲۵۸	آنچه باید بدانید.....	۲۴۳	کودک شما چه اندازه‌ای است؟.....
۲۵۸	مری زایمان شما.....	۲۴۳	شما چه اندازه‌ای هستید؟.....
۲۵۹	زایمان از راه واژن.....	۲۴۳	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟.....
۲۵۹	برای نوزاد پس از تولد چه اتفاقی می‌افتد؟.....	۲۴۳	آیا ممکن است جنین درون بدن ناف گیر کند؟.....
		۲۴۴	تغییرات شما.....
۲۶۱	هفته چهل و یکم بارداری.....	۲۴۴	بستن لوله‌ها پس از زایمان.....
۲۶۱	وقتی از موعد زایمان می‌گذرد چه اتفاقی.....	۲۴۵	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر.....
۲۶۱	می‌افتد؟.....	۲۴۵	می‌گذارند؟.....
۲۶۲	همچنان از خود به خوبی مراقبت کنید.....	۲۴۵	آیا شیردهی برای شما و نوزادتان مناسب است؟.....
۲۶۲	بارداری‌های پس از موعد.....	۲۴۸	تغذیه شما.....
۲۶۲	آزمایش‌هایی که می‌دهید.....	۲۴۸	اگر شیردهی می‌کنید.....
۲۶۲	آزمایش غیر استرسی.....	۲۴۸	اگر با شیشه به نوزاد شیر می‌دهید.....
۲۶۳	آزمایش استرس ناشی از انقباض.....	۲۴۹	آنچه باید بدانید.....
۲۶۳	جدول زیستی جسمانی.....	۲۴۹	تسکین درد در طول مراحل زایمان.....
۲۶۴	القای زایمان.....	۲۵۰	ذخیره‌سازی خون بدن ناف.....
۲۶۴	آماده کردن دهانه رحم برای القای زایمان.....		
۲۶۴	القای زایمان.....	۲۵۲	هفته چهل و یکم بارداری.....
		۲۵۲	کودک شما چه اندازه‌ای است؟.....
۲۶۵	پس از زایمان.....	۲۵۲	شما چه اندازه‌ای هستید؟.....
۲۶۵	در بیمارستان.....	۲۵۲	رشد و تکامل جنین شما چگونه است؟.....
۲۶۶	هفته اول در خانه.....	۲۵۲	بی‌بی‌روبین.....
۲۶۶	هفته دوم در خانه.....	۲۵۲	یرقان در نوزاد.....
۲۶۶	هفته سوم در خانه.....	۲۵۳	تغییرات شما.....
۲۶۷	هفته چهارم در خانه.....	۲۵۳	در حالی که منتظر رختن به بیمارستان هستید.....
۲۶۷	هفته پنجم در خانه.....	۲۵۴	چگونه رفتارهای شما بر تکامل جنین تأثیر.....
۲۶۷	هفته ششم در خانه.....	۲۵۴	می‌گذارند؟.....
۲۶۸	ماه سوم.....	۲۵۴	رفتن به بیمارستان.....
۲۶۸	ماه ششم.....	۲۵۵	انتخاب روش زایمان.....
۲۶۸	سال اول.....	۲۵۶	تسکین درد بدون دارو.....
۲۷۱	واژمیب.....	۲۵۶	چگونگی قرار گرفتن بدن در زایمان.....
		۲۵۷	ماساژ برای تسکین درد.....