



هاشمی پور، ساراسادات -
 نه ماه چشم انتظاری؛ راهنمای کامل مادران در چهل هفته بارداری / ساراسادات
 هاشمی پور، محمد پورفخاران، احمد حبیب الهی - قم: ابتکاردانش؛ یاران قلم؛
 گنج عرفان، قلم مکنون، ۱۳۸۹.

ISBN 978-600-111-140-2

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
 ۱. زنان و زایمان - بارداری ۲. آبستنی - به زبان ساده. الف. هاشمی پور، سارا
 سادات. ب. حبیب الهی، احمد. ج. عنوان. د. عنوان: راهنمای کامل مادران در چهل
 هفته بارداری.

۶۱۸ / ۲۴

RG ۵۲۵ / ۵۹

۱۳۸۹

ناشر برگزیده سومین دوره جشنواره کام‌اول (ادبیات) و شایسته تقدیر دهمین دوره کتاب فعل، تابستان ۱۳۸۸ و کتاب منتخب جشنواره رشد



تألیف: سارا سادات هاشمی پور
 زیر نظر: دکتر محمد پورفخاران، احمد حبیب الهی

ناشر: ابتکاردانش

ناشر همکار: یاران قلم، گنج عرفان، قلم مکنون

ناظر چاپ: مسعود حبیب الهی

چاپ: ذاکر

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۷۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۱-۱۴۰-۲ • ISBN 978-600-111-140-2

دکتر نشر: ۰۲۵۱-۷۷۶۶۵۶۷
 دفتر بخش: ۰۲۵۱-۷۸۳۶۴۲۰
 فاکس: ۰۲۵۱-۷۸۳۶۴۲۰
 قم، خ صفایه، ک ۲۸، ک جلال زاده، ک هریخی، پ ۹۶
 همراه: ۰۹۱۲۷۶۹۳۸۰۰-۰۹۱۲۷۵۰۷۴۹۴

WWW.Ebtokardaneh.com

کلیه حقوق این اثر برای
 ناشر محفوظ است

Email: ebtokardaneh@yahoo.com



نہ ماہ چشم انتظار

راہنمای کامل مادران در چھل ہفتہ بارداری

سارا سادات عباسی پور

زیر نظر

دکتر محمد پورفخاران

احمد حبیب اللہی

فهرست مطالب

۱۳	 مقدمه
۱۴	 کم خونی و فقر آهن، هرگز!
۱۴	 وزن متعادل
۱۵	 واکسیناسیون
۱۵	 زندگی سالم تر
۱۵	 مشاوره ژنتیک
۱۵	 مصرف داروها و بیماری ها
۱۶	 مراجعه به دندانپزشک
۱۶	 خطر مواد شیمیایی
۱۶	 کلاس های بارداری و زایمان
۱۶	 سن و سال و آمادگی شما
۱۹	 □ فصل اول: آغاز شگفت انگیز رشد جنین (از منهای نه تا باضافه نه) ...
۲۱	 بارداری شگفت انگیز
۲۱	 دانش لقاح و باروری
۲۳	 قاعدگی دوره ماهیانه
۲۴	 آزادسازی یک تخمک
۲۶	 تخمک چیست؟
۲۷	 فاکتور اسپرم
۲۷	 اسپرم چیست؟
۲۸	 مسافرت اسپرم

۳۱		زنانهای کودک شما.
۳۳		پسر یا دختر؟
۳۴		یک یا دو تا؟
۳۶		آغاز بارداری.
۳۷		۱۰ علامت برای وجود بارداری
۳۸		محیط اطراف کودک در رحم شما
۳۹		جفت جنین و بند ناف
۴۰		گردش خون کودک شما
۴۱		بند ناف
۴۳		جفت جنین و هورمون‌ها
۴۵		پرده دور جنین و مایع جنین
۴۷		سلامت و بهداشت در رحم و فراتر از آن
۴۷		این مادر شگفت‌انگیز.
۴۸		بدن شگفت‌انگیز
۴۹		هورمون‌ها در بارداری و تولد
۵۲		هورمون‌های پس از زایمان
۵۳		مایعات بدن به هنگام بارداری و پس از زایمان
۵۴		مایعات بدن پس از زایمان
۵۵		خون، در بارداری و زایمان
۵۷		خون پس از زایمان
۵۷		وریدها و سیاهرگ‌ها.
۵۸		اتلاف خون و خونریزی
۵۹		زه‌دان و بچه دان در بارداری و زایمان
۶۱		رحم شما پس از زایمان
۶۲		مهبل در بارداری و زایمان

