

۱.۱ نکته برای حفظ سلامتی در دوران بارداری

نویسنده: الیزابت فین ویک

مترجم: ملیحه وفایی



۱۰۱ نکته برای حفظ سلامتی در دوران بارداری

- نویسنده □ الیزابت فین ویک
- مترجم □ ملیحه وفایی
- ویراستار □ زهره شریعتی
- ناشر □ کتاب سعدی
- صفحه آرای □ فرانشیر
- چاپ اول □ ۱۳۸۴
- چاپخانه □ مهر
- شمارگان □ ۳۰۰۰ نسخه
- قیمت □ ۹۵۰ تومان
- شابک: ۹۶۴-۹۵۳۰۴-۵-۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

در فکر بارداری باشید

۲۱-۱۱

۱. فهرست کارهایی که برای یک بارداری سالم باید انجام دهید ۱۵
۲. یک رژیم غذایی سالم و مناسب ۱۶
- شیر ■ میوه‌های تازه ■ غذاهای مقوی ۱۶
۳. قرص ضدبارداری مصرف نکنید ۱۶
۴. سیگار کشیدن ۱۷
۵. غذاهای آماده ۱۸
۶. مواد خطرناک ۱۸
۷. نمایشگرها، مانیتورها ۱۸
۸. صرف دارو ۱۹
- داروهایی که باید از مصرف آنها خودداری کنید ۱۹
۹. وزن و ورزش ۲۰
- اضافه کردن وزن در دوران بارداری ۲۰
- اضافه وزن خیلی زیاد ۲۱

مواد غذایی ضروری و مهم

۲۳ - ۳۷

۱۰. تغذیه برای داشتن یک نوزاد سالم ۲۵
۱۱. کلسیم ۲۶
۱۲. پروتئین ۲۶
- منابع غنی از پروتئین ۲۷
۱۳. ویتامین ث ۲۷
- منابع غنی از ویتامین ث ۲۸
۱۴. گیاهان سلولزدار ۲۸
- منابع غنی از سلولز ۲۹
۱۵. آهن ۲۹
- منابع غنی از آهن ۳۰
۱۶. هشدار درباره جگر ۳۰
۱۷. اسید فولیک ۳۰
- منابع غنی از اسید فولیک ۳۱
۱۸. مکمل‌های ویتامینی ۳۱
۱۹. هوس‌ها ۳۲
۲۰. مایعات ۳۲
۲۱. نمک ۳۳
۲۲. رژیم‌های غذایی گیاهی ۳۳
۲۳. غذای فرآوری شده ۳۳
۲۴. وعده‌های غذای اصلی و غذاهای حاضری سالم و مفید ۳۴
- چند نمونه غذای اصلی و حاضری ۳۵
- پیتزای سه فلفل به همراه پنیر ● ساندویچ ● ماکارونی ● میوه ● نان شیرینی بروکلی و قارچ / ۳۵ ● سالاد کدو ● نان سیوس دار ۳۶

مراقبت از خود و جین

۴۶-۳۷

- ۳۹ ۲۵. سر کار رفتن در حین بارداری
- ۳۹ کنار آمدن با محیط کار
- ۴۰ ۲۶. استراحت به اندازه کافی
- ۴۱ ۲۷. خوب غذا خوردن
- ۴۱ ۲۸. سلامتی لثه‌ها و دندان‌ها
- ۴۱ ۲۹. جلوگیری از فشار روحی یا استرس به وسیله یوگا
- حالت آرامش / خم شدن به طرف جلو ۴۲ / کشش کمر ۴۳ / حالت پا / حرکت پیچ خوردن / پیچش ستون مهره‌ها ۴۴ / استراحت پایانی ۴۵

جلوگیری از بیماری‌های عفونی

۵۸-۴۷

- ۴۹ ۳۰. توصیه عمومی
- ۴۹ ۳۱. سرخجه
- ۵۰ ۳۲. توکسوپلاسموزیس
- ۵۰ ۳۳. سطل زباله
- ۵۰ ۳۴. آیدز
- ۵۱ ۳۵. در باغچه
- ۵۱ ۳۶. شیر بز
- ۵۲ ۳۷. سبزیجات و سالادها
- ۵۲ ۳۸. گوشت
- ۵۳ ۳۹. بره‌های بیمار
- ۵۳ ۴۰. بیماری یا عفونت ناشی از کلامیدیا

۴۱. بیماری یا عفونت ناشی از لیستریا ۵۳
۴۲. پنیر ۵۴
۴۳. پاته (نوعی غذا) ۵۴
۴۴. غذاهای پخته شده سرد ۵۴
۴۵. باکتری سالمونلا ۵۵
۴۶. تخم مرغ ۵۵
۴۷. گوشت مرغ ۵۵
۴۸. گوشت قرمز خام ۵۶
۴۹. عفونت‌های موجود در شیر ۵۶
۵۰. ذخیره‌سازی صحیح مواد غذایی ۵۶
۵۱. آماده کردن غذای سالم ۵۷
۵۲. پختن و گرم کردن غذا ۵۸

مادر مضر

۵۹-۶۴

۵۳. توصیه عمومی ۶۱
- درون رحم ۶۱
۵۴. اشعه ایکس ۶۲
۵۵. داروها ۶۲
۵۶. آب میوه‌های مصنوعی ۶۳
۵۷. کافئین ۶۳
۵۸. غذاهای بدون کالری ۶۴
۵۹. سیگار ۶۴
۶۰. مصرف مواد مخدر به صورت تفریحی ۶۴

