

راهنمای کامل

۹ ماه بارداری زیبا

هفته به هفته

همراه با ارزش‌های دوران بارداری و پس از زایمان

ترجمه: لورا ریلی

مترجم: مانا ستوده

با همکاری خانم دکتر فریبا سجی

متخصص زنان و زایمان و نازایی

عضو هیئت علمی دانشگاه و دارای بورس تخصصی



انتشارات اردیبهشت

فهرست مطالب

۲۹		مقدمه
۳۳		بخشی اول: سه ماهه‌ی اول حاملگی
۳۵		فصل اول: هفته‌های اول تا چهارم
۳۵		هفته‌های اول و دوم نوزادان
۳۶		هفته‌ی سوم
۳۶		هفته‌ی چهارم
۳۷		بدن شما
۳۷		نشانه‌های حاملگی
۳۷		اثبات حاملگی
۳۸		مادران دیابتی
۳۹		قدم‌های مهم اولیه
۴۰		عامل خستگی
۴۰		هورمون‌های شما
۴۱		درباره‌ی خودتان
۴۱		عکس‌العمل درباره‌ی حاملگی
۴۱		درمیان گذاشتن با همسران
۴۲		روابط جنسی
۴۲		کار و خستگی
۴۳		خطرات محیط کار
۴۴		رژیم غذایی و ورزش
۴۴		ویتامین‌های قبل از زایمان

۴۴	فولیک اسید احتمال مشکلات مادرزادی را کاهش می‌دهد.....
۴۵	صرع.....
۴۵	نقش کلسیم.....
۴۶	وقت تحرک فرا رسیده است.....
۴۷	آیا بیش از اندازه ورزش می‌کنید؟.....
۴۷	درمانی برای حالت تهوع صبح‌ها!.....
۴۷	مصرف سیگار و الکل.....
۴۸	ال‌های معمول.....
۵۰	همسران: مردها چگونه به حامله بودن همسرشان واکنش نشان می‌دهند؟.....
۵۳	فصل دوم: بارداری و جنین.....
۵۳	اتفاقات در دوران نوزادان.....
۵۴	بدن شما.....
۵۴	سینه‌های بزرگ‌تر.....
۵۵	سینه‌بند مناسب حاملگی.....
۵۵	ادرار مکرر.....
۵۶	مشکلاتی از تغییرات حالت و چهره.....
۵۸	درمان‌های پوستی که باید از آن‌ها دوری کنید.....
۵۸	بررسی‌های ژنتیکی.....
۶۰	تالاسمی.....
۶۱	سقط جنین.....
۶۲	خونریزی و لکه‌بینی: موارد طبیعی و غیر طبیعی.....
۶۳	علت‌های احتمالی سقط جنین.....
۶۵	حاملگی نابه‌جا.....
۶۶	درباره‌ی خودتان.....
۶۶	شک‌ها و آرزوها.....
۶۷	شایع‌ترین ناهنجاری‌های قبل از تولد.....
۶۸	نگرانی برای سلامتی نوزادتان.....
۶۹	وقتی که نباید رابطه‌ی جنسی داشته باشید.....
۷۰	ورزش و رژیم غذایی.....
۷۰	رژیم غذایی در سه ماهه اول حاملگی.....

۷۲	کالری مورد نیاز
۷۲	برچسب غذاها را بخوانید
۷۲	نکته‌هایی درباره‌ی کافئین
۷۳	میزان کافئین در غذاها و نوشیدنی‌های پر طرفدار
۷۴	سؤال‌های معمول
۷۶	همسران: درک کردن نیازهای جنسی همسران
۷۷	فصل سوم: هفته‌ی ششم
۷۷	اتفاقات درون نوزادتان
۷۸	بدن شما
۷۸	کمبود خواب
۷۹	استفراغ‌های صبحگاهی
۸۰	حالت‌های تهوع شدید
۸۲	صرف مایعات
۸۲	درباره‌ی خودتان
۸۲	انتخاب تیم زایمان
۸۴	خطرات در معرض دود سیگار بوسه
۸۵	تعیین مکان زایمان
۸۶	هورزش و رژیم غذایی
۸۶	خانم‌های فعال و غیرفعال
۸۷	قیاز به کلسیم
۸۷	تقدرت پروتئین
۸۸	ممیوه و سبزیجات بخورید
۸۹	اختلالات غذایی
۸۹	عادات ورزشی شما
۹۰	آیا یک لیوان نوشیدنی الکلی مشکلی دارد؟
۹۰	سؤال‌های معمول
۹۵	فصل چهارم: هفته‌ی هفتم
۹۵	اتفاقات درون نوزادتان
۹۵	بدن شما
۹۵	احساس حاملگی

۹۶	عفونت‌های قارچی
۹۷	تغییرات وضعیت روحی
۹۹	درباره‌ی خودتان
۹۹	شک و تردیدهایی درباره‌ی دنیای مادر بودن
۹۹	چگونه مادری خواهم بود؟
۱۰۰	انتظارات شما از پدر و مادر بودن چیست؟
۱۰۱	ورزش از دست همسران ناراحت می‌شوید
۱۰۱	تغذیه و ورزش
۱۰۱	فزاینده وزن (سالم) در شما
۱۰۲	وزن حاملگی شما
۱۰۲	یک برنامه‌ی ورزشی داشته باشید
۱۰۳	سؤال‌های متداول
۱۰۵	بیماری‌های مسری
۱۰۹	فصل پنجم: هفته‌ی نهم
۱۰۹	اتفاقات درون نوزادتان
۱۰۹	اولین سونوگرافی نوزادتان
۱۱۱	بدن شما
۱۱۱	تنظیم ویزیت‌های منظم پزشکی
۱۱۱	درمان‌های سرماخوردگی، آنفولانزا و آلرژی
۱۱۳	وقتی که باید با پزشک خود تماس بگیرید:
۱۱۴	باید مواظب چه خطراتی در محیط کارم باشم؟
۱۱۵	امواج رادیویی یونیزه
۱۱۵	سرب
۱۱۵	درباره‌ی خودتان
۱۱۵	شغل مناسب و بدون خطر
۱۱۷	خواب‌های عجیب و ترسناک
۱۱۷	رژیم غذایی و ورزش
۱۱۷	نیاز شما به آهن دو برابر می‌شود
۱۱۸	آیا واقعاً شما به جای دو نفر غذا می‌خورید؟
۱۱۹	توکسین‌های محیطی در خانه

