

دانستنی‌های بارداری و تولد

صدها نکته از آنچه مادران برای فرزنددار شدن باید بدانند

نویسندگان:

دکتر محسن باغچه‌بان - معصومه صالحی

نوشین دهنک - دکتر الهه زارعان

و

منصور سادات

مجموعه تولید

کتابهای سالم

عنوان و نام پدیدآور: دانش‌تنی‌های بارداری و تولد: صدها
 نکته از آنچه مادران برای فرزندارشدن باید
 بدانند / مولفان محسن بختی... (و دیگران). مشخصات
 نشر: اصفهان: باقوت سپاهان، ۱۳۹۳. مشخصات
 ظاهری: ۲۰۸ ص: مصور (رنگی)، شابک: ۳-۷۱۴۵-۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیا یادداشت: مولفان
 محسن بختی، معصومه صالحی، نوشین دانشگر- الهه
 زارعان، منصور سیاوش. یادداشت: چاپ
 قبلی: کیاراد: بضاثر: شهید حسین فهمیده، ۱۳۹۰.
 موضوع: بارداری موضوع: بارداری - جنبه‌های ایمنی
 موضوع: مراقبت‌های پیش از زایمان موضوع:
 مراقبت‌های پس از زایمان شناسه افزوده: بختی،
 محسن، ۱۳۴۵- رده بندی کنگره: RC ۵۱۷/۲۴۱۳۹۳
 رده بندی دیویی: ۶۱۸/۲ شماره شناسه ملی: ۳۴۷۰

مولفان: محسن بختی، معصومه صالحی،
 نوشین دانشگر، الهه زارعان و منصور سیاوش
 انتشارات: باقوت سپاهان
 کتابسرای سلام نویسنده: چاپ: اول، دوم
 بهار ۱۳۹۳ تعداد صفحات / قطب: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۴۵-۳۰-۲
 شابک: ۲-۳۰-۷۱۴۵-۶۰۰-۹۷۸ شماره گان: جلد
 بهاء: ۸۰۰۰ تومان
 کتابسرای سلام آماده دریافت سفارش و ارسال
 کتب منتشره خود از طریق فروشگاه اینترنتی
 می‌باشد. WWW.BOOKSALAM.IR
 ۰۳۱۱-۳۳۹۰۰۸۲-۳۳۶۴۷۴۷

* مدیر تولید: مرتضی قاسم‌پور

همکاران تولید:

فرشته میرفندرسکی، مصطفی قاسم‌پور، آسیه لاریجی
 آرزو صالحی، پریسا بهمنی، آصفه قاصدی‌پور

* مدیر توزیع: عباس فروزنده

همکاران توزیع:

اکبر شریفی، مجتبی قاسم‌پور، حسین عزیزی
 حسن رضایی، زهرا کارگر

پیشکش از آراء و تحقیقات علمی

خانم مژگان امینی روان شناس بالینی

خانم نرگس مهره گش کارشناس مددکاری

خانم شهین علی خان پور کارشناس بهداشت

خانم نازی ملک محمد کارشناس مامایی

با تشکر ویژه از آقای دکتر منصور سیاوش

فوق تخصص غدد و متابولیسم (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

- ۸..... مقدمه
- ۱۰..... بیشترین احتمال حاملگی در چه روزهایی از دوره‌های ماهیانه است؟
- ۱۲..... می‌دانید برای بارور شدن یک تخمک به حدود ۱۰۰ میلیون اسپرم نیاز است؟
- ۱۵..... چرا بعضی از افراد پسرزا و بعضی دخترزا هستند؟
- ۱۶..... پس چگونه می‌توان بر جنسیت کودک اثر گذاشت؟
- ۱۷..... بهترین زمان برای به‌دار شدن چه سنی است؟
- ۲۰..... تصمیم برای بارداری چه زمانی باید گرفته شود؟
- ۲۳..... چگونه از بارداری می‌توان مطمئن شویم؟
- ۲۶..... علایم بارداری
- ۳۳..... تقسیم‌بندی دوران بارداری
- ۳۵..... تخمین سن حاملگی با اندازه‌گیری استخوان
- ۳۶..... ویژگی‌های دوران بارداری
- ۴۰..... حرکات جنین
- ۴۱..... سونوگرافی در بارداری
- ۴۲..... واکسیناسیون در بارداری
- ۴۳..... مصرف چه داروهایی در بارداری خطرناک است؟
- ۴۶..... عوارض بارداری
- ۶۲..... علایم خطر در دوران بارداری
- ۶۶..... نقش تغذیه قبل از بارداری
- ۶۸..... تغذیه در دوران بارداری
- ۷۵..... تغییرات وزن در دوران بارداری
- ۷۸..... آیا زنان باردار مجاز به روزه گرفتن هستند؟