۶۳	مهبل پس از زایمان
۶۳	شکم شما در بارداری و زایمان
۶۴	شکم شما پس از زایمان
۶۴	پستان‌های شما
۶۶	تنفس و ریه‌ها
۶۷	ستون فقرات شما در بارداری و زایمان
۶۸	مهره‌های پشت شما پس از زایمان
۶۸	لگن شما در بارداری و زایمان
۷۰	لگن شما پس از زایمان
۷۰	عضلات، وترهای عضلانی و مفصل‌ها
۷۱	تراکم استخوان‌ها و شکنندگی آنها
۷۳	مثانه، ادرار و وظیفه کلیه‌ها
۷۴	گوارش به هنگام بارداری
۷۴	گوارش پس از زایمان
۷۵	دهان، بینی و چشم‌ها
۷۶	پوست بدن هنگام بارداری و پس از آن
۷۸	موهای شما به هنگام بارداری و بعد از آن
۷۸	وزن شما
۷۹	انرژی
۸۰	ادراک و احساس‌های شگفت‌انگیز
۸۲	تجسّمی از بدن شما
۸۵	□ فصل دوم: همراه با مادر در چهل هفته انتظار شیرین
۸۷	هفته اول و دوم
۸۷	تغذیه این هفته

- ۸۸ یک رژیم غذایی متعادل در بارداری
- ۸۹ توصیه‌های معنوی این هفته
- ۹۰ هفته سوم
- ۹۱ تغذیه این هفته
- ۹۱ توصیه‌های معنوی این هفته
- ۹۳ هفته چهارم
- ۹۵ تغذیه این هفته
- ۹۵ توصیه‌های معنوی این هفته
- ۹۶ هفته پنجم
- ۹۷ تغذیه این هفته
- ۹۸ توصیه‌های معنوی
- ۹۹ هفته ششم
- ۱۰۰ تغذیه این هفته
- ۱۰۱ توصیه‌های معنوی این هفته
- ۱۰۲ هفته هفتم
- ۱۰۳ انجام چند حرکت ساده ورزشی در بارداری
- ۱۰۳ تغذیه این هفته
- ۱۰۴ مقدار توصیه شده مواد غذایی روزانه
- ۱۰۵ توصیه‌های معنوی این هفته
- ۱۰۶ هفته هشتم
- ۱۰۷ تغذیه این هفته
- ۱۰۸ توصیه‌های معنوی این هفته
- ۱۰۹ هفته نهم
- ۱۱۰ تغذیه این هفته
- ۱۱۱ توصیه‌های معنوی این هفته

۱۱۲	هفته دهم
۱۱۳	تغذیه این هفته
۱۱۳	توصیه‌های معنوی این هفته
۱۱۵	هفته یازدهم
۱۱۶	تغذیه این هفته
۱۱۷	توصیه‌های معنوی این هفته
۱۱۸	هفته دوازدهم
۱۲۰	تغذیه این هفته
۱۲۰	توصیه‌های معنوی این هفته
۱۲۱	هفته سیزدهم
۱۲۲	تغذیه این هفته
۱۲۳	توصیه‌های معنوی این هفته
۱۲۴	هفته چهاردهم
۱۲۵	تغذیه این هفته
۱۲۶	توصیه‌های معنوی این هفته
۱۲۷	هفته پانزدهم
۱۲۸	تغذیه این هفته
۱۲۸	توصیه‌های معنوی این هفته
۱۳۰	هفته شانزدهم
۱۳۰	تغذیه این هفته
۱۳۱	توصیه‌های معنوی این هفته
۱۳۲	هفته هفدهم
۱۳۳	تغذیه این هفته
۱۳۳	توصیه‌های معنوی این هفته