۱۲۰.....	توکسوپلاسموزیس (Toxoplasmosis).....
۱۲۱.....	سؤال‌های معمول.....
۱۲۳.....	فصل ششم: هفته‌ی نهم.....
۱۲۳.....	اتفاقات درون نوزادتان.....
۱۲۴.....	بدن شما.....
۱۲۴.....	تغییر در حس بویایی و حس چشایی.....
۱۲۴.....	پستان‌های دردناک.....
۱۲۴.....	شک.....
۱۲۵.....	معقب کردن وزنتان.....
۱۲۵.....	درباره‌ی خودتان.....
۱۲۵.....	اولین معاینه‌ی ماما، شما.....
۱۲۷.....	وقتی سنتان بالا ۳۵ است.....
۱۲۸.....	رژیم غذایی و ورزش.....
۱۲۸.....	ویتامین C، سرنوشت سار و مهم.....
۱۲۸.....	اگر تازه ورزش کردن را شروع کرده‌اید، بی‌دروغ کنید.....
۱۳۱.....	لرزاندن لگن به درد کمر کمک می‌کند.....
۱۳۲.....	یبوست.....
۱۳۳.....	سؤال‌های معمول.....
۱۳۵.....	فصل هفتم: هفته‌ی دهم.....
۱۳۵.....	اتفاقات درون نوزادتان.....
۱۳۶.....	بدنتان.....
۱۳۶.....	چه وقت شبیه به حامله‌ها خواهم شد؟.....
۱۳۶.....	وقتی که هیچ کدام از لباس‌ها پتان اندازه نمی‌شود.....
۱۳۸.....	کیست جسم زرد.....
۱۳۸.....	آسم و تنگی نفس.....
۱۳۹.....	درباره‌ی خودتان.....
۱۳۹.....	رابطه‌ی جنسی.....
۱۳۹.....	مو و پوستتان.....
۱۴۰.....	رگه‌های عنکبوتی.....
۱۴۱.....	رژیم غذایی و ورزش.....

۱۶۱	ماهی سالم.....
۱۶۲	بیماری لیستریوزیس (Listeriosis).....
۱۶۴	چرا تمام کالری‌ها یکسان نیستند؟.....
۱۶۵	مواد شیرین‌کننده‌ی مصنوعی.....
۱۶۵	سؤال‌های معمول.....
۱۶۹	فصل هشتم: هفته‌ی یازدهم.....
۱۶۹	تفاوت‌های درون نوزادان.....
۱۷۰	بدن شما.....
۱۷۰	درد من.....
۱۷۰	آزمایش‌های سه ماهه اول.....
۱۷۱	ترشح زیاد من.....
۱۷۱	درباره‌ی خواب.....
۱۷۱	نگرانی درباره‌ی وزن من.....
۱۷۲	میگرن.....
۱۷۳	کاهش میل جنسی.....
۱۷۳	واکنش دوستانان.....
۱۷۵	رژیم غذایی و ورزش.....
۱۷۵	تنفر یا اشتیاق زیاد به غذا.....
۱۷۵	آیا می‌توانم سوشی بخورم؟.....
۱۷۶	نگرانی‌ها درباره‌ی MSG.....
۱۷۶	آیا باید از مواد غذایی طبیعی استفاده کنم؟.....
۱۷۷	ورزش‌های «کگل» (Kegel).....
۱۷۸	سؤال‌های معمول.....
۱۶۱	فصل نهم: هفته‌ی دوازدهم.....
۱۶۱	تفاوت‌های درون نوزادان.....
۱۶۲	فیبروئیدهای رحمی.....
۱۶۲	بدن شما.....
۱۶۲	مشکلات خواب و راه‌حل برای آن.....
۱۶۳	مشکلات تیروئیدی.....
۱۶۴	گرفتگی و خونریزی بینی.....

۱۶۵	درباره‌ی خودتان
۱۶۵	احتمال پایین خطر سقط جنین
۱۶۵	فشار خون بالا در کسانی که سابقه داشته‌اند
۱۶۶	مردم! من حامله‌ام!
۱۶۶	رژیم غذایی و ورزش
۱۶۶	حاملگی و وضعیت بدن
۱۶۷	بازنوعی و غذای مهم هستند
۱۶۸	سؤالاتی معمول
۱۶۹	بخش دوم: سه ماهه‌ی دوم حاملگی
۱۷۱	فصل بازدهم: هفته‌ی سیزدهم
۱۷۱	اتفاقات درون نوزادان
۱۷۱	بدنشان
۱۷۱	مراقبت‌های دندان‌دانی
۱۷۳	درباره‌ی خودتان
۱۷۳	خسته شدن از نصیحت‌ها و پیشنهادی دیگران
۱۷۴	تقسیم کردن کارهای خانه
۱۷۵	رژیم غذایی و ورزش
۱۷۵	بررسی برچسب مواد غذایی
۱۷۷	کافئین و الکل
۱۷۷	ورزش
۱۷۸	سؤالاتی معمول
۱۸۱	فصل دوازدهم: هفته‌ی چهاردهم
۱۸۱	اتفاقات درون نوزادان
۱۸۲	بدنشان
۱۸۲	شروع رشد
۱۸۲	خواب راحت در شب
۱۸۳	مشکلات سوءهاضمه و درمان آن
۱۸۴	برای کاستن سوءهاضمه می‌توانید یکی از روش‌های زیر را امتحان کنید:
۱۸۵	درباره‌ی خودتان
۱۸۵	برنامه‌ریزی برای مرخصی دوران بارداری