۷۹	تغییرات ظاهری در دوران بارداری
۸۲	حاملگی و بیماری‌های واگیردار
۸۲	حاملگی و سنگ‌های ادراری
۸۳	حاملگی و آسم
۸۳	حاملگی و بیماری تیروئید
۸۷	حاملگی و فشارخون
۸۹	بیماری‌های قلبی
۹۱	حاملگی و تب
۹۸	لباسهای دوران بارداری
۱۰۱	بهداشت دوران بارداری
۱۰۳	حاملگی و استفراغ
۱۰۳	ورزش در دوران بارداری
۱۱۳	مسافرت در دوران بارداری
۱۱۵	نزدیکی در دوران بارداری
۱۱۷	نقش همسر در دوران بارداری
۱۱۹	وضعیت روانی مادر و تاثیر آن بر روی جنین
۱۲۰	نقش ماساژ در دوره‌ی بارداری و زایمان
۱۲۳	اشتغال و کار در دوران بارداری
۱۲۶	زمان تخمینی زایمان
۱۲۷	سزارین چیست ؟
۱۲۸	در چه مواردی سزارین انجام میشود؟
۱۲۹	زایمان
۱۳۱	گروه خونی ارهاش (RH) منفی
۱۳۴	مراقبت بعد از زایمان
۱۳۵	ورزشهای پس از زایمان
۱۳۹	نقش همسر بعد از زایمان

از چه زمانی بعد از زایمان می‌توان روابط زناشویی را شروع کرد؟.....	۱۳۹
بازگشت به ظاهر و وزن قبل از بارداری.....	۱۴۱
لوازم ضروری نوزاد در اوایل تولد.....	۱۴۴
لوازم مورد نیاز برای ملادران.....	۱۴۸
مراقبت از بدن نوزاد.....	۱۴۹
علت زردی نوزادان چیست؟.....	۱۵۱
عمل قطع شدن بند ناف.....	۱۵۲
علت گریه نوزادان چیست؟.....	۱۵۵
علت برزداندن سیر دهن نوزادان چیست؟.....	۱۶۵
نقش شیرخوار در تربیت جسمی و روانی مادر.....	۱۶۹
مشکلات دوران شیردهی.....	۱۷۰
قوانین رشد طبیعی کودک.....	۱۷۶
قوانین نمو کودکان.....	۱۷۷
فواصل بین فرزندان.....	۱۸۰
راه‌های پیشگیری از بارداری.....	۱۸۴
ناباروری.....	۱۹۲
لقاح مصنوعی.....	۱۹۵
حاملگی چندقلویی چگونه به وجود می‌آید؟.....	۱۹۸
دوقلوهای همسان دیگر چیست؟.....	۱۹۹
ضمیمه شماره ۱.....	۲۰۲
ضمیمه شماره ۲.....	۲۰۴
منابع.....	۲۰۶

مقدمه

بیشترین رشد و نمو مغزی انسان در دوران بارداری و کودکی او صورت می‌گیرد؛ لذا دوران بارداری و کودکی، مهمترین دوره از نظر رشد و نمو مغزی انسان محسوب می‌شود. خوشبختانه زوج‌های امروزی توجه ویژه‌ای به رعایت بهداشت تغذیه بارداری و رشد و نمو کودکشان نشان می‌دهند؛ به همین دلیل نسل آینده به احتمال زیاد نسلی باهوش‌تر، بانشاط‌تر و پویاتر از نسل امروزی خواهد بود؛ این در حالی است که منابع طبیعی و امکانات کروی زمین برای جمعیت رو به رشد آن محدوده است؛ همین خاطر، نسل‌های آینده برای بدست آوردن دنیایی بهتر و کسب امکانات بیشتر، مجبور به تلاش و رقابت شدید با یکدیگر خواهند بود؛ در این تلاش و رقابت، باید افرادی موفق‌ترند که از سلامتی جسمی، ذهنی و روانی بیشتری برخوردار باشند؛ پس با نشان می‌دهد، کودکانی که از بارداری‌های برنامه‌ریزی شده و بهداشتی برخوردار آیند، به مراتب سالم‌تر، باهوش‌تر و موفق‌تر از کودکانی هستند که از بارداری‌های بدنام و ناخواسته به وجود آمده باشند.

در این کتاب سعی کردیم در طول بارداری با شما همراه شده و اطلاعات مورد نیاز شما برای مواجه با مشکلات بارداری را در اختیار شما قرار دهیم. امید است با انتقادات و پیشنهادات خود، ما را در بهتر کردن مطالب این کتاب یاری دهید.

مؤلفین