۱۷۲	هفته سی و چهارم
۱۷۳	تغذیه این هفته
۱۷۴	توصیه‌های معنوی این هفته
۱۷۵	هفته سی و پنجم
۱۷۶	تغذیه این هفته
۱۷۶	توصیه‌های معنوی این هفته
۱۷۷	هفته سی و ششم
۱۷۸	تغذیه این هفته
۱۷۹	توصیه‌های معنوی این هفته
۱۸۰	هفته سی و هفتم
۱۸۱	تغذیه این هفته
۱۸۱	توصیه‌های معنوی این هفته
۱۸۲	هفته سی و هشتم
۱۸۳	تغذیه این هفته
۱۸۴	توصیه‌های معنوی این هفته
۱۸۵	هفته سی و نهم
۱۸۶	تغذیه این هفته
۱۸۶	توصیه‌های معنوی این هفته
۱۸۸	هفته چهل ام
۱۸۹	تغذیه این هفته
۱۸۹	توصیه‌های معنوی این هفته
۱۹۱	■ مروری سریع بر رشد جنین تا تولد
۱۹۷	□ فهرست منابع

بنام خداوند دوستدار کودکان

مقدمه:

تبریک!

فقط چند ماه فرصت باقی است تا لذت مادر شدن را حس کنید. یکی از پرمسئولیت‌ترین و جذاب‌ترین وظایفی که خداوند متعال برای زنان مقدر نموده وظیفه‌ی مادری است. وقتی امانتی از بهشت برین را در اختیارمان می‌گذارد باید آنقدر مطالعه داشته باشیم و تجربه اندوخته کنیم تا بتوانیم به نحو احسن امانتدار خوبی باشیم و از بهترین روش‌های ممکن برای پرورش فرزندان استفاده کنیم.

شیرین‌ترین خاطرات یک زن دوران بارداری و متولد شدن فرزندش و رشد و تربیت اوست. اکنون پس از لذت تجربه مادر شدن تصمیم گرفتم مطالعات و تجربیات خود را در این مطالب بگنجانم و در اختیار همه عزیزانی که منتظر پرواز فرشته کوچکی از بهشت هستند، بگذارم.

امیدوارم بتوانم قدمی هر چند کوچک برای ایجاد آگاهی در این دوران حساس برای خانم‌ها بردارم تا بتوانند درباره رشد لحظه به لحظه جنین، تغییرات بوجود آمده در روح و جسم خودشان، توصیه‌های معنوی و عبادی و تغذیه مطالب جدیدی را یاد بگیرند و بهترین گزینه‌ها را برای آموزش

بکار گیرند.

قبل از بارداری باید نکاتی را رعایت کنید تا در دوران بارداری کمتر دچار مشکل شوید. مهمترین مسأله برای اینکه بتوانید در کنکور بزرگ بارداری سربلند باشید داشتن برنامه ریزی مناسب است. بهتر است کارهایی را که باید قبل از باردار شدن انجام دهید در یک دفترچه بنویسید و با دقت و برنامه ریزی آنها را انجام بدهید. البته اگر به هر دلیلی نتوانستید توصیه‌های پیشنهادی ما را انجام بدهید، خود را سرزنش نکنید چون ایجاد استرس و ناراحتی برای شما خطرناک است و مستقیم روی جنین تأثیرات منفی می‌گذارد. سعی کنید با توجه به توان مالی و موقعیت روحی و جسمی برای بارداریتان برنامه ریزی کنید.

کم خونی و فقر آهن، هرگز!

قبل از بارداری یک آزمایش کامل خون بدهید و وضعیت کم خونی خودتان را بررسی کنید. بسیاری از خانم‌ها در کشور ما از کم خونی رنج می‌برند و خودشان از آن بی‌خبرند. در صورتی که به کم خونی مبتلا باشید پزشک با تجویز داروهای مناسب مشکل شما را حل خواهد کرد.