۱۸۷	توافق مرخصی کاری
۱۸۸	تغییرات شدید روحی
۱۸۹	رژیم غذایی و ورزش
۱۸۹	مصرف سدیم
۱۹۰	پروتئین برای گیاهخواران
۱۹۱	مزایای دوست
۱۹۱	سایه های معمول
۱۹۷	کامل میزدیم: هفته ی پانزدهم
۱۹۷	اتفاقات درون نوزادتان
۱۹۸	بدنتان
۱۹۸	رگ های واریس
۱۹۹	چندین آزمایش خاص درباره ی
۲۰۰	آمیوستنز
۲۰۱	زمانی که نتیجه ی آزمایش وجه مشکل را نشان دهد:
۲۰۳	ناسازگاری Rh
۲۰۴	درباره ی خودتان
۲۰۴	مسائلی درباره ی روابط جنسی
۲۰۴	روش های آرامش بخش
۲۰۶	پیاده روی
۲۰۶	آماده کردن خواهر و برادر
۲۰۸	ورزش و رژیم غذایی
۲۰۸	میل شدید به غذا
۲۰۸	ادامه دادن به ورزش های سخت
۲۰۹	سؤال های معمول
۲۱۰	فصل چهاردهم: هفته ی شانزدهم
۲۱۱	اتفاقات درون نوزادتان
۲۱۲	بدنتان
۲۱۲	انرژی شما بر می گردد
۲۱۲	ترک های بارداری
۲۱۳	تغییرات پا

۲۱۴	سقط جنین دیررس
۲۱۶	تغییرات واژن
۲۱۶	درباره‌ی خودتان
۲۱۶	بررسی وظایف‌تان
۲۱۷	رژیم غذایی و ورزش
۲۱۷	نکاتی درباره‌ی چای‌های گیاهی
۲۱۸	برای ورزش کردن انگیزه داشته باشید
۲۱۹	ووش‌های آبی
۲۱۹	سؤال‌های معمول
۲۲۱	فصل نوزدهم: هفته‌ی هفدهم
۲۲۱	اتفاقات درون نوزادان
۲۲۱	بدنتان
۲۲۱	سرگیجه
۲۲۲	حس کردن حرکات نوزادان
۲۲۳	کمردرد ناحیه‌ی «ساکرونیلیات»
۲۲۴	سنگ کلیه
۲۲۵	خاتمه دادن به حاملگی
۲۲۵	ادراک مکرر بیشتر
۲۲۶	درباره‌ی خودتان
۲۲۶	قوانین مرخصی زایمان
۲۲۷	مادران مجرد
۲۲۸	تصمیم‌گیری برای مهد کودک
۲۲۹	رژیم غذایی و ورزش
۲۲۹	ورزش‌های جایگزین
۲۳۰	دیسک کمر
۲۳۱	سؤال‌های معمول
۲۳۳	فصل شانزدهم: هفته‌ی هجدهم
۲۳۳	اتفاقات درون نوزادان
۲۳۴	بدنتان
۲۳۴	گرفتگی پا

۱۵۳۴	 غده‌های سینه
۱۵۳۵	 درباره‌ی خودتان
۱۵۳۵	 افزایش انرژی در محیط کار
۱۵۳۶	 تپش قلب
۱۵۳۶	 امنیت سفر
۱۵۳۸	 نکته‌های سفر
۱۵۳۹	 رژیم غذایی و ورزش
۱۵۳۹	 سبزی‌های جایگزین غذا
۱۵۳۹	 ورزش‌های قدرتی
۱۵۴۰	 سوال‌های معمول
۱۵۴۳	 فصل هفدهم: هفته‌ی نوزدهم
۱۵۴۳	 اتفاقات درون و بیرون
۱۵۴۴	 بدنتان
۱۵۴۴	 شستشوی واژن
۱۵۴۴	 احساس گنجی و منگی
۱۵۴۴	 علایم وجود مشکل
۱۵۴۵	 پسر یا دختر؟
۱۵۴۶	 درباره‌ی خودتان
۱۵۴۶	 لباس‌های حاملگی‌تان
۱۵۴۷	 رژیم غذایی و ورزش
۱۵۴۷	 خوردن غذاهای سالم در جاده
۱۵۴۹	 برای خود ناپرهیزی‌هایی در نظر بگیرید
۱۵۵۰	 سوال‌های معمول
۱۵۵۱	 فصل هجدهم: هفته‌ی بیستم
۱۵۵۱	 اتفاقات درون و بیرون
۱۵۵۱	 بدنتان
۱۵۵۱	 رحم در حال رشد شما
۱۵۵۲	 درد رباط‌های گرد
۱۵۵۲	 تشدید شدن حس بویایی
۱۵۵۲	 حاملگی‌های پرخطر

