

مراقبت های بارداری

در طب سنتی

قبل از زایمان - بعد از زایمان

شامل : مراقبت های قبل از باردار و بعد از بارداری - نگهداری و مراقبت از نوزاد - علایم بارداری
نکات کلیه به شیردهی مناسب - تغذیه مادر - تغذیه نوزاد - شخصیت جنسی در طب سنتی
افسردگی بعد از زایمان - عفونت دوران بارداری - قند خون - فشار خون در دوران بارداری

مؤلفان - رقیه درویش زاده - مهدیه ادهمی

با همکاری دکتر حمید آزادی



سرشناسه

درویش زاده، رقیه، ۱۳۶۱ -

عنوان و نام پدیدآور

مراقبتهای بارداری در طب سنتی/مولفان رقیه درویش زاده، مهدیه ادهمی با همکاری حمید آزادی.

مشخصات نشر

تبریز: زر قلم، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری

۳۱۸ص.

شابک

978-600-303-040-4

وضعیت فهرست نویسی

فیبا

موضوع

زنان باردار -- بهداشت

موضوع

Pregnant women -- Health and hygiene

موضوع

پزشکی سنتی

موضوع

Traditional medicine

موضوع

بارداری -- عوارض و عواقب -- درمان جایگزین

موضوع

Pregnancy -- Complications -- Alternative treatment

شناسه افزوده

ادهمی، مهدیه، ۱۳۶۲ -

شناسه افزوده

آزادی، حمید

رده بندی کنگره

RG525/537م۴ ۱۳۹۵

رده بندی دیویی

۶۱۸/۳۴

شماره کتابشناسی ملی

۴۳۷۷۹۸



تلفن: ۳۵۵۶۷۴۸۲ (۰۴۱) فاکس: ۳۵۵۵۳۶۹۹ (۰۴۱)

همراه: ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶

عنوان کتاب: مراقبتهای بارداری در طب سنتی

مولفان: رقیه درویش زاده - مهدیه ادهمی

با همکاری دکتر حمید آزادی

ناشر: انتشارات زر قلم

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۵۰۰ جلد

سال چاپ: ۱۳۹۵

تعداد صفحه: ۳۱۸

قطع: وزیری

محل نشر: تبریز

چاپ: اعظم

صحافی: نویل

طراح جلد: لیتوگرافی واژه

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۳-۰۴۰-۴

سایت جدید

Email : Gh0029@yahoo.com

www.Zargalamshop.com

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات زر قلم

تبریز - خیابان محقق - کد پستی: ۵۱۳۳۶۴۵۳۹۹

فهرست مطالب

۱. مقدمه..... ۱۳
۲. تعریف بارداری..... ۱۵
 - ۲.۱ سن بارداری..... ۱۷
۳. علائم بارداری..... ۱۸
 - ۳.۱ حساس شدن و دردناک بودن سینه‌ها..... ۱۸
 - ۳.۲ گنگ عضلات..... ۱۹
 - ۳.۳ حالت تهوع و بی‌قراری از غذا..... ۱۹
 - ۳.۴ تغییر حالات روحیه..... ۲۰
 - ۳.۵ تکرر ادرار..... ۲۰
 - ۳.۶ خستگی..... ۲۱
 - ۳.۷ یبوست..... ۲۲
 - ۳.۸ حالت سرگیجه..... ۲۲
 - ۳.۹ توقف عادت ماهیانه..... ۲۲
 - ۳.۱۰ تشخیص بارداری بوسیله‌ی تست‌های آزمایشگاهی..... ۲۳
 - ۳.۱۱ نتیجه مثبت تست بارداری خانگی..... ۲۳
 - ۳.۱۲ افزایش دمای عمومی بدن..... ۲۴
 - ۳.۱۳ تشخیص بارداری در طب سنتی..... ۲۴
 - ۳.۱۴ تشخیص جنسیت در طب سنتی..... ۲۵
 - ۳.۱۵ تدابیر حفظ جنین سالم..... ۲۶