وزن متعادل

شما باید قبل از باردار شدن به وزن ایده‌آل برسید. اگر شما در دوران بارداری خیلی چاق یا لاغر باشید، دچار مشکلاتی می‌شوید که روی سلامت و رشد جنین اثرات مخرب خواهد گذاشت. متخصصان تغذیه و کلاس‌های ورزش می‌توانند به شما کمک‌های زیادی بکنند.

واکسیناسیون

شما باید به پزشک مراجعه کنید و در صورت لزوم واکسیناسیون قبل از بارداری را انجام دهید. این کار شما و جنین را از بسیاری بیماری‌ها و عفونت‌ها مثل کزاز مصون می‌دارد.

زندگی سالم‌تر

قبل از بارداری شما و همسرتان علاوه بر انجام تست هپاتیت و HIV باید شیوه زندگی‌تان را از نظر مصرف دخانیات و الکل تغییر دهید و مصرف آنها را کاملاً کنار بگذارید.

مشاوره ژنتیک

در صورت ازدواج فامیلی یا وجود بیماری‌های ژنتیکی و نقص‌های مادر زادی در افراد فامیل، شما و همسرتان باید با یک متخصص ژنتیک ملاقات داشته باشید. مسلماً شما دوست ندارید که خدای ناکرده فرزندان با معلولیت ذهنی و جسمی به دنیا بیایند.

مصرف داروها و بیماری‌ها

اگر بیماری خاصی دارید و از دارو استفاده می‌کنید، حتماً این مسأله را با پزشکتان در میان بگذارید و مصرف هیچ دارویی را از او پنهان نکنید. چون مصرف برخی از داروها در دوران بارداری باعث به وجود آمدن نقص‌هایی در جنین می‌شود که جبران و درمان آنها غیر ممکن است.

مراجعه به دندانپزشک

قبل از بارداری حتماً برای معاینه به یک دندانپزشک مراجعه کنید و در صورت وجود مشکل در لثه‌ها و دندان‌ها آنها را درمان کنید. چون معمولاً بارداری مشکلات دهان و دندان را افزایش می‌دهد و بهتر است اعمال دندانپزشکی بجز در موارد اورژانسی در این دوران انجام نشود.

خطر مواد شیمیایی

اگر شما در یک آزمایشگاه شیمی کار می‌کنید یا دندانپزشک هستید، حتماً با پزشکتان مشورت کنید چون مواد شیمیایی سلامت جنین شما را به خطر می‌اندازد. شاید لازم باشد از وسایل حفاظتی استفاده کنید و یا موقتاً شغل خود را تغییر دهید.

کلاس‌های بارداری و زایمان

در صورت امکان حتماً در این کلاس‌ها شرکت کنید این کلاس‌ها از دوران بارداری تا لحظه زایمان و نگهداری از کودک برای شما مطالب آموزنده‌ای خواهند داشت. معمولاً این کلاس‌ها در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی زیر نظر ماما و پزشکان با تجربه برگزار می‌شوند.

سن و سال و آمادگی شما

بهترین سن برای بارداری بین ۱۸ تا ۳۵ سالگی است. اگر شما در غیر از این سنین هستید حتماً با پزشکتان مشورت کنید. مسأله مهمی که

اغلب کمتر به آن توجه می‌شود آمادگی روحی پدر و مادر برای داشتن
فرزند است. شما علاوه بر آمادگی جسمی و فیزیکی باید از لحاظ روحی و
عاطفی هم به داشتن فرزند و تلاش برای رشد و پویایی او احساس نیاز
کنید و قدرت ذهنی و روحی خود را بالا ببرید.

یقین داشته باشید با عمل کردن به این راهکارها بارداری بدون
مشکل و آسانی خواهید داشت که همراه با بهترین خاطرات برای همیشه
در ذهن شما خواهد ماند.

در پایان یادآوری می‌کنم کلیه مطالب و نوشته‌ها تنها جنبه اطلاع
رسانی و آموزشی دارد و نباید آنها را جایگزین مراجعه به پزشک برای
تشخیص یا درمان دانست.

با آرزوی سلامتی و سربلندی

ساراسادات هاشمی‌پور