۲۵۴	درباره‌ی خودتان.....
۲۵۴	استرس مزمن.....
۲۵۵	کار آمدن با افراد فصول و کنجکاو.....
۲۵۶	رژیم غذایی و ورزش.....
۲۵۶	زمانی که مشکلات سوءهاضمه شدیدتر می‌شود (ترش کردن معده).....
۲۵۶	و امین‌های گروه B بهترین دوست شما هستند.....
۲۵۷	سؤالی معمول.....
۲۶۱	فصل نوزدهم: هفته‌ی بیست و یکم.....
۲۶۱	اتفاقات درون نوزادان.....
۲۶۲	بدنتان.....
۲۶۲	امنیت سفر در ماه‌های حاملگی.....
۲۶۴	درباره‌ی خودتان.....
۲۶۴	مشکلات روانی و درمان.....
۲۶۵	برای افراد فامیل قوانین وضع کنید.....
۲۶۶	رژیم غذایی و ورزش.....
۲۶۶	یادام زمینی و حساسیت.....
۲۶۷	روی (Zin'k).....
۲۶۷	ویتامین B ₁₂
۲۶۷	بدن خود را آماده نگه دارید (گرم نگه دارید).....
۲۶۸	حرکات کششی کمر (شتری / گربه‌ای).....
۲۶۸	حرکات کششی ران و ساق پا.....
۲۶۹	حرکات کششی بازو و قفسه‌ی سینه.....
۲۷۰	حرکات کششی قسمت دوم بازو و شانه‌ها.....
۲۷۰	حرکات کششی ماهیچه‌های چهار سر.....
۲۷۱	سؤال‌های معمول.....
۲۷۵	فصل بیستم: هفته‌ی بیست و دوم.....
۲۷۵	اتفاقات درون نوزادان.....
۲۷۶	بدنتان.....
۲۷۶	یک بار سزارین، همیشه سزارین؟.....
۲۷۸	لخته‌های خون و DVT.....

۲۸۰	با اندازه‌ی دور کمرتان خداحافظی کنید
۲۸۰	دردهای مداوم و مزاحم
۲۸۱	نشت ادرار
۲۸۲	درباره‌ی خودتان
۲۸۲	محافظة از شغلان
۲۸۳	بیداری‌های شبانه
۲۸۴	مغذی و ورزش
۲۸۴	امنیت در خارج از منزل
۲۸۵	بازگشت کشتی گردن زمانی که پشت میز نشسته‌اید
۲۸۶	سؤال‌های معمول
۲۸۹	فصل بیست و نهم: هفته‌ی بیست و سوم
۲۸۹	اتفاقات درون نوزادان
۲۹۰	بدنتان
۲۹۰	کم‌خونی و خستگی
۲۹۱	لوپوس (Lupus)
۲۹۲	فراموشی
۲۹۲	درباره‌ی خودتان
۲۹۲	لی‌لی به لالای خود گذاشتن
۲۹۳	رژیم غذایی و ورزش
۲۹۳	وسوسه و هوس تنقلات
۲۹۴	رژیم غذایی برای گیاه‌خواران
۲۹۵	سؤال‌های معمول
۲۹۷	فصل بیست و دوم: هفته‌ی بیست و چهارم
۲۹۷	اتفاقات درون نوزادان
۲۹۸	بدنتان
۲۹۸	کک و مک صورت، خال گوشتی و...
۲۹۸	مشکلات معمول پوستی در دوران حاملگی
۳۰۰	سیاتیک
۳۰۱	خونریزی لثه
۳۰۲	زمانی که دچار اسهال می‌شوید

۳۰۳	درباره‌ی خودتان
۳۰۳	حفظ تمرکز در محیط کار
۳۰۴	جدیدن اتاق کودک
۳۰۵	رژیم غذایی و ورزش
۳۰۵	افزایش وزن درست
۳۰۵	لباس ورزشی حاملگی
۳۰۶	سؤال‌های معمول
۳۰۹	بخش سوم: سه ماهه‌ی سوم
۳۱۱	فصل بیست و سوم: هفته‌ی بیست و پنجم
۳۱۱	اتفاقات درون نوزادتان
۳۱۲	بدنتان
۳۱۲	سینه‌های بزرگتر و کوچکتر
۳۱۲	تنگی نفس
۳۱۳	مشکلات تنفسی دیگر
۳۱۴	زایمان زودرس
۳۱۷	درد قفسه‌ی سینه
۳۱۸	چند قلبی
۳۲۰	درباره‌ی خودتان
۳۲۰	لذت بردن از ظاهر جدیدتان
۳۲۰	رگ‌های واریسی
۳۲۱	رژیم غذایی و ورزش
۳۲۱	وقتی نوزادتان دوقلو یا چندقلو است
۳۲۱	زمانی که نباید ورزش انجام دهید
۳۲۲	ماساژ حاملگی
۳۲۲	سؤال‌های معمول
۳۲۵	فصل بیست و چهارم: هفته‌ی بیست و ششم
۳۲۵	اتفاقات درون نوزادتان
۳۲۵	بدنتان
۳۲۵	بهترین وضعیت خوابیدن
۳۲۶	آریتمی قلبی جنین