۴. پاکسازی قبل از بارداری ۲۹
- ۴.۱ غذاهای توصیه شده جهت پاکسازی ۲۹
۵. بارداری صحیح ۳۱
۶. حفظ زیبایی در دوران بارداری ۳۸
- ۶.۱ مواظب چه موادی باشیم؟ ۴۱
- ۶.۱.۱ lead ۴۱
- ۶.۱.۲ salicylic acid ۴۱
- ۶.۱.۳ phenolates ۴۲
- ۶.۱.۴ resorcinol A ۴۲
- ۶.۱.۵ parabens ۴۲
- ۶.۲ رنگ مو را فراموش کنید ۴۳
- ۶.۳ طبیعی زیبا شوید ۴۴
- ۶.۴ خط قرمزها ۴۶
- ۶.۴.۱ واکس ۴۶
- ۶.۴.۲ مانیکور و پدیکور ۴۷
- ۶.۴.۳ مراقبت از صورت ۴۷
- ۶.۴.۴ برنزه کردن ۴۸
- ۶.۴.۵ سفید کردن دندان ۴۸
- ۶.۴.۶ ماساژ ۴۹
- ۶.۴.۷ سونا و جکوزی ۴۹

۷. تغذیه در دوران بارداری ۵۰
- ۷.۱ اهمیت تغذیه در دوران بارداری ۵۰
- ۷.۲ عوارض تغذیه نامناسب در دوران بارداری ۵۰
- ۷.۳ چند توصیه جهت تغذیه مناسب در دوران بارداری ۵۲
- ۷.۴ راهنمایی‌هایی برای مادران باردار ۵۷
- ۷.۵ در بارداری چه بخوریم تا کودکی زیبا داشته باشیم؟ ۵۹
- ۷.۵.۱ اصول تغذیه‌ای مربوط به زن ۵۹
- ۷.۵.۲ اصول تغذیه‌ای مربوط به مرد ۶۲
- ۷.۶ رژیم غذایی مناسب برای مادران باردار ۶۳
- ۷.۶.۱ صبحانه ۶۳
- ۷.۶.۲ ناهار ۶۴
- ۷.۶.۳ شام ۶۴
- ۷.۷ میوه‌هایی که مادران باردار باید بخورند ۶۵
- ۷.۸ زنان باردار تن ماهی نخورند ۶۶
- ۷.۹ مضرات جیوه موجود در ماهی برای جنین ۶۷
- ۷.۱۰ توصیه‌هایی کلی ۶۸
- ۸ بهداشت بارداری ۶۹
- ۸.۱ مواردی که باید در دوران بارداری رعایت شود ۷۳
- ۸.۲ خوردنی‌های مناسب برای زنان باردار ۷۴
- ۸.۳ مایعات مناسب برای زنان باردار ۷۴

- ۸.۴ ملینات مضر برای زنان باردار..... ۷۵
- ۸.۵ خوردنی‌های مضر برای زن باردار..... ۷۵
- ۸.۶ مواردی که در دوران بارداری پرهیز شود..... ۷۶
- ۸.۷ توصیه‌های کلی..... ۷۸
۹. عفونت در دوران بارداری..... ۸۱
- ۹.۱ عفونت ادراری چیست؟..... ۸۳
- ۹.۲ آیا بارداری احتمال ابتلا به عفونت ادراری را افزایش می‌دهد؟..... ۸۴
- ۹.۳ علایم عفونت مثانه چیست؟..... ۸۵
- ۹.۴ علایم عفونت کلیه چیست؟..... ۸۶
- ۹.۵ عفونت ادراری در دوران بارداری چه درمانی نیاز دارد؟..... ۸۷
- ۹.۶ چگونه می‌توان از عفونت ادراری پیشگیری کرد؟..... ۸۸
- ۹.۷ عفونت قارچی..... ۹۰
- ۹.۷.۱ علایم عفونت قارچی..... ۹۱
- ۹.۷.۲ در صورت ابتلا به عفونت قارچی چه باید کرد؟..... ۹۲
- ۹.۷.۳ آیا عفونت قارچی بر جنین تأثیر می‌گذارد؟..... ۹۴
- ۹.۷.۴ چگونه می‌توان شانس ابتلا به عفونت قارچی را کاهش داد؟..... ۹۵
- ۹.۸ عفونت رحم..... ۹۶
- ۹.۹ درمان با گیاهان دارویی..... ۹۸
- ۹.۹.۱ داروی حقنه رحم..... ۹۸
- ۹.۱۰ عفونت‌های دهانه‌ی رحم..... ۹۹