سلامت باشید

۸۴-۶۵

۶۱. سلامت و راحتی ۶۷
۶۷. قدم زدن و پیاده روی ۶۷
۶۸. حرکات کششی ۶۸
۶۲. با احتیاط ورزش کنید ۶۸
۶۳. اهمیت درست ایستادن ۶۹
- درست ایستادن / برای درست ایستادن ۶۹ / نادرست ایستادن ۷۰
۶۴. مراقب کمر خود باشید ۷۱
۶۵. انجام کارها روی سطح زمین ۷۱
۶۶. بلند کردن اشیاء از روی زمین و حمل آنها ۷۲
۶۷. برخاستن ۷۲
۶۸. تمرینات ورزشی مربوط به کمر و پشت ۷۴
- چرخش ستون مهره‌ها ۷۶
۶۹. حرکات کششی ۷۷
- سر و گردن / کمر ۷۸ / دیت راست / دست چپ / دست‌ها و شانه‌ها ۷۹
- / پاها ۸۰
۷۰. شنا ۸۰
- نرمش / جلو و عقب بردن دست‌ها / گام‌های بلند برداشتن ۸۱ / حرکات کششی / خم شدن / غوطه‌ور شدن ۸۲
۷۱. نرمش کنار دیواره‌های استخر ۸۲
- دوچرخه زدن / کشش از پهلوها ۸۳ / کشش و چمباتمه / حرکت قورباغه / تاب خوردن از پهلو / شنا کردن از پشت ۸۴

آمادگی برای زایمان

۸۵-۱۱۳

۷۲. کف لگن ۸۷
۷۳. تمرینات مربوط به کف لگن ۸۷
۷۴. چه زمانی می‌توان این تمرین را انجام داد ۸۸
۷۵. تمرین معروف به حالت گربه ۸۸
۷۶. چهارزانو زدن باران و ساق پایی بالاتر از سطح زمین ۹۰
- چگونه نشستن / حالت درست ۹۱ حالت نادرست ۹۲
۷۷. نشستن به کمک کوسن ۹۲
۷۸. چه زمانی چمباتمه بزنید ۹۳
۷۹. چمباتمه زدن به کمک یک صندلی ۹۳
۸۰. چمباتمه زدن بدون تکیه‌گاه ۹۵
۸۱. مراحل آخر دوران بارداری ۹۵
- استراحت کردن به پشت ۹۶ / نشستن روی صندلی ۹۷ / نشستن روی زمین ۹۸
۸۲. تمرینات مربوط به استراحت و تنفس ۹۸
- به پهلو بخوابید / هشدار ۹۹
۸۳. استراحت دادن به ذهن ۱۰۰
- شیوه دیگری برای استراحت ۱۰۰

ناراحتی‌ها

۱۰۱-۱۱۴

۸۴. تنگی نفس ۱۰۳
- خم شدن ۱۰۳

۸۵. پوست و ناخن‌ها ۱۰۴
۸۶. گرفتگی عضلانی (اسپاسم) ۱۰۴
۸۷. تورم قوزک پا ۱۰۵
- تمرینات مربوط به پنجه پا ۱۰۶
۸۸. واریس ۱۰۶
۸۹. یبوست ۱۰۷

راه‌های درمان / مواد مفید برای درمان یبوست ۱۰۸

۹۰. ترش کردن یا سوزش سر دل ۱۰۸
۹۱. حالت تهوع ۱۰۹
۹۲. دیگر ناراحتی‌های رایج ۱۰۹
- عطر درمانی ۱۱۰

بیماری، علت آن و درمان • کمر درد • خونریزی لثه‌ها، به ویژه بعد از مسواک زدن • اسهال • احساس ضعف و بی‌حالی ۱۱۰ • تکرر ادرار • بی‌خوابی • دردناک شدن سینه‌ها • بواسیر ۱۱۱ • جوش‌های زیر پوستی زیر سینه یا کشاله ران • ترک‌های قرمز یا سفید رنگ روی شکم، سینه‌ها، یا کشاله ران ۱۱۲ • ورم بدن، مخصوصاً پاها، دست و صورت ۱۱۳

پس از زایمان

۱۱۵-۱۲۶

۹۳. تغییرات پس از زایمان ۱۱۷
- حالت گربه ۱۱۷
۹۴. کشش شکم ۱۱۷
- هشدار ۱۱۸

۹۵. نوعی دراز و نشست ۱۱۸
۹۶. یک نوع دراز و نشست دیگر ۱۲۰
- دست زدن به زانوها ۱۲۱
۹۷. کشش پهلوی ۱۲۱
۹۸. نوعی تمرین حالت گربه ۱۲۲
- قوس پشت گربه ۱۲۲
- کشش عضلات شکم ۱۲۳
۹۹. خم شدن ۱۲۴
- خم شدن به جلو ۱۲۴
- خم شدن به پهلو ۱۲۵
- هشدار ۱۲۵
۱۰۰. آزمایش عضلات کف لگن ۱۲۵
۱۰۱. در حین شیردهی غذاهای سالم و مناسب بخورید : ۱۲۶
- مصرف دارو ۱۲۶