۳۲۶	دردهای شکم
۳۲۷	درباره‌ی خودتان
۳۲۷	بازی اسم‌گذاری
۳۲۸	مدرسه‌ی نوزاد
۳۳۰	زندگی اجتماعی شما
۳۳۰	رژیم غذایی و ورزش
۳۳۰	دوران درباری چربی‌ها
۳۳۱	بوردینگمان
۳۳۲	خبرهای در طول ورزش
۳۳۳	وقتی که ورزش کردن باید متوقف کرد
۳۳۵	فصل بیست و ششم: هفته‌ی بیست و هفتم
۳۳۵	اتفاقات درون نوزادان
۳۳۵	بدنتان
۳۳۵	درد استخوان لگن
۳۳۶	هیپاتیت و حاملگی
۳۳۷	ماورای هیپاتیت
۳۳۹	درباره‌ی خودتان
۳۳۹	از تصادفات دوری کنید
۳۴۰	ناراحتی‌های اواسط دوران حاملگی
۳۴۱	همسرتان را فراموش نکنید
۳۴۲	رژیم غذایی و ورزش
۳۴۲	خود را هیدراته نگه دارید
۳۴۲	ده جانشین آب
۳۴۳	سؤال‌های معمول
۳۴۵	فصل بیست و ششم: هفته‌ی بیست و هشتم
۳۴۵	اتفاقات درون نوزادان
۳۴۶	بدنتان
۳۴۶	میزان مایع آمنیوتیک
۳۴۶	معاینات سه ماهه‌ی سوم حاملگی
۳۴۸	دیابت حاملگی

۳۴۹	افزایش سوزش معده
۳۵۰	سفت‌شدگی بافت‌ها
۳۵۱	بستری در تختخواب
۳۵۲	درباره‌ی خودتان
۳۵۲	وفق دادن خود با بستری در تختخواب
۳۵۳	از بیماری‌های جنسی دوری کنید
۳۵۳	سوزش برآمیزی شده
۳۵۴	بازارین و طلبانه
۳۵۵	انجمن سزارین
۳۵۶	رژیم غذایی در دوران بارداری
۳۵۶	ماساژ بخواب
۳۵۷	سؤال‌های معمول
۳۶۱	فصل بیست و هفتم: هفته‌ی سی و نهم
۳۶۱	اتفاقات درون نوزادان
۳۶۱	بدنتان
۳۶۱	خستگی باز می‌گردد
۳۶۲	نوزادانی که در حالت برعکس هستند
۳۶۴	تعادل
۳۶۵	بهترین حالت‌ها برای زایمان
۳۶۷	پاره شدن زودرس دیواره‌ها (PROM)
۳۶۹	کاهش درد در طول زایمان
۳۷۱	ترس‌های معمول از اتاق زایمان
۳۷۲	درباره‌ی خودتان
۳۷۲	غلبه بر ترس‌های به دنیا آوردن نوزاد
۳۷۳	خشونت خانگی در طول حاملگی
۳۷۴	مکانی سالم برای نوزاد
۳۷۵	رژیم غذایی و ورزش
۳۷۵	حرکات کششی سینه و شانه
۳۷۸	سؤال‌های معمول

۳۷۹	فصل بیست و هشتم: هفته ی سی ام
۳۷۹	اتفاقات درون نوزادتان
۳۸۰	بدنتان
۳۸۰	لرزش در دستانتان
۳۸۱	پره کلامپی
۳۸۱	علت های دیگر سستی
۳۸۲	بیمای یکم
۳۸۴	رایش ترشحات واژن
۳۸۵	درسی خودتان
۳۸۵	نگهداری از خودتان
۳۸۶	اختیارات منحصی همان
۳۸۶	رژیم غذایی و ورزش
۳۸۶	خوردن زیاد غذا
۳۸۸	سؤال های معمول
۳۹۳	فصل بیست و نهم: هفته ی سی و یکم
۳۹۳	اتفاقات درون نوزادتان
۳۹۳	بدنتان
۳۹۳	آیا نوزادتان در درون شما جای می گیرد؟
۳۹۴	کاهش فشار لگن
۳۹۵	استراحت کردن برای زایمان بهتر
۳۹۵	بررسی زایمان
۳۹۶	جفت
۳۹۶	تمرین برای زایمان
۳۹۹	جفت سر راهی
۴۰۱	جدایی جفت از رحم
۴۰۱	درباره ی خودتان
۴۰۱	آیا با نوزادم کنار خواهم آمد؟
۴۰۳	انجام تمام کارها خارج از توان شماست
۴۰۴	رژیم غذایی و ورزش
۴۰۴	حالت نشستن در پشت میز

۴۰۴	مقدار مناسب
۴۰۵	سؤال‌های معمول
۴۰۷	فصل سی‌ام: هفته‌ی سی و دوم
۴۰۷	اتفاقات درون نوزادتان
۴۰۷	بدنتان
۴۰۷	تقایی درباره‌ی زمان زایمان
۴۰۹	ایست مبین و تصادفات
۴۱۰	زایمان سزارین اورژانسی
۴۱۱	آیا منافع می‌تواند پاره شود؟
۴۱۲	زایمان جنین مرد
۴۱۴	درباره‌ی بدنتان
۴۱۴	آماده شدن برای تولد نوزادان
۴۱۵	بهترین پوشش برای پاهای شما
۴۱۶	رژیم غذایی و ورزش
۴۱۶	حرکات کششی ساده‌ی پا
۴۱۷	سؤال‌های معمول
۴۱۹	فصل سی و یکم: هفته‌ی سی و سوم
۴۱۹	اتفاقات درون نوزادتان
۴۱۹	بدنتان
۴۱۹	جغرافیای شکم
۴۲۰	زمانی که شیردهی مادر انتخاب خوبی نیست
۴۲۰	زایمان یک نوزاد با نیازهای خاص
۴۲۱	درباره‌ی خودتان
۴۲۱	برنامه ریزی برای اداره‌ی نوزادان
۴۲۲	ابزارهای مورد نیاز
۴۲۳	لباس پوشاندن برای نوزادتان
۴۲۴	ذخیره‌ی لباس برای نوزادتان
۴۲۵	رژیم غذایی و ورزش
۴۲۵	تأمین غذای مورد نیاز مغز نوزاد
۴۲۵	امنیت غذایی

