

دانستنی‌های بارداری

مترجمین:

سودابه قلی‌زاده

فاطمه اسفندیاری

زیر نظر:

مهران‌دخت نکاوند

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی تهران

سرشناسه

هکشر، ملیسا، ۱۹۷۴ - م.

Heckscher, Melissa

عنوان و نام پدیدآور

دانشنی های بارداری

مشخصات نشر

تهران: آموزشهای بنیادی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری

۱۷۴ ص.

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۷۰۵۹-۲۰۰۳

وضعیت فهرست نویسی

فبای مختصر

یادداشت

فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

یادداشت

عنوان اصلی: The pregnancy test

شناسه افزوده

قلی زاده، سودابه، ۱۳۵۰-

شناسه افزوده

اسفندیاری، فاطمه، ۱۳۵۸-

شناسه افزوده

نکاوند، مهراندخت، ۱۳۴۶-

شماره کتابشناسی ملی

۳۸۴۷۵۷۱

نام کتاب: دانشنی های بارداری

ترجمه: سودابه قلی زاده، فاطمه اسفندیاری، ژیر نظر: مهراندخت نکاوند

سال چاپ / توبت چاپ / تیراژ ۱۳۹۴ / اول / ۱۰۰۰

قیمت: ۱۴۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۵۹-۲۰۰۳

www.abnashr.com تلفن دفتر نشر: ۶۶۰۱۹۱۰۷ Email: m@abnashr.com

تهران میدان جمهوری - جنب موزه نواب - برج شهاب ۱ - طبقه پنجم - شماره ۱۵۶

- ۱۲ اگر هنگام مصرف قرص های جلوگیری، باردار شوم، چه می شود؟
- ۱۳ آیا می توانم ترن هوایی سوار شوم؟
- ۱۴ چه چیز باعث تهوع صبحگاهی می شود؟
- ۱۵ علت این که تهوع صبحگاهی ندارم چیست؟
- ۱۶ آیا استفراغ به جنین آسیب می رساند؟
- ۱۸ صحیح یا غلط: آیا در حین بارداری می توان مجدداً باردار شد؟
- ۱۹ صحیح یا غلط: بچه ای که خارج از رحم رشد کند، زنده نمی ماند
- پزشکم می گوید که جنین فقط ۵۰۰ گرم وزن دارد، پس چرا من حدود ۷ کیلو گرم اضافه کرده ام؟
- ۲۰ اگر دچار گرفتگی (اسپاسم) در شکم باشم، به چه معنی است؟
- ۲۲ هم زمان با رشد جنین چه تغییراتی در اندام های بدن رخ می دهد؟
- ۲۴ چرا گاهی هنگام خنده کمی خودم را خیس می کنم؟
- ۲۵ آیا لگد زدن جنین می تواند به اندام های داخلی مادر صدمه بزند؟
- ۲۶ چرا صدای بلند فیلم باعث تکان خوردن جنین می شود؟
- ۲۷ صحیح یا غلط: جنین می تواند بر روی کیسه آب (آمنیوتیک) سوراخ یا خراش به وجود آورد
- ۲۸ کبودی روی شکم نشانگر چیست؟
- ۲۹ چرا بعضی از خانم ها تا هفته بیستم بارداری حرکات جنین را حس نمی کنند در حالی که بعضی دیگر به شدت احساس می کنند؟
- ۳۰

