

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دانستنی‌های زنان

((هنگام بارداری))

نویسنده:

نسترن صالحی



۱۳۹۲

سرشناسه	صالحی، نسترن، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	دانشتنی‌های زنان «هنگام بارداری» / نویسنده نسترن صالحی، امیر صالحی.
مشخصات نشر	تهران: سالار الموتی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۴۴۴ ص.
شابک	978-600-7071-01-4
وضعیت فهرست نویسی	قیفا
موضوع	بارداری
موضوع	استنی و زایمان
موضوع	مراقبت‌های پیش از زایمان
شناسه افزودن	صالحی، امیر، ۱۳۵۸-
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ ۲۵۵۲ ص RG۵۵۱۱
رده بندی دیویی	۶۱۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۲۸۸۸۶۸



نام کتاب: دانشتنی‌های زنان هنگام بارداری

نویسنده: نسترن صالحی

ناشر: سالار الموتی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

قیمت: ۲۳,۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۷۱-۰۱-۴

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین جنوبی

کوچه تیموری، پلاک ۱۲ همراه: ۰۹۱۹۴۰۶۱۹۶۹

فهرست مطالب

فصل یک : آمادگی برای بارداری	۷
فصل دو : ناباروری	۱۷
فصل سه : خوشحالم که مادر هستم	۲۰
فصل چهار : هفته اول بارداری	۲۹
فصل پنج : خطرات کم کاری تیروئید در بارداری	۱۳۸
فصل شش : آیا خانم‌های باردار می‌توانند مسافرت کنند	۱۴۵
فصل هفت : چگونگی تعیین جنسیت فرزندان قبل از تولد	۱۵۱
فصل هشت : پانزده نکته درباره کمردرد بارداری	۱۶۰
فصل نه : به این عوارض دقت کنید	۱۷۵
فصل ده : خانم‌های بالای سی سال توجه کنند	۱۸۴
فصل یازده : زایمان طبیعی بدون درد، ممکن است ؟	۱۸۸
فصل دوازده : بایدها و نبایدهای ورزشی در بانوان باردار	۱۹۶
فصل سیزده : اختلالات در باروری	۲۰۱
فصل چهارده : مشکلات دندان‌ی در بارداری	۲۰۶
فصل پانزده : زایمان زودرس، با حفظ سلامت	۲۱۰
فصل شانزده : اهدای جنین برای نازایی	۲۱۳
فصل هفده : ده اصل خانه داری در دوران بارداری	۲۱۸
فصل هجده : مادران باردار بخوانند	۲۲۶

فصل نوزده :	حاملگی خارج از رحم.....	۲۳۳
فصل بیست :	افسردگی بعد از زایمان.....	۲۳۷
فصل بیست و یک :	برای افزایش باروری چه باید بکنیم.....	۲۴۱
فصل بیست و دو :	ساختمان جفت.....	۲۴۵
فصل بیست و سه :	به خشکی افتادن جنین یعنی چه؟.....	۲۵۵
فصل بیست و چهار :	چند توصیه به مادران باردار.....	۲۶۵
فصل بیست و پنج :	بعد از زایمان چه کنیم.....	۲۷۰
فصل بیست و شش :	ورزشهای بعد از زایمان.....	۲۷۵
فصل بیست و هفت :	تاثیر استرس در دوران بارداری.....	۲۷۹
فصل بیست و هشت :	حرکات بدن در دوران حاملگی.....	۲۸۳
فصل بیست و نه :	آزمایشات بیش از حاملگی.....	۲۸۶
فصل سی :	اهمیت مراقبت‌های دوران بارداری.....	۳۱۱
فصل سی و یک :	دختر می‌خواهید چه کار کنید ؟ اگر پسر می‌خواهید باید چه کار کنید؟.....	۳۱۵
فصل سی و دو :	گرفتگی عضلات پا در زمان بارداری.....	۳۲۱
فصل سی و سه :	آشنایی با اصول لباس پوشیدن در دوران بارداری.....	۳۲۷
فصل سی و چهار :	بی‌خوابی زنان باردار.....	۳۳۰
فصل سی و پنج :	هفت زنگ خطر در اوایل بارداری.....	۳۳۷
فصل سی و شش :	شانس بارداری بعد از سقط جنین.....	۳۴۱
فصل سی و هفت :	ماساژهای بارداری، فواید و ملاحظات.....	۳۵۰
فصل سی و هشت :	آنتی بیوتیک‌های مضر در بارداری.....	۳۵۳
فصل سی و نه :	۹ خرافه معروف درباره بارداری.....	۳۵۷
فصل چهل :	تغییر اخلاق در دوران بارداری.....	۳۶۲

- فصل چهل و یک : انمی و بارداری ۳۶۷
- فصل چهل و دو : هفته‌های آخر بارداری باید چکار کنیم؟ ۳۷۱
- فصل چهل و سه : دو ماده معدنی مهم برای بارداری ۳۷۶
- فصل چهل و چهار: غذاهای مناسب دوران حاملگی ۳۸۷
- فصل چهل و پنج : فایده یوگا برای مادران باردار ۳۹۱
- فصل چهل و شش : بارداران چاق قبل از غذا یک لیوان آب بنوشند ۳۹۸
- فصل چهل و هفت : عوامل هیجان انگیز بارداری ۴۰۱
- فصل چهل و هشت : مواد غذایی کمک کننده ۴۰۴
- فصل چهل و نه : اهمیت سلامت روان در دوران بارداری ۴۰۷
- فصل پنجاه : راههای افزایش دریافت انرژی ۴۱۲
- فصل پنجاه و یک : سونوگرافی ان تی چیست؟ ۴۱۸
- فصل پنجاه و دو : اصول لباس پوشیدن در دوران بارداری ۴۲۱
- فصل پنجاه و سه : چقدر طول می‌کشد باردار شوید؟ ۴۲۶
- فصل پنجاه و چهار : ۱۰ روش برای بارداری سالم ۴۳۳
- فصل پنجاه و پنج : تناسب اندام بعد از زایمان با تمرینات همت گانه ۴۳۸
- فصل پنجاه و شش: فاصله زمانی مناسب بین دو بارداری چقدر است؟ ۴۴۴
- فصل پنجاه و هفت: مصرف داروهای ضد افسردگی در حاملگی ممنوع ۴۵۱
- فصل پنجاه و هشت: تفاوت‌های بارداری اول و دوم ۴۵۵
- فصل پنجاه و نه: زایمان با بی‌هوشی کامل بهتر است یا موضعی؟ ۴۵۹