۴۲۶	سؤال‌های معمول
۴۲۹	فصل سی و دوم: هفته‌ی سی و چهارم
۴۲۹	اتفاقات درون نوزادتان
۴۲۹	علائم وجود مشکل
۴۳۰	بدنتان
۴۳۰	حالت تهوع و استفراغ بیشتر
۴۳۰	کاهش حرکت جنین
۴۳۱	وقتی نوزادتان به اصطلاح «پایین می‌افتد»
۴۳۱	درباره‌ی خودتان
۴۳۱	احساس سبکی
۴۳۲	آماده شدن بدن خارج شدن از خانه
۴۳۳	آماده کردن لیست خرید
۴۳۴	رژیم غذایی و ورزش
۴۳۴	افزایش وزن بیشتر
۴۳۵	بالا بردن انرژی در بین وعده‌های غذایی
۴۳۵	لویا
۴۳۵	سؤال‌های معمول
۴۳۷	فصل سی و سوم: هفته‌ی سی و پنجم
۴۳۷	اتفاقات درون نوزادتان
۴۳۸	بدنتان
۴۳۸	مدت زایمان
۴۳۸	نوزادان برعکس و تغییر حالت
۴۴۰	ورم
۴۴۰	التهام درد
۴۴۱	درباره‌ی خودتان
۴۴۱	دوست داشتن بچه‌ی دوم
۴۴۱	تمام شدن کارتان
۴۴۲	پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها
۴۴۴	دفتر خاطراتی برای نوزادتان
۴۴۴	رژیم غذایی و ورزش

۴۴۴	رسیدن به وزن قبل از حاملگی
۴۴۵	سؤال‌های معمول
۴۴۹	فصل سی و چهارم: هفته‌ی سی و ششم
۴۴۹	اتفاقات درون نوزادان
۴۴۹	بدنتان
۴۴۹	ایمان بیش از یک نوزاد
۴۵۱	مصرف در اواخر حاملگی
۴۵۱	در باره‌ی خودتان
۴۵۱	کاهش قبل از زایمان
۴۵۲	وسایع لازم برای بیمارستان
۴۵۲	رژیم غذایی و ورزش
۴۵۲	پر انرژی بودن
۴۵۳	سؤال‌های معمول
۴۵۵	فصل سی و پنجم: هفته‌ی سی و هفتم
۴۵۵	اتفاقات درون نوزادان
۴۵۶	بدنتان
۴۵۶	سینه‌های شما فقط عضو زیبایی از اندام شما نیستند؛ شیر تولید می‌کنند
۴۵۶	یک قسمت متفاوت
۴۵۷	علائیم زایمان (زایمان حقیقی!)
۴۵۸	در باره‌ی خودتان
۴۵۸	حضور بچه‌های بزرگ‌تر در اتاق زایمان
۴۶۰	حفظ آرامش در زایمان زودرس
۴۶۱	رژیم غذایی و ورزش
۴۶۱	برنامه‌ریزی غذایی برای دوران شیردهی
۴۶۳	بدن شما بعد از زایمان
۴۶۳	سؤال‌های معمول
۴۶۵	فصل سی و ششم: هفته‌ی سی و هشتم
۴۶۵	اتفاقات درون نوزادان
۴۶۵	بدنتان
۴۶۵	سر دردها رفع نمی‌شوند

مشکلات بینایی	۴۶۷
درباره‌ی خودتان	۴۶۷
غریزه‌ی آشیانه‌سازی در شما	۴۶۷
نیاز به تنهایی	۴۶۸
رژیم غذایی و ورزش	۴۶۸
وعده‌های غذایی در طول زایمان	۴۶۸
سوال‌های معمول	۴۶۹
فصل سی و هفتم: هفته‌ی سی و نهم	۴۷۱
اتفاقات درون نوزادتان	۴۷۱
تخمین وزن نوزاد	۴۷۱
انبرک و وسایل و کوسه‌ها	۴۷۲
بدنتان	۴۷۳
وقایع غیر منتظره‌ی زایمان	۴۷۳
درباره‌ی خودتان	۴۷۴
شرکت دادن همسرستان	۴۷۴
رژیم غذایی و ورزش	۴۷۵
پیاپی‌روی در اواخر حاملگی	۴۷۵
سؤال‌های معمول	۴۷۶
فصل سی و هشتم: هفته‌ی چهلیم	۴۷۹
اتفاقات درون نوزادتان	۴۷۹
نوزادان بیش از ۹ پوند	۴۷۹
بدنتان	۴۸۰
درمان‌های خانگی برای شروع زایمان	۴۸۰
التیام ضعف‌های ماهیچه	۴۸۲
درباره‌ی خودتان	۴۸۱
زمانی که وقت زایمانتان به تعویق افتاده است	۴۸۳
تسریع شروع زایمان	۴۸۴
شروع زایمان	۴۸۵
رژیم غذایی و ورزش	۴۸۷
ورزش‌های بعد از حاملگی	۴۸۷

