



به رجب بن سادہ

زادۀ ۱۳۰۰

|                     |   |                                                              |
|---------------------|---|--------------------------------------------------------------|
| مرشنامه             | : | گروه مطالعات و تحقیقات مرسا                                  |
| عنوان و نام پدیدآور | : | سه ماه سوم بارداری به زبان ساده/گروه تحقیقات و مطالعات مرسا. |
| شخصات نشر           | : | تهران: دیرین..                                               |
| شخصات ظاهری         | : | ۱۰۰ ص.: مصور: ۱۵×۱۵ س.م.                                     |
| شابک                | : | ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۰۱-۲۲-۶                                            |
| موضوع               | : | فیبا                                                         |
| موضوع               | : | آبستنی - به زبان ساده                                        |
| رده بندی کنگر       | : | مراقبت های پیش از زایمان -- به زبان ساده                     |
| رده بندی دیویی      | : | ۶۱۸                                                          |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۱۰۰۷۱                                                        |

- تألیف: گروه مطالعات و تحقیقات مرسا
- ناشر: دیرین نگار
- نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲
- تیراژ: ۴۰۰۰ جلد
- صفحه آرائی: مینا میرزائی
- طراحی: نیلوفر فرد
- مدیر فنی: محمدرضا محمدی
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۰۱-۲۲-۶

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است

۵۰۰۰ تومان

# فهرست

صفحه

عنوان

|    |       |                                         |
|----|-------|-----------------------------------------|
| ۹  | ..... | دوره                                    |
| ۱۱ | ..... | مرحله اول بارداری در سه ماه سوم بارداری |
| ۱۱ | ..... | ماه نهم بارداری                         |
| ۱۲ | ..... | ماه هشتم بارداری                        |
| ۱۳ | ..... | ماه نهم بارداری                         |
| ۱۴ | ..... | علائم سه ماه سوم بارداری                |
| ۱۴ | ..... | بیخوابی                                 |
| ۱۴ | ..... | تنگی نفس                                |
| ۱۵ | ..... | درد دنده‌ها                             |
| ۱۶ | ..... | ورم                                     |
| ۱۷ | ..... | خارش                                    |
| ۱۸ | ..... | تکرر ادرار / بی‌اختیاری ادرار           |
| ۱۹ | ..... | تغذیه در سه ماه سوم بارداری             |

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| ۲۰ | مراقبت‌های سه ماه سوم بارداری      |
| ۲۰ | ابطال جنسی                         |
| ۲۰ | مهرت                               |
| ۲۱ | بهداشت و دوران                     |
| ۲۲ | اتاق نوزاد                         |
| ۲۵ | ساک خود را ببند                    |
| ۲۵ | لوازم مورد نیاز مادر بیمارستان     |
| ۲۶ | لوازم مورد نیاز نوزاد در بیمارستان |
| ۲۷ | علائم شروع زایمان                  |
| ۲۷ | انقباضات زایمانی                   |
| ۲۹ | پارگی کیسه آب                      |
| ۲۹ | ترشحات زایمانی                     |
| ۳۰ | مراقبت‌های پیش از زایمان           |
| ۳۱ | انواع زایمان                       |
| ۳۱ | زایمان طبیعی                       |

|    |       |                                   |
|----|-------|-----------------------------------|
| ۳۱ | ..... | مرحله اول زایمان                  |
| ۳۶ | ..... | مرحله دوم زایمان                  |
| ۳۹ | ..... | مرحله سوم زایمان                  |
| ۴۰ | ..... | ایمان در                          |
| ۴۲ | ..... | توجهات لازم پس از زایمان طبیعی    |
| ۴۳ | ..... | دلایل برای زایمان طبیعی به سزارین |
| ۴۵ | ..... | زایمان سزارین                     |
| ۴۶ | ..... | توجهات لازم پس از زایمان سزارین   |
| ۴۸ | ..... | دلایل مورد قبول زایمان سزارین     |
| ۴۹ | ..... | معاینات پزشکی پس از زایمان        |
| ۴۹ | ..... | علائم هشدار پس از زایمان          |
| ۵۱ | ..... | مراقبت‌های پس از زایمان           |
| ۵۱ | ..... | استحمام                           |
| ۵۲ | ..... | ادرار و اجابت مزاج                |
| ۵۳ | ..... | پستان‌ها                          |

