



SCS

2

۴۰۰ نکته رمز بارداری موفق

تالیف و گردآوری:

دکتر مبین گنجی

اشرف صالحفرد

زیر نظر:

دکتر فریده دادخواه (متخصص بیماریهای زنان)



امارات نجات

گنجی، مبین، ۱۳۵۸ -

۴۰۰ [چهارصد] نکته رمز بارداری موفق / تألیف و گردآوری مبین

گنجی، اشرف صالحفرد؛ زیر نظر فریده دادخواه. -- قم: نجابت، ۱۳۸۵.

۱۲۸ ص.: جدول. -- (علم ورزش قهرمانی = SCS series = Sport

Championship Science: ۲)

ISBN 964-8527-59-8: ۱۸۰۰۰ ریال

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. آبستنی. ۲. مراقبتهای پیش از زایمان. ۳. آبستنی -- بهداشت. ۴.

آبستنی -- پیشگیری. الف. صالحفرد، اشرف، ۱۳۳۴. ب. دادخواه،

فریده. ج. عنوان.

۶۱۸ / ۲

۹۶۴۵۲۵ / ۵۸۶ چ

۸۵-۸۷۶۷ م

کتابخانه ملی ایران



آمارات نجابت

آدرس: قم / صندوق پستی: ۱۱۷۷ - ۳۷۱۳۵

تلفکس: ۷۷۴۹۶۱۶ - ۴۵۱ همراه: ۹۱۲۲۵۱۷۸۱۵

● ۴۰۰ نکته رمز بارداری موفق

☐ ناشر/ نجابت

☐ مولف / دکتر مبین گنجی / اشرف صالحفرد

☐ تیراژ / ۱۰۰۰ نسخه

☐ قیمت / ۱۸۰۰۰ ریال

☐ شابک / ۸ - ۵۹ - ۸۵۲۷ - ۹۶۴

☐ نوبت و سال چاپ / اول - ۱۳۸۵

● کلیه حقوق محفوظ است.

E-Mail: Nejabat.Pub2002@yahoo.com



بنام خدا

مقدمه

جامعه پیشرفته مسلماً نیازمند انسانهای سالم می‌باشد. سلامت انسان هم در دوران جنینی، شیرخوارگی، کودکی او پایه‌ریزی می‌گردد. به علت اهمیت دوران جنینی، مادران باردار باید توجه ویژه‌ای در قبل، حین و پس از این دوران به سلامت خود داشته باشد. آمادگی برای حاملگی، تغییرات ایجاد شده در دوران بارداری، ناراحتی‌ها و ناخوشی‌های این دوران، تغذیه مناسب و سایر مواردی که دانستن آنها و بکار بردن هر کدام موجب راحتی بیشتر در گذراندن و سپری کردن دوران حاملگی گردد، در این کتاب به صورت جامع و کامل بیان شده است.

آنجا که بانوان ورزشکار هم نیاز به دانستن این مطالب دارند، این کتاب در مجموعه کتب SCS منعقد شده است.

از می‌دانم از تمام عزیزانی که اینجانب را در تهیه مجموعه کتب SCS بخصوص این کتاب (جلد دوم آن) از جمله استاد گرامی سرکار خانم دکتر دادخواه که با راهنمایی‌های به موقع خود به پربار شدن این کتاب کمک شایانی نمودند و آقایان سیفی و دکتر مسعود اصغری که با ایده‌های خود سبب زیبا شدن طرح جلد این کتب شدند تشکر و قدردانی نمایم.