- ۳۲ آیا جنین در رحم مدفوع می کند؟
- ۳۴ آیا جنین، درد را احساس می کند؟
- ۳۵ کدامیک از این اعمال بیشتر باعث تحریک جنین می شود؟
- ۳۶ صحیح یا غلط: هیچ چیز با ارزش تر از این نیست که یک جنین فعال داشته باشید
- ۳۷ جنین در رحم چه چیزهایی را می تواند بیند؟
- ۳۸ صحیح یا غلط: جنین در رحم گریه می کند
- ۳۹ صحیح یا غلط: میزان خوردن می تواند نشانگر جنسیت جنین باشد.
- ۴۰ اگر دوش آب داغ بگیرم، چه اتفاقی می افتد؟
- ۴۲ آیا می توانم از جگوزی باران نهک و روغن های مخصوص استفاده کنم؟
- ۴۴ چرا ماساژ در سه ماهه ی اول بارداری توصیه نمی شود؟
- ۴۶ آیا ماساژ پیلایمانع است؟
- ۴۷ کدام محصولات محافظتی پوستی را نباید استفاده کنم؟
- ۴۹ آیا اپیلاسیون خطرناک است؟
- ۵۰ آیا سوزاندن شمع های معطر خوب است؟
- ۵۲ یا می توانم موهایم را رنگ کنم؟
- ۵۴ آیا می توانم از کرم های برنزه استفاده کنم؟
- ۵۵ آیا سفید کردن تخصصی دندان ها مشکل ساز است؟
- ۵۶ در دوران بارداری، پوشیدن کفش پاشنه بلند چه خطراتی دارد؟
- ۵۷ آیا سوراخ کردن شکم یا هر جای دیگر بدن در بارداری مشکلی ایجاد می کند؟

- ۵۸ چرا بوتاکس در طول بارداری مضر است؟
- ۶۰ چرا هاله‌ی سینه قهوه‌ای و بسیار بزرگ می‌شود؟
- ۶۱ چرا دور ناف مو می‌روید؟
- ۶۲ آیا ناف مادر بعد از تولد نوزاد، بیرون زده باقی خواهد ماند؟
- ۶۳ حاملگی چه اثری بر روی کاشت سینه دارد؟
- ۶۴ چرا در بارداری موهای فر طبیعی ناگهان صاف می‌شوند؟
- ۶۵ صبیح یا غلط: ممکن است هنگام بارداری عادت ماهانه رخ بدهد.
- ۶۶ چرا ادرار مادر بوی عجیبی می‌دهد؟
- ۶۷ چرا دهان خیلی خشک می‌شود؟
- ۶۸ آیا ماساژ دادن واژن در دوره‌ی بارداری منفععی هم دارد؟
- ۶۹ چرا در طول بارداری، نفخ شکم بوی خیلی بدی می‌دهد؟
- ۷۱ چرا هنگام بارداری خروپف بیشتر می‌شود؟
- ۷۲ چرا اغلب احساس ورم و نفخ دارم؟
- ۷۴ آیا خوابیدن بر روی شکم خطرناک است؟
- ۷۵ آیا بی‌روست شدید به جنین صدمه می‌زند؟
- ۷۷ چرا گاهی در نوک سینه‌ها احساس سوزش می‌کنم؟
- ۷۸ چرا برخاستن از رختخواب مشکل است؟
- ۷۹ آیا نگه داشتن ادرار کار درستی است؟
- ۸۰ چرا بارداری باعث احساس خارش می‌شود؟

۸۲ صحیح یا غلط : در دوره‌ی بارداری نباید سینه‌بند بست چون مانع رشد سینه‌ها می‌شود.

۸۳ آیا آنفولانزا روی جنین اثر می‌گذارد؟

۸۴ آیا سرفه‌ی شدید به جنین صدمه می‌زند؟

۸۵ آیا عفونت‌های قارچی به بچه منتقل می‌شوند؟

۸۷ صحیح یا غلط : آسم مادر باعث می‌شود به جنین اکسیژن کافی برسد.

۸۸ آیا نیش زنبور به جنین صدمه‌ای وارد می‌کند؟

۸۹ از مصرف کدام گیاهان دارویی در طول بارداری باید پرهیز کنم؟

۹۰ صحیح یا غلط : نوشیدن روزانه یک فنجان قهوه برای جنین مضر است.