۴۸۸	کلاس‌های ورزشی بعد از حاملگی
۴۸۸	سؤال‌های معمول
۴۹۱	بخش چهارم: فصل سی و نهم
۴۹۳	حاملگی و زایمان
۴۹۳	مراحل زایمان
۴۹۳	مرحله اول: مرحله‌ی زود
۴۹۴	مرحله دوم: مرحله‌ی فعال
۴۹۵	مرحله سوم: فاز تغییر
۴۹۶	مرحله چهارم: دوم: زایمان نوزاد
۴۹۷	مرحله پنجم: سوم: زایمان نوزاد
۴۹۷	بازنگری مسکن‌ها
۴۹۸	مشکلات معمول زایمان
۵۰۱	آیا زایمان برای نوزادان خوب است؟
۵۰۲	راهنمای ظاهر نوزاد تازه به دنیا آمده
۵۰۴	سیستم امتیاز آگار
۵۰۵	روز اول نوزادان
۵۰۶	روز دوم نوزادان
۵۰۷	دو روز اول مادر بعد از زایمان
۵۰۸	چه وقت نوزادان را به خانه بیاورید
۵۰۹	بخش پنجم: تغذیه نوزاد
۵۱۱	فصل چهلیم: تغذیه‌ی نوزادان
۵۱۱	انتخاب درست
۵۱۱	دلایل شیردهی
۵۱۳	دلایل شیر خشک
۵۱۳	شیر مادر یا شیر خشک؟ تأثیر شرایط پزشکی
۵۱۴	اصول شیر خشک
۵۱۴	متوقف کردن شیر خودتان
۵۱۵	انتخاب شیر خشک
۵۱۶	انتخاب شیشه شیر و سر شیشه‌ی مناسب
۵۱۶	اصول دادن شیر مادر

۵۱۶	چگونه شروع کنید.....
۵۱۸	تغذیه دادن اولیه.....
۵۱۹	یک نوزاد سیر.....
۵۲۰	عرضه و تقاضا.....
۵۲۰	رژیم غذایی در زمان شیردهی.....
۵۲۰	پمپ کردن شیر.....
۵۲۱	دادن به نوزاد بزرگ‌تر.....
۵۲۲	شیردهی به طور خصوصی.....
۵۲۳	بخش ششم: پس از زایمان و مراقبت از کودک.....
۵۲۵	فصل چهارم: هفته یکم.....
۵۲۵	آوردن کودک به خانه.....
۵۲۶	بدنتان.....
۵۲۸	کودک شما.....
۵۲۸	روزهای کودک.....
۵۲۹	اولین مراجعه‌ی کودکان به پزشک.....
۵۳۰	زردی.....
۵۳۰	ناف نوزادتان.....
۵۳۱	زمان مراجعه به متخصص زنان و زایمان.....
۵۳۳	فصل چهارم و دوم: هفته‌ی دوم.....
۵۳۳	خودتان.....
۵۳۵	نوزادتان.....
۵۳۵	اصول اولیه‌ی حمام کردن.....
۵۳۶	گرفتن ناخن نوزاد.....
۵۳۶	کاهش خطر SIDS.....
۵۳۷	فصل چهارم و سوم: هفته‌ی سوم.....
۵۳۷	خودتان.....
۵۳۷	عواطف پس از زایمان.....
۵۳۷	افسردگی پس از زایمان.....
۵۳۸	کودک شما.....
۵۳۸	راهنمای شناخت بچه‌تان.....

۵۴۱	فصل چهل و چهارم: هفته‌ی چهارم
۵۴۱	خودتان
۵۴۲	کودک شما
۵۴۲	آنچه بچه‌تان می‌بیند، می‌شنود، بو می‌کند و می‌چشد
۵۴۴	تست‌های شنوایی و بینایی برای شیرخواران
۵۴۵	هفته‌ی چهل و پنجم: هفته‌ی پنجم
۵۴۵	خودتان
۵۴۵	رکشی‌عادت صاهانه‌تان
۵۴۶	مثال و روده‌هایتان
۵۴۶	کودک شما
۵۴۶	بازی گریه
۵۴۸	آیا نوزادتان کولیک دارد؟
۵۵۱	هفته‌ی چهل و ششم: هفته‌ی ششم
۵۵۱	خودتان
۵۵۲	برای شروع مجدد رابطه‌ی جنسی شما وجود ندارد
۵۵۳	کودک شما
۵۵۳	زنده ماندن با وجود استفراغ
۵۵۳	رفلکس گاستروازوفارژال (GERD)
۵۵۵	مراجعه به پزشک پس از زایمان
۵۵۷	فصل چهل و هفتم: هفته‌ی هفتم
۵۵۷	خودتان
۵۵۷	هم‌وابگی بعد از نوزاد
۵۵۸	ارتباط با همسرتان
۵۵۹	کودک شما
۵۵۹	بیرون و در دور و بر دنیا
۵۶۰	هنگامی که مشغله‌ی زیادی ندارید، احساس بدی نداشته باشید
۵۶۱	فصل چهل و هشتم: هفته‌ی هشتم
۵۶۱	خودتان
۵۶۱	مبارزه با خستگی
۵۶۳	کودک شما