|    |                          |
|----|--------------------------|
| ۵۴ | ابطه جنسی                |
| ۵۶ | تذیب                     |
| ۵۷ | تناسب اندام              |
| ۵۹ | تنظیم خانواده            |
| ۶۱ | روش های شیرازی بارداری   |
| ۶۱ | روش طبیعی                |
| ۶۳ | روش هورمونی              |
| ۶۵ | روش مکانیکی              |
| ۶۷ | روش دائمی (عقیم سازی)    |
| ۶۸ | تغییرات بدن پس از زایمان |
| ۶۸ | بازگشت رحم به حالت طبیعی |
| ۶۸ | لرزش                     |
| ۶۹ | تعرق                     |
| ۶۹ | ترشحات خونی              |
| ۶۹ | بازگشت قاعدگی            |

|    |       |                                               |
|----|-------|-----------------------------------------------|
| ۷۱ | ..... | ارض پس از زایمان                              |
| ۷۱ | ..... | عفونت                                         |
| ۷۲ | ..... | بستگی                                         |
| ۷۲ | ..... | دردهای پس از زایمان                           |
| ۷۶ | ..... | افسردگی                                       |
| ۷۸ | ..... | ریزش مو                                       |
| ۷۹ | ..... | ورزش های پس از زایمان                         |
| ۷۹ | ..... | زمان شروع فعالیت های ورزشی پس از زایمان       |
| ۸۰ | ..... | مزایای ورزش پس از زایمان                      |
| ۸۱ | ..... | نبایدها تا ۶ هفته اول پس از زایمان            |
| ۸۲ | ..... | تمرینات ورزشی ساده در ۶ هفته اول پس از زایمان |
| ۸۲ | ..... | پیاده روی                                     |
| ۸۲ | ..... | تنفس عمیق شکمی                                |
| ۸۲ | ..... | تقویت ماهیچه های کف لگن (کگل)                 |
| ۸۳ | ..... | جدایی ماهیچه شکم                              |

- ۸۴ ..... چگونه مقدار جدایی ماهیچه شکم را اندازه گیری کنیم؟
- ۸۵ ..... تمرینات ورزشی بعد از ۶ هفته اول پس از زایمان
- ۸۵ ..... تقویت عضلات باسن، ران، پایین کمر
- ۸۶ ..... تمرینات عضلات لگن و زانو
- ۸۶ ..... تقویت عضلات کف لگن
- ۸۷ ..... تقویت عضلات شین، لگن، شکم
- ۸۷ ..... تقویت عضلات شکم، باسن، ران
- ۸۸ ..... تقویت عضلات بالاسنه
- ۸۸ ..... تقویت عضلات پشت
- ۸۹ ..... تقویت عضلات باسن و پا
- ۸۹ ..... تقویت عضلات شکم و پا



## مقدمه:

با ورود به سه ماه سوم بارداری شکمتان بزرگتر شده، انجام کارهای روزمره دشوارتر می‌گردد و احتمالاً از شکل ظاهری خود و پوشیدن لباس به‌داری حسرتی می‌شوید. اما سعی کنید آن را به خاطره‌ای زیبا و به یاد ماندنی تبدیل کنید. از حرکت و لگد زدن کودک در شکم خود لذت ببرید و خود را برای زایمان به این تازه وارد آماده سازید. چیزی که از مدت‌ها پیش انتظارش را می‌دیدید.

این مجموعه در جهت اطلاع رسانی و آشنایی با سه ماه سوم بارداری، زایمان و مراقبت‌های لازم در این دوره امید است برای شما سودمند واقع شود.