

۱۵۷۲۷۳۷

به نام خدا

• تا ۱۰۰ بارداری،

زایمان و شیردهی

مهره متقی دستنایی

(کارشناس ارشد مامایی)



۱۳۹۶



• تا ۱۰۰ بارداری، زایمان و شیردهی

نویسنده	سرشناسه	متقی دستائی، بهاره، ۱۳۶۸ -
بهاره متقی دستائی	عنوان و نام پدیدآور	۰ تا ۱۰۰ بارداری، زایمان و شیردهی/ بهاره متقی دستائی
ناشر	مشخصات نشر	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۶.
صالحیان	مشخصات ظاهری	۱۱۹ ص.
صفحه آرای و طراحی جلد	شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۹۵۹-۶۳-۲
الحیان	وضعیت فهرست نویسی	فیا
نوبت و سال چاپ	عنوان گسترده	صفر تا ۱۰۰ بارداری، زایمان و شیردهی.
اول-۱۳۹۶	موضوع	بارداری
شمارگان:	موضوع	Pregnancy
۱۰۰۰ حه	موضوع	آیستنی و زایمان
شابک	موضوع	Obstetrics
۹۷۸-۶۰۰-۸۹۵۹-۶۳-۲	موضوع	زایمان
	موضوع	Labor (Obstetrics)
	موضوع	شیردهی مادران
	موضوع	Lactation
	رده بندی کنگره	۱۳۹۶ ص ۷/م ۵۵۱/ RG
	رده بندی دیویی	۶۱۸/۳
	شماره کتابشناسی ملی	۵۰۵۲-۲
کلیه حقوق این اثر محفوظ می باشد.		
قیمت	تلفن:	۰۲۱-۲۰۰۰۰۰۰۰/۲۸۳
۱۵۰۰۰ تومان	سایت انتشارات:	www.enkeshan.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	مقدمه
	فصل اول مراقبت‌های پیش از بارداری ♦ ۱۵
۱۵	اهمیت مراقبت‌های پیش از بارداری
۱۶	مراقبت‌های پیش از بارداری مرتبط به تشخیص
۱۶	مشاوره و مراقبت‌های قبل از بارداری
۱۶	مصرف ویتامین‌ها و فولیک اسید
۱۸	پرهیز از محصولات دخانی و الکل
۱۸	اصلاح عادات‌های غذایی
۱۹	رسیدن به وزن مناسب
۲۰	تمرینات ورزشی برای تقویت عضلات
۲۰	احساس خوب
۲۱	واکنش شدن علیه بیماری‌ها
۲۱	مصرف نکردن قرص و دارو
۲۲	مراجعه به دندانپزشک

۲۲	سن و فاصله بین حاملگی‌ها
۲۳	تخمک‌گذاری و لقاح
۲۵	مراقبت‌های پیش از بارداری مربوط به آقایان
۲۵	زندگی سالم
۲۵	مصرف ویتامین‌ها، مواد معدنی و رژیم غذایی سالم
۲۶	عوامل خطر ساز محیط کار
۲۶	پرهیز از مصرف داروهایی تاثیرگذار روی باروری
۲۷	تغییر در ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی
۲۷	پرهیز از مصرف دخانیات و الکل
۲۷	کنترل بیماری‌های زمینه‌ای
۲۷	مراقبت‌های پیش از بارداری مربوط به زوج
۲۷	نیاز به مشاوره ژنتیک
۲۸	اندیکاسیون‌های انجام ماه ژنتیک
۲۸	سلامت جنسی
۲۹	پرهیز از آنودگی‌های محیطی
۳۰	زمان مورد نیاز برای بارداری
۳۱	انتخاب جنسیت
۳۲	روش‌های انتخاب جنسیت
۳۳	روش تغذیه‌ای
۳۶	روش زمان‌بندی مقاربت (تعیین زمان تخمک‌گذاری)
۳۶	روش شستشوی مهبل (واژن)
۳۷	روش تعیین میزان اسپرم
۳۷	روش نشاندار کردن لیزری اسپرم‌ها
۳۸	روش PGD – IVF