دکتر مبین گنجی

بهار ۸۵

۹.....	بخش اول: تغییرات دوران بارداری و مراقبت‌های لازم.....
۱۱.....	زمان شروع مراقبت‌های دوران بارداری.....
۱۳.....	علائم بارداری.....
۱۷.....	اولین ملاقات با پزشک.....
۱۹.....	تشخیص بارداری.....
۲۳.....	ملاقات‌های بعدی با پزشک در جریان بارداری.....
۲۶.....	سبک یا خالی شدن سردل.....
۲۶.....	اندازه‌گیری قند خون.....
۲۷.....	گروه خون و RH.....
۲۸.....	تماس با مواد شیمیایی و کشنده حشرات.....
۲۹.....	مراقبت از دستگاه گوارش.....
۳۰.....	مراقبت از کلیه‌ها.....
۳۱.....	مراقبت از دستگاه تناسلی.....
۳۲.....	مراقبت از پستانها.....
۳۳.....	مراقبت از دهان و دندان.....
۳۴.....	مراقبت از مو و آراستن آن.....
۳۵.....	استحمام.....
۳۶.....	لباس زنان باردار.....
۳۷.....	گرسنت یا شکم بنده.....
۳۸.....	سینه بنده.....
۳۹.....	کفش.....
۴۰.....	شل شدن عضلات شکم.....
۴۱.....	ورزش و فعالیت.....
۴۳.....	مسافرت.....
۴۴.....	تغییر منزل.....

۴۵. کار روزانه.
۴۶. خانم‌های شاغل.
۴۷. استراحت، خواب و تفریح.
۴۹. استعمال دخانیات.
۵۰. تغییرات روحی روانی.
۵۳. روابط جنسی.
۵۹. بخش دوم: ناراحتی‌های دوران بارداری و درمان آنها.
۶۱. تهوع.
۶۴. میل به خوردن چیزهای غیر طبیعی.
۶۴. ویار حاملگی.
۶۵. ترش کردن بعد از غذا و آروغ زدن.
۶۶. ضعف، عش و سرگیجه.
۶۷. واریس.
۶۸. یبوست.
۷۰. نفخ شکم.
۷۱. آب ریزش اذدهان.
۷۱. بواسیر.
۷۲. انقباض عضلات.
۷۳. سردرد.
۷۴. خستگی و خواب‌الودگی.
۷۴. ورم قوزک پا.
۷۵. تنگی نفس.
۷۵. بی‌خوابی و کم‌خوابی.
۷۶. ترشحات غیر طبیعی دستگاه تناسلی.
۷۸. لکه‌بینی و خونریزی.
۷۹. تکرار ادرار.

- ۸۰.....کمر درد.....
- ۸۰.....خونریزی از بینی.....
- ۸۱.....خارش پوست بدن.....
- ۸۲.....تغییرات پوست بدن.....
- ۸۳.....بخش سوم: تغذیه در دوران بارداری.....
- ۹۳.....منابع دریافت غذا.....
- ۹۴.....هیدرتهای کربن.....
- ۹۵.....میوه ها و سبزیجات.....
- ۹۵.....پروتئین.....
- ۹۷.....چربی.....
- ۹۷.....آب و سایر مایعات.....
- ۹۸.....ویتامین ها و مواد معدنی.....
- ۱۰۳.....نکاتی در زمینه سلامت غذایی.....
- ۱۰۶.....مکمل قبل از زایمان.....
- ۱۰۷.....آیا واقعا لازم است که از یک مکمل استفاده نمائید.....
- ۱۰۹.....استفاده از مکمل های قبل از زایمان در دوران بارداری.....
- ۱۰۹.....اگر اشتباهات در یک روز از دو مکمل غذایی مصرف گردید.....
- ۱۱۰.....آیا ممکن است در مکمل های قبل از زایمان ماده مورد نیاز موجود نباشد.....
- ۱۱۲.....بهترین منابع غذایی کلسیم.....
- ۱۱۳.....مکمل حاوی کلسیم.....
- ۱۱۳.....مصرف دارو در دوران بارداری.....
- ۱۱۴.....مصرف چای ، قهوه ، الکل ، در دوران بارداری.....
- ۱۱۷.....بخش چهارم : جلوگیری از بار داری.....
- ۱۲۰.....نحوه جلوگیری از بارداری.....
- ۱۲۲.....مزایا و معایب روشهای جلوگیری از بارداری.....