

دانشنی های بارداری

و توصیه های لازم

نویسندگان:

دکتر سیده هاجر شارمی

جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی

عضو هیات علمی و استاد دانشگاه علوم پزشکی گیلان

صفورا صفاری

کارشناس ارشد سلولی تکوینی

گنجینه

◀ برنده جایزه کتاب سال ۱۳۹۰
 ▶ برنده جایزه کتاب فصل زمستان ۱۳۸۸
 ▶ دارای لوح پاس خشتاره کتاب و خانواده ۱۳۸۶

سرشناسه: شارمی، هاجر، ۱۳۴۳-

عنوان و نام پدیدآور: دانستنی‌های بارداری و توصیه‌های لازم /

نویسندگان سیده هاجر شارمی، صفورا صفاری

مشخصات نشر: رشت: گپ، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۵۶ص: مصور (رنگی)؛ ۱۴/۵*۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۹۷-۳۶-۳

وضع فهرس نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۵۶

موضوع: بارداری - زبان: اد

موضوع: مراقبت‌های پیش‌زایمان - به زبان ساده

شناسه افزوده: صفاری، صفورا، ۱۳۴۳-

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۲۲۵۲/۲۵ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۹۰۴۶۴

MAIL:gnashr@gmail.com

دانستنی‌های بارداری و توصیه‌های لازم

نویسندگان	دکتر سیده هاجر شارمی، صفورا صفاری
ناشر	گپ (گروه علوم پزشکی و بهداشت)
صفحه‌آرایی	هنر و اندیشه
نوبت و سال چاپ	اول - ۱۳۹۴
شمارگان	۱۰۰۰ رقی رنگی
قیمت	۸۹۰۰۰ ریال
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۱۹۷-۳۶-۳
آدرس ناشر و سفارشات:	۱- دفتر رشت: تلفکس ۳۳۲۴۴۳۱۵ (۰۱۳) - تهران: تلفکس ۱۶۶۴۳۷۳۳۲ ۲- آدرس صندوق پستی تهران: ۵۹۹۴-۱۴۱۵۵

برکر فروش اینترنتی www.gapnashr.com و ارسال پستی ۶۶۴۳۷۳۳۲ - ۲۱

طبق قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان، هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب، بدون اجازه‌ی ناشر یا مؤلف، پیگرد قانونی را به همراه دارد.

فهرست مطالب

۷		درختا
۹		تشخیص بارداری
۹		اهمیت مراقبتهای دوران بارداری
۱۰		تعداد معاینات ماه مراقبت های بارداری
۱۰		تغییرات بدن مادر هنگام بارداری
۱۱		تغییراتی در تمایلات جنسی (رژیم خواری)
۱۲		عوامل مؤثر بر افزایش خسر تهوع در زنان باردار
۱۶		تغییر در وضعیت خواب
۱۷		تغییر در وضع تنفس
۱۸		احساس ضعف و سستی
۱۸		تغییرات پوستی
۲۰		تغییرات پستان در طی بارداری
۲۱		تغییرات دستگاه گوارش
۲۱		سوزش سر دل
۲۲		یبوست
۲۲		هموروئید (بواسیر)
۲۳		تغییرات در دستگاه کلیه و ادرار
۲۴		تغییرات رحمی
۲۴		تغییرات ترشحات مهبل
۲۵		اثرات بارداری بر پاها و کمر
۲۷		کمردرد در بارداری
۳۰		خونریزی در دوران بارداری

۳۱	سقط جنین و بارداری خارج از رحم
۳۱	بارداری و دندان‌پزشکی
۳۲	مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز در بارداری
۳۳	مسائل شغلی در بارداری
۳۴	ورزش در بارداری
۳۶	مسافرت در بارداری
۳۷	واکسیناسیون در بارداری
۳۷	تجویز دارو در بارداری
۳۸	مقایسه جنسی در دوران بارداری
۳۸	خشونت خانگی
۳۹	نحوه بررسی حرکت جنین
۴۱	گره‌های بند ناف و پیچ‌خوردگی بند ناف
۴۲	ذخیره‌سازی خون بند ناف
۴۳	آزمایش‌های غربالگری برای تعیین سلامت جنین پیش از تولد
۴۴	نشانه‌های هشداردهنده زایمان زودرس
۴۴	اصول کلی مصرف داروها در بارداری
۴۶	نکات مهم در دوران بارداری
۴۶	تغذیه در بارداری
۴۷	توصیه‌های کلی در مورد تغذیه در دوران بارداری
۵۰	افزایش وزن مناسب در بارداری
۵۰	توصیه‌های تغذیه‌ای به بانوان دارای کمبود وزن
۵۱	توصیه‌های تغذیه‌ای به بانوان دارای اضافه وزن
۵۴	ایمنی غذا در بارداری
۵۵	در صورت وجود مشکلات زیر در دوران بارداری بی‌درنگ به پزشک مراجعه شود
۵۶	منابع

پیشگفتار

یکی از بهترین لحظات زندگی هر زن، دوران بارداری و مادر شدن او است. اما طبیعی بوده که هر فرد در این مرحله از زندگی خود از لحاظ روحی و جسمی دستخوش تغییرات زیادی خواهد شد و ممکن است با مشکلات متعددی مواجهه نمود. بسیاری از مادران به خصوص مادران جوان و مادرانی که بار اول در زندگی بارداری را تجربه می کنند، با بروز کوچک ترین علائم غیرعادی دچار استرس و نگرانی های زیادی می شوند. معمولاً در این دوران پرسش های فراوانی در ذهن مادران نقش می بندد که به دنبال راه حل مناسبی برای آنها هستند. هدف اصلی در این کتاب کمک به زنان باردار و پاسخ به پرسش های رایج آنها در دوران بارداری است و البته توصیه هایی برای به پایان رساندن دوران بارداری سالم نیز اشاره شده است.