افزایش کنترل ماهیچه‌ها.....	۵۶۳
اندازه‌ی سر کودک شما چه چیزی را برای دکتر بازگو می‌کند؟.....	۵۶۴
فصل چهل و نهم: هفته‌ی نهم.....	۵۶۵
خودتان.....	۵۶۵
ورزش‌های شکمی.....	۵۶۶
کودک شما.....	۵۶۸
چه موقع تمام شب خواب خواهد بود؟.....	۵۶۸
نشان‌های کودک.....	۵۶۹
فصل پنجاهم: هفته‌ی دهم.....	۵۷۱
خودتان.....	۵۷۱
چه مدت با شیر مادر به بچه داد؟.....	۵۷۱
از شیر گرفتن کودک.....	۵۷۱
توقف شیر خوردن نوزاد.....	۵۷۲
کودک شما.....	۵۷۳
تقویت ضریب هوش کودکان.....	۵۷۳
فصل پنجاه و یکم: هفته‌ی یازدهم.....	۵۷۵
خودتان.....	۵۷۵
یک بچه‌ی دیگر داشتن.....	۵۷۵
کودکتان.....	۵۷۷
زمان قدم بردن برای کودک.....	۵۷۸
فصل پنجاه و دوم: هفته‌ی دوازدهم.....	۵۸۱
خودتان.....	۵۸۱
پایان مرخصی مادری.....	۵۸۱
تفرجگاه احساس کودکان.....	۵۸۱
کودکتان.....	۵۸۳
اگر کودکان مریض شد چه باید کرد؟.....	۵۸۳
فصل پنجاه سوم: سؤال‌هایی که از پزشکتان باید پرسید.....	۵۸۷
ویزیت ۱.....	۵۸۷
ویزیت ۲.....	۵۸۸
ویزیت ۳.....	۵۸۸

۵۸۸.....	ویزیت ۴.....
۵۸۹.....	ویزیت ۵.....
۵۸۹.....	ویزیت ۶.....
۵۹۰.....	ویزیت ۷.....
۵۹۰.....	ویزیت ۸.....
۵۹۰.....	ویزیت ۹.....
۵۹۱.....	آزمایش های دوران حاملگی.....
۵۹۱.....	آزمایش های دوران بارداری.....
۵۹۲.....	بررسی فیزیکی.....
۵۹۳.....	فیبروز کبد (Fibrosis).....
۵۹۴.....	نمونه برداری خون پرست سر جنین.....
۵۹۴.....	آزمایش ژن های.....
۵۹۵.....	آزمایش دیابت دوران بارداری.....
۵۹۹.....	آزمایش پاپ اسمیر.....
۵۹۹.....	آزمایش PUBS (بند ناف).....
۵۹۹.....	بررسی فاکتور Rh.....
۶۰۰.....	آزمایش سیفلیس.....
۶۰۰.....	آزمایش سل.....
۶۰۰.....	سونوگرافی.....
۵۹۵.....	بلاکتری گروه B.....
۵۹۶.....	هماتوکریت/ کم خونی ناشی از فقدان آهن.....
۵۹۷.....	شمارش لگدهای جنین.....
۵۹۷.....	آزمایش بدون استرس.....
۶۰۱.....	آزمایش ادرار.....
۶.....	آزمایش های نوزاد تازه به دنیا آمده.....
۶۰۲.....	آزمایش های بررسی کننده در نوزادان.....
۶۰۲.....	تست خون کم کاری تیروئید.....
۶۰۲.....	آزمایش کم خونی داسی شکل.....
۶۰۳.....	دیگر آزمایش های نوزاد.....
۶۰۳.....	تست قند خون.....
۶۰۳.....	هماتوکریت (مقدار خون).....

ناسازگاری Rh و آزمایش‌های Coomb	۶۰۳
بررسی بیلیروبین	۶۰۴
فصل پنجاه و چهارم: شیوه انجام حرکات عادی در زن باردار، کارهای خانه و زن باردار، شیوه‌ی خوابیدن و برخاستن از تختخواب	۶۰۵
الف: شیوه‌ی انجام حرکات عادی در زن باردار	۶۰۵
ب: کارهای خانه و زن باردار	۶۰۹
خوابیدن و برخاستن از تختخواب	۶۱۲
فصل پنجاه و پنجم: آمادگی روحی و جسمی، تمرینات ورزشی، تمرینات تنفسی و نرمش‌های مختلف در دوران بارداری	۶۱۵
الف: آمادگی روحی و جسمی در دوران بارداری	۶۱۵
ب: تمرینات ورزشی در دوران بارداری	۶۱۶
پ. تنفس و تمرینات تنفسی در بارداری و زایمان	۶۲۶
ت- نرمش‌های دوران بارداری	۶۳۱
شرایط و مراقبت‌های بعد از زایمان، نوزاد و زانو	۶۵۶

هفده هفتگی

می‌توانید به راحتی ده انگشت نوزادتان را بشمارید و اجزای صورتش را تشخیص دهید. مایع آمنیوتیکی که جنین را در برگرفته به مرور زمان زیادتر می‌شود تا نوزادتان راحت‌تر حرکت کند.



بیست و چهار هفتگی

در این زمان نوزادتان ۳۰/۵ سانتی‌متر طول و ۴۵۲ گرم وزن دارد. با این حال در شانزده هفته‌ی بعد بزرگ‌تر هم می‌شود. یک‌نیم‌متر متوسط در هنگام تولد معمولاً بین دو کیلو و هفتصد گرم تا سه کیلو و هشتصد گرم وزن دارد.



بیست و هفت هفتگی

هنوز گونه‌های نوزادتان به اندازه‌ی زما نی که قرار است به دنیا بیاید گوشتی نیستند، (وزن او یک کیلو و هشتصد گرم بیشتر خواهد شد.) ولی صورتش کاملاً شکل گرفته. او می‌تواند چشم‌هایش را باز و بسته کند.



سی و شش هفتگی

دیگر چیزی به تولد نوزادتان نمانده است. در چند هفته‌ی آینده، شش‌های او کاملاً شکل خواهند یافت. شش‌ها آخرین اعضای بدن او هستند که تشکیل می‌شوند. اکنون نوزادتان برای خوردن غذا، مکیدن و یاد گرفته و حتی انگشت شصت خود را می‌مکد!