نحوه سردیکی ۳۸

فصل دوم بارداری ♦ ۴۱

تغییرات و سازگاریهای بدن در بارداری ۴۱

پوست ۴۱

مو ۴۲

پستان ۴۲

وزن ۴۲

دستگاه تنفس ۴۳

دستگاه ادراری ۴۴

دستگاه قلب عروقی ۴۴

دستگاه گوارش ۴۵

سوزش سر دل ۴۵

نفخ شکم ۴۶

یواسیر ۴۶

کمر درد و پشت درد ۴۶

افزایش ترشحات مهبل اوزدا ۴۷

ورم ۴۷

واریس ۴۷

گرفتگی پاها ۴۸

تغذیه ۴۸

نمونه برنامه غذایی مناسب یک مادر باردار ۵۲

دش و نمو جنین ۵۳

مصرف مکمل ها در بارداری ۵۶

اسید فولیک در بارداری ۵۷

۵۷	دوز بالای اسید فولیک در بارداری
۵۸	نحوه مصرف مکمل آهن در بارداری
۶۰	نحوه مصرف مولتی ویتامین در بارداری
۶۰	مکمل ویتامین C در دوران بارداری
۶۱	کلسیم
۶۲	مکمل مورد نیاز در گیاهخواری و رژیم‌های خاص در بارداری
۶۲	امگا ۳
۶۲	Zink روی
۶۳	Iodine ید
۶۵	علائم خطر در بارداری
۶۵	خونریزی واژینال یا بدون درد
۶۵	تهوع و استفراغ
۶۶	تب شدید
۶۷	تورم‌ها و واریس و خارش
۶۷	درد و سوزش هنگام دفع ادرار
۶۸	درد و تورم یکطرفه ساق پا، سردرد شدید
۶۸	تشدید بیماری‌های زمینه‌ای در بارداری
۶۹	کاهش حرکات جنین
۷۰	خارش تمام بدن
۷۰	زمین خوردن و آسیب رسیدن به شکم
۷۱	پارگی کیسه آب
۷۱	تورم شدید دست و پا
۷۱	سردرد شدید یا احساس غش
۷۲	مراقبت‌های تخصصی دوران بارداری

فصل سوم زایمان ♦ ۷۵

- زایمان طبیعی ۷۵
- نشانه‌های آغاز زایمان طبیعی ۷۵
- مراحل زایمان طبیعی ۷۷
- تسکین درد در روند زایمان طبیعی ۷۹
- روش‌های کاهش درد زایمان ۸۰
- روش دارویی کاهش درد و بی‌دردی ۸۰
- روش غیر دارویی کاهش درد ۸۱
- اصول وضعیت مادر در طی زایمان ۸۳
- مزایای زایمان طبیعی ۸۳
- زایمان سزارین ۸۶
- عوارض زایمان سزارین ۸۶
- علائم خطر بعد از زایمان ۸۷
- مراقبت‌های پس از زایمان ۸۷
- دوران نقاس ۸۸
- انقباض رحم پس از زایمان طبیعی ۸۸
- استحمام بعد از زایمان طبیعی ۸۹
- مشاوره تنظیم خانواده ۸۹
- برگشت قاعدگی ۹۰
- دیواره شکم ۹۰
- کاهش وزن ۹۱
- اندوه پس از زایمان ۹۱
- تأثیر شیردهی بر انقباض رحم ۹۲
- هموروئید یا بواسیر ۹۲

۹۲	بند است
۹۲	شکر گرفتن و عرق سرد
۹۲	درد پس از زایمان
۹۳	ترشحات رحم یا نفاس
۹۳	درد در ناحیه محل پارگی یا اپیزیوتومی (Episiotomy)
۹۳	مزایای شیرمادر
۹۴	نوک پستان فرو رفته و یا به داخل برگشت
۹۵	احتقان پستان
۹۶	شقاق پستان (پیشگیری و درمان)
۹۶	ماسه
۹۷	آبسه
۹۷	انسداد مجاری شیری

فصل چهارم نوزاد ۹۹

۱۰۰	مراقبت‌های دوران نوزادی
۱۰۰	دفع مدفوع و ادرار
۱۰۱	مراقبت از بند ناف
۱۰۲	علائم بیماری شدید
۱۰۳	اندازه‌گیری معیارهای رشد نوزاد (وزن، قد و دوسرا)
۱۰۳	غربالگری شنوایی
۱۰۳	خسته
۱۰۴	علائم خطر برای مراجعه فوری
۱۰۵	زردی
۱۰۶	واکسیناسیون
۱۰۷	رشد و نمو کودک

۱۰۸	نحوه اندازه گیری دوز سر
۱۰۹	سیر تکامل فیزیکی کودک
۱۱۰	تغذیه با شیر مادر
۱۱۳	تغذیه تکمیلی
۱۱۴	سن شروع غذاهای کمکی
۱۱۷	فهرست منابع

مقدمه

با توجه به گسترش دانشی مادران باردار در دوران حاملگی، بارداری و شیردهی از آن برای ما بسیار مهم تا با تالیف و تدوین این کتاب نیاز مادران عزیز را در این زمینه‌ها برآورده سازیم. در هنگام نگارش کتاب سعی گردید کتاب با زبانی روان، ساده و قابل فهم نگاشته شود.