۹.۱۱ درمان با گیاهان دارویی..... ۹۹

۱۰. شکایات شایع بارداری..... ۱۰۱

۱۰.۱ قی، غثیان و تهوع..... ۱۰۶

۱۰.۱.۱ تفاوت قی، غثیان و تهوع..... ۱۰۷

۱۰.۱.۲ مکانیسم ایجاد قی، غثیان و تهوع..... ۱۰۷

۱۰.۱.۳ مضرات قی، غثیان و تهوع..... ۱۰۹

۱۰.۱.۱ تدابیر و درمان‌های قی، غثیان و تهوع..... ۱۱۰

۱۰.۲ ویار..... ۱۱۲

۱۰.۳ بی‌اشتهایی..... ۱۱۲

۱۰.۴ سوزش سردل..... ۱۱۳

۱۰.۵ نفخ، درد و ورم معده..... ۱۱۳

۱۰.۶ خفقان و توحش..... ۱۱۴

۱۰.۷ ادم..... ۱۱۴

۱۰.۸ پره اکلامپسی و اکلامپسی..... ۱۱۶

۱۰.۹ فشارخون بارداری در طب سنتی..... ۱۱۶

۱۰.۹.۱ درمان..... ۱۱۷

۱۰.۱۰ کشیدگی عضلات شکم و پشت و درد کمر و لگن..... ۱۲۱

۱۰.۱۱ آنمی..... ۱۲۲

۱۰.۱۲ قند خون بارداری..... ۱۲۵

۱۰.۱۲.۱ مراقبت‌های قبل از زایمان..... ۱۲۷

۱۲۷.....	۱۰.۱۲.۲.....درمان
۱۳۹.....	۱۰.۱۳ عفونت‌های ادراری.....
۱۳۹.....	۱۰.۱۴ خون‌ریزی.....
۱۴۰.....	۱۰.۱۴.۱ خون‌ریزی در سه ماهه سوم.....
۱۴۰.....	۱۰.۱۴.۱.۱ علل مربوط به زایمان.....
۱۴۰.....	۱۰.۱۴.۱.۲.....درمان
۱۴۲.....	۱۰.۱۵ کم خونی و ضعف در بارداری.....
۱۴۳.....	۱۰.۱۶ لککینو ر خون‌ریزی.....
۱۴۳.....	۱۰.۱۷ ضایعات پرست منطی در ناحیه فرج.....
۱۴۳.....	۱۰.۱۸ جوش و حساسیت پوستی.....
۱۴۴.....	۱۰.۱۹ واریس در بارداری.....
۱۴۴.....	۱۰.۲۰ آنفولانزا و سرماخوردگی در بارداری.....
۱۴۵.....	۱۰.۲۱ بواسیر در بارداری.....
۱۴۵.....	۱۰.۲۲ ترک‌های شکم در بارداری.....
۱۴۶.....	۱۰.۲۳ بیماری‌های کلیوی، قلبی، ریوی، کبدی.....
۱۴۶.....	۱۰.۲۴ کمردرد در بارداری.....
۱۴۶.....	۱۰.۲۵ مول، بچه خوره، انگورک.....
۱۴۸.....	۱۰.۲۶ سردرد میگرنی در بارداری.....
۱۴۸.....	۱۰.۲۶.۱.....درمان
۱۵۲.....	۱۱. علائم خطر در بارداری.....