۹۱ آیا مواد شوینده‌ی خانگی برای جنین مضر است؟

۹۲ صحیح یا غلط : استفاده از خوشبو کننده‌ی هوا ممکن است برای جنین مضر باشد؟

۹۳ آیا پر کردن باک بتون برای ضرر است؟

۹۴ مگر قبلاً زنان باردار الکل نمی‌نوشیدند؟ چرا من نمی‌توانم؟

۹۶ برای اجتناب از مواد شیمیایی موجود در رنگ خانه چه باید کرد؟

۹۸ صحیح یا غلط: سفر با هواپیما در طول حاملگی می‌تواند به جنین صدمه برزند.

۹۹ برای ترس از پرواز چگونه می‌توانم خود را آرام کنم؟

۱۰۰ اگر زایمان در هواپیما شروع شود چه اتفاقی می‌افتد؟

۱۰۱ آیا می‌توانم با شکم پرآمده بی‌کی‌بی بیوشم؟

۱۰۲ آیا قایق سواری امنیّت دارد؟

۷۴ در چه مرحله‌ای از بارداری باید از شوهرم بخواهم که سفرهای کاری خود را قطع کند؟ ۱۰۳

- ۱۰۵ به چه دلیل بازدید از آتشفشان خطرناک است؟
- ۱۰۶ صحیح یا غلط: نباید بند روی شانه‌ی کمر بند ایمنی را در طول بارداری ببندید.
- ۱۰۷ صحیح یا غلط: قرار گرفتن در ارتفاعات می‌تواند روی حاملگی شما تأثیر بگذارد.
- ۱۰۸ دویدن آهسته چه صدمه‌ای به جنین می‌زند؟
- ۱۱۰ از کدام حرکت‌های یوگا باید اجتناب کنم؟
- ۱۱۱ آیا می‌توانم دراز نشست را انجام دهم؟
- ۱۱۳ آیا می‌توانم تمرینات صخره نوردی خود را ادامه دهم؟
- صحیح یا غلط: مواد شیمیایی که در استخرهای کلردار استفاده می‌شود ممکن است برای جنین مضر باشد.
- ۱۱۴
- ۱۱۵ آیا اسب سواری امنیتی دارد؟
- ۱۱۶ آیا می‌توانم روی ترامپولین بپریم؟
- ۱۱۷ اسکی در فضای باز برای خانم حامله ایمن است یا نه؟
- ۱۱۸ صحیح یا غلط: زنان باردار نباید طایب بنهند.
- ۱۱۹ آیا می‌توانم پرش ارتفاع انجام دهم؟
- ۱۲۰ آیا می‌توانم در یک کنسرت راک با صدای بلند شرکت کنم؟
- ۱۲۱ صحیح یا غلط: باغبانی می‌تواند برای زنان باردار خطرناک باشد؟
- ۱۲۲ آیا شیرجه زیر آب مجاز است؟
- ۱۲۴ صحیح یا غلط: جنین می‌تواند طعم غذاهایی که مادرش می‌خورد را بچشد.
- ۱۲۵ استفاده از ماکروفر چه اشکالی دارد؟

- ۱۲۶ صحیح یا غلط: خوردن پنیرفتا در طول حاملگی مجاز است.
- ۱۲۷ اشکال خوردن کره‌ی بادام زمینی چیست؟
- ۱۲۹ کدامیک از غذاهای زیر برای خوردن در طول حاملگی مناسب و مجاز هستند؟
- ۱۳۱ آیا درست است که از خوردن گوشت در طول بارداری پرهیز کنم؟
- ۱۳۳ خوردن شیرینی جات زیاد چه عیبی دارد؟
- ۱۳۴ صحیح یا غلط: سوشی‌های رستوران غذاهای سالمی هستند.
- ۱۳۵ آیا ارزش دارد که برای خوردن مواد غذایی ارگانیک هزینه کنم؟
- ۱۳۷ صحیح یا غلط: دوقلوها در رحم ممکن است بطور اتفاقی به یکدیگر آسیب برسانند.
- ۱۳۸ آیا یکی از دوقلوها می‌تواند مواد غذایی را از دیگری بگیرد؟
- ۱۴۰ صحیح یا غلط: ممکن است سونوگرافی، دوقلویی را تشخیص ندهد.
- ۱۴۱ صحیح یا غلط: گربه‌ها برای نوزاد خطرناک اند.
- ۱۴۲ کدامیک از حیوانات زیر برای جنین خطرناک هستند؟
- ۱۴۴ استفاده از مواد لغزنده هنگام نزدیکی قبل از زایمان چه تأثیری بر روی جنین دارد؟
- ۱۴۵ استفاده کدامیک از کاندوم‌های زیر در طی بارداری توصیه می‌شود؟
- ۱۴۶ اگر انزال شریک جنسی وارد بدن شود چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۱۴۷ چرا گاهی بعد از نزدیکی دچار انقباض می‌شوم؟
- ۱۴۸ صحیح یا غلط: در نزدیکی عمیق احتمال ضربه به جنین توسط آلت وجود دارد.
- ۱۴۹ اگر در طول حاملگی از ویبراتور استفاده کنم چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۱۵۱ آیا جنین هنگام نزدیکی چیزی را احساس می‌کند؟

