

راهنمای بارداری و زایمان

تألیف:

تینا اوتته

ترجمه:

لیلا کریمی

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول

۱۳۸۹

ج

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای بارداری و زایمان / تألیف: تینا اوتو ؛ ترجمه: لیلا کریمی.

مشخصات نشر: دزفول: دانشگاه آزاد اسلامی (دزفول)، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۱۸۶ ص.؛ مصور، جدول.

شابک: ۴۰۰۰۰ ریال: 9-0025-10-964-978

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: birth & Pregnancy, ۲۰۰۵.

موضوع: آبستنی

موضوع: تولد

شناسه افزوده: کریمی، لیلا، مترجم

شناسه افزوده: دانشگاه آزاد اسلامی. واحد دزفول

رده بندی کنگر: RC ۵۲/الف ۲۸۵ ۱۳۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۸۸۱

شناسنامه کتاب

راهنمای بارداری و زایمان

مؤلف: تینا اوتو

ترجمه: لیلا کریمی

ویراستار ادبی: دکتر نصراله امامی

ناشر: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول

نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۱۳۸۹

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۹-۰۰۲۵-۱۰-۹۶۴-۹۷۸

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

خدای را بسیار شاکرم که توانستم از علم قراردادده در اختیارم ذره‌ای را به مادران این انسان‌هایی که خداوند بزرگترین نعمت را به زیر پای آنان قراردادده بهره‌ای بینشتم به طور کلی بزرگترین دغدغه یک خانم پس از تشکیل خانواده، تولد نوزاد و چگونگی مراقبت از اوست و این دغدغه ممکن است به استرس تبدیل شده و چه بسا مانع از انجام صحیح وظایف مادری و همسری گردد.

کتاب حاضر براساس تجربه‌ای که اینجانب در برخورد با مادران داشته‌ام می‌تواند پاسخگوی سوالات اساسی آنان در زمینه بارداری، زایمان و همچنین مراقبت از نوزاد باشد امید است که توانسته باشم ترجمه کتاب از بارداری تا زایمان توسط دکتر Tina این مهم را انجام دهم و دعای خیر مادران را بدرقه راه خود نمایم.

از همسر گرامی‌ام جناب آقای محمد اکبری که با پیگیری و مساعدت خود در امر به ثمر رسیدن این کتاب تلاش وافر را داشتند و زحمات طراحی جلد و صفحات را در کمال حوصله به عهده گرفتند، سپاس‌گزارم. همچنین لازم است از جناب آقای دکتر افجه‌ای که تلاش وافر را در امر بازنویس و اصلاح ترجمه فصل‌هایی از کتاب نموده‌اند و همچنین از کلیه عزیزانی که در دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول ما را در چاپ این کتاب یاری نمودند، بسیار قدردانی نمایم.

لیلا کریمی

۱	مراحل اولیه بارداری
۱	آیا شما برای بارداری مناسب هستید؟
۲	چگونگی پیدایش یک موجود جدید
۷	علائم بارداری
۷	تست‌های بارداری
۷	چگونگی بروز احساسات
۸	مجلسه تاریخ زایمان
۸	انتخاب کمک حرفه‌ای
۹	اولین مشاوره
۱۱	ویزیت‌های بعدی

فصل دوم

۱۲	سه ماهه اول
۱۶	سه ماهه دوم
۱۸	سه ماهه سوم

فصل سوم

۲۲	بارداری سالم
۲۳	تغذیه خوب برای حاملگی زنان
۳۰	ورزش‌های زنان باردار
۳۸	آگاهی از وضعیت قرارگیری بدن
۳۸	عشق نزدیکی
۳۹	بلند شدن صحیح
۴۱	مشکلات شایع دوران بارداری

۵۶	دریچه‌ای به رحم
۵۶	آزمایشات زمان بارداری
۵۶	نست‌های سه‌گانه
۵۸	آزمایشات اواخر بارداری
۶۰	مشاوره

فصل پنجم

۶۲	آمادگی برای زایمان
۶۲	کلاس‌های قبل از زایمان
۶۴	چرخه ترس، فشار و درد
۶۵	مهارت‌های غلبه بر درد
۶۶	متدهای تعیین درد

فصل ششم

۸۷	تولد
۸۹	لیبر و زایمان
۸۹	تغییرات قبل از زایمان
۹۱	علائم شروع زایمان
۹۲	چه زمانی باید شما به بیمارستان بروید
۹۵	در بیمارستان / مراحل زایمان
۱۰۰	قرارگیری وضعیت بدن برای طی دردهای زایمان / سکادرایمان
۱۰۷	تاریخ زایمان
۱۰۸	سزارین، چرا، چه وقت و چگونه؟

فصل هفتم

۱۱۶	کمک طی مراحل زایمان
۱۱۶	مداخله و عوارض
۱۱۶	انواع روش‌های مداخله
۱۱۷	عوارض

۱۳۳	اولین ساعت زندگی
۱۳۴	خصوصیات نوزاد تازه متولد شده شما
۱۳۷	خواص، رفلکس‌ها و رفتارهای نوزاد
۱۴۲	زردی

فصل نهم

۱۴۴	آغاز نفس بارداری
۱۴۴	هفته‌های اول پس از زایمان
۱۴۵	وابستگی
۱۴۶	سازگاری‌های جسمی و روحی
۱۵۰	آوردن نوزاد به خانه
۱۵۱	روابط جنسی پس از زایمان
۱۵۲	افسردگی پس از زایمان
۱۵۵	بازگشت به وضعیت پیش از بارداری

فصل دهم

۱۶۰	عملکرد والدین
۱۶۰	نکات و راهنمایی‌ها برای روزهای اول
۱۶۰	تغذیه نوزاد
۱۶۱	برقراری علامت خواب مناسب
۱۷۷	اصول حمام‌دادن نوزاد
۱۸۱	طرز کهنه کردن نوزاد
۱۸۴	ختنه
۱۸۵	توصیه‌های مهم برای مادران جدید