۱۲. سوره‌هایی که تلاوت آنها در دوران بارداری توصیه شده است..... ۱۵۸
- ۱۲.۱ ماه اول..... ۱۵۸
- ۱۲.۲ ماه دوم..... ۱۵۸
- ۱۲.۳ ماه سوم..... ۱۵۹
- ۱۲.۴ ماه چهارم..... ۱۵۹
- ۱۲.۵ ماه پنجم..... ۱۶۰
- ۱۲.۶ ماه ششم..... ۱۶۱
- ۱۲.۷ ماه هفتم..... ۱۶۱
- ۱۲.۸ ماه هشتم..... ۱۶۲
- ۱۲.۹ ماه نهم..... ۱۶۲
۱۳. ورزش‌ها و نرمش‌های مناسب دوران بارداری..... ۱۶۴
- ۱۳.۱ اصلاح حرکات..... ۱۶۴
- ۱۳.۲ تقویت عضلات گردن و شانه..... ۱۶۵
- ۱۳.۳ جلوگیری از گزگز کردن دست‌ها..... ۱۶۶
- ۱۳.۴ جهت افزایش ترشح شیر و فراخی سینه..... ۱۶۶
- ۱۳.۵ تقویت عضلات پشت..... ۱۶۷
- ۱۳.۶ تقویت عضلات پهلو..... ۱۶۷
- ۱۳.۷ برطرف کردن سوزش سر دل..... ۱۶۷
- ۱۳.۸ جهت رفع یبوست..... ۱۶۸
- ۱۳.۹ جهت چرخش بهتر جنین..... ۱۶۹

- ۱۳.۱۰ جهت راحتی زایمان..... ۱۶۹
- ۱۳.۱۰.۱ تمرینات kgl..... ۱۷۰
- ۱۳.۱۰.۱.۱ تست درستی تمرینات kgl..... ۱۷۰
- ۱۳.۱۰.۲ مدل پروانه‌ای..... ۱۷۰
- ۱۳.۱۰.۳ مدل الاکلنگی..... ۱۷۰
- ۱۳.۱۰.۴ حرکات ماه آخر بارداری..... ۱۷۱
- ۱۳.۰.۵ حرکات مخصوص روز زایمان..... ۱۷۲
۱۴. ماساژها..... ۱۷۶
- ۱۴.۱ ماساژ پس از زایمان..... ۱۷۷
۱۵. زایمان..... ۱۷۸
- ۱۵.۱ زایمان راحت..... ۱۸۱
۱۶. مراقبت‌های پس از زایمان..... ۱۸۲
- ۱۶.۱ مشکلات پس از زایمان..... ۱۸۴
۱۷. علایم خطر پس از زایمان..... ۱۸۶
۱۸. افسردگی بعد از زایمان..... ۱۸۷
۱۹. اقدامات لازم در مورد شیر مادر..... ۱۹۲
- ۱۹.۱ مشخصات شیر صالح..... ۱۹۲
- ۱۹.۲ تدابیر شیر ناصالح..... ۱۹۵
- ۱۹.۳ نحوه‌ی صحیح شیردادن..... ۱۹۵
- ۱۹.۴ مدت شیردهی..... ۱۹۵

- ۱۹۵..... ۱۹.۵ بهترین زمان از شیر گرفتن
- ۱۹۶..... ۱۹.۶ روش‌های از شیر گرفتن
- ۱۹۷..... ۱۹.۷ محافظت از دندان‌های شیرخوار
- ۱۹۸..... ۲۰. تغذیه مادران شیرده
- ۱۹۸..... ۲۰.۱ رژیم غذایی مادران شیرده در ده روز اول
- ۲۰۰..... ۲۰.۲ رژیم غذایی مادران شیرده جهت تغذیه کامل نوزاد
- ۲۰۱..... ۲۰.۳ نکات تغذیه‌ای ویژه‌ی مادران شیرده
- ۲۰۵..... ۲۰.۴ چند توصیه به مادران شیرده
- ۲۰۹..... ۲۱. اقدامات لازم در مورد نوزاد بعد از زایمان
- ۲۱۰..... ۲۱.۱ نگهداری و مراقبت از نوزاد
- ۲۱۳..... ۲۱.۲ رسیدگی اولیه به کودک و نوزاد زردی
- ۲۱۴..... ۲۱.۳ پستان و حالات آن
- ۲۱۸..... ۲۲. ادرار سوختگی
- ۲۱۹..... ۲۳. اگر ما
- ۲۲۰..... ۲۴. سسکه
- ۲۱۸..... ۲۵. تغذیه نوزاد
- ۲۲۰..... ۲۵-۲. تغذیه نوزاد هفت ماهه تا دو ساله
- ۲۲۸..... ۲۶. گیاهان دارویی
- ۲۹۰..... ۲۷. عرقیات دارویی