۱۵۲ حاملگی چه تاثیری بر روی میل و توانایی جنسی دارد؟

۱۵۴ آیا در طی بارداری مقاربت دهانی بی خطر است؟

۱۵۵ صحیح یا غلط: تولد نوزاد می تواند باعث تغییر شکل واژن شود.

۱۵۶ از نظر قانونی، چه زمانی باید کارفرمای خود را از بارداری ام آگاه کنم؟

۱۵۷ آیا من می توانم وظایف حیات منصفه‌ی خود را به خاطر حاملگی عقب بیندازم؟

صحیح یا غلط: اگر دچار تهوع صبحگاهی هستید، کارفرما باید به شما اجازه مرخصی یا غیبت بدهد. ۱۵۸

صحیح یا غلط؟ بعد از سه ماهه‌ی سوم ممکن است کارهایی که نیاز به ایستادن طولانی دارند

برای زنان باردار خطر ساز باشند. ۱۵۹

۱۶۰ کدامیک از مشاغل زیر برای زنان باردار خطر ساز است؟

۱۶۲ صحیح یا غلط: مردان هم می توانند دچار تهوع صبحگاهی بشوند.

۱۶۳ کدامیک از موارد زیر صحیح می باشد؟

۱۶۴ صحیح یا غلط: ریزش مایع از واژن علامت قطعی شروع لیس است؟

۱۶۵ چگونه یک آینه در اتاق زایمان می تواند کمک کننده باشد؟

۱۶۶ برای جلوگیری از تخلیه مدفوع روی تخت زایمان چه کار باید بکنم؟

۱۶۸ کدامیک از موارد زیر می تواند باعث شروع زایمان شود؟

۱۷۰ سوالات:

۱۷۴ پاسخ‌ها:

مقدمه:

در این کتاب، مولفین مسائل ضروری و مهم بارداری را به زبان ساده مطرح کرده‌اند. ما به عنوان مادر و ماما پاسخ سوالات خود و مراجعین خود را در رابطه با بارداری در این کتاب یافته‌ایم.

مولفین کتاب به جنبه‌های مختلف زندگی یک زن باردار اعم از جسمی، روانی، عاطفی، شغلی و ... به اندازه مسائل مرتبط با چنین اهمیت داده‌اند. در این کتاب به طیف گسترده‌ای از مسائل به ظاهر جزئی و بی اهمیت نظیر آرایش یا دوش آب داغ تا مشکلات غیر ملموسی چون رنگ قدیمی دیوار یا حتی مسائل دور از ذهنی مانند چتر بازی پرداخته شده است.

مطالعه این کتاب را به پزشکان، ماماها، مربیان و دانشجویان و نیز تمام مادران باردار و افرادی که در ارتباط با آنها هستید، توصیه می‌شود.

این کتاب چندین بار از نظر علمی و ادبی ویرایش شده و سعی بر این بوده که کمترین نقص را داشته باشد. با این وجود از خوانندگان محترم تقاضا می‌شود نقطه نظرات خود را با ایمیل زیر با ما در میان بگذارند.

Info@abnashr.com