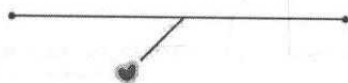


تجربو معمولی

بارداری تا زایمان





تنگ و ماهی

عنوان و نام پدیدآور	تنگ و ماهی / گروه تحقیق و پژوهش مرکز تحقیقات رایانه ای حوزه علمیه اصفهان
مشخصات نشر	اصفهان: حوزه علمیه اصفهان، مرکز تحقیقات رایانه ای، ۱۴۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۹۲ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س ۵ م
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۱۴۶-۷۱-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
زبان	کتابنامه،
موضوع	بارداری
موضوع	Pregnancy
موضوع	جنین -- رشد
موضوع	Fetus -- Growth
موضوع	بارداری -- عوارض و عواقب
موضوع	Pregnancy -- Complications
موضوع	زبان
موضوع	زبان
شناسه افزوده	حوزه علمیه اصفهان، مرکز تحقیقات رایانه ای
شناسه افزوده	حوزه علمیه اصفهان، مرکز تحقیقات رایانه ای
گرده بندی کنگره	۱۳۹۷ ت ۹ / RG ۵
رده بندی دیویی	۶۱۸/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	۵۵۱۲۰۵۶

نویسنده	گروه تحقیق و پژوهش مرکز تحقیقات رایانه ای حوزه علمیه اصفهان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۱۴۶-۷۱-۳
ناشر	مرکز تحقیقات رایانه ای حوزه علمیه اصفهان
صفحه آرا	نجمه عکاف زاده - زینب ناجی؛ طراح جلد؛ حسن رحمانی
چاپ و صحافی	خطاط: محسن بهارزاده
چاپ	چاپخانه بزرگ قرآن کریم (آسوه)
شمارگان	اول / بهار ۹۸
قیمت	۱۰۰۰
	۲۸۰۰۰ تومان

مرکز پخش: اصفهان- خیابان شهید مطهری- ابتدای خیابان اردیبهشت - مرکز تحقیقات رایانه ای حوزه علمیه اصفهان

E-mail: info@hozeh.org
www.hozeh.org

تلفن: ۵-۳۱-۴۲۳۴۳۶۱۰
دورنگار: ۵-۳۱-۴۲۳۴۳۶۱۰

فهرست

طلوع سخن ۷



شروع بارداری و مراحل رشد جنین ۱۰

سه ماهه اول بارداری ۱۰

سه ماهه دوم بارداری ۱۹

سه ماهه سوم بارداری ۲۹

مقایسه مراحل تکامل جنین انسان از دیدگاه قرآن و علم جنین‌شناسی ۳۸



مراقبت‌های دوران بارداری ۴۲

مراقبت‌های روانی ۴۳

مراقبت‌های بهداشتی و جسمی ۴۵

حرکات روزانه ۵۲

استحمام ۵۶

آمیزش ۵۷

تماس با حیوانات خانگی ۵۹

استنشام یا مصرف دخانیات و مواد مخدر ۶۰

عوامل خطرناک ۶۲

مراقبت‌های تغذیه‌ای ۶۶

گروه‌های غذایی ۷۱

مواد غذایی غیرمجاز ۷۱

مصرف مکمل‌های دارویی (املاح و ویتامین‌ها) ۷۴

مراقبت‌های مذهبی و معنوی ۸۷

۳

۹۲.....	عوارض شایع دوران بارداری
۹۲.....	بزرگ شدن بینی در دوران بارداری
۹۳.....	جوش های صورت
۹۳.....	واریس پا
۹۵.....	بواسیر
۹۷.....	نرک پوست
۹۸.....	روزنک های پوستی و تیره شدن رنگ پوست
۹۸.....	زگیل های پوستی
۹۹.....	افزاینده موها: مورت
۱۰۰.....	شلی ضلالت خف اگم
۱۰۳.....	تهوع و استفراغ و جک می
۱۰۷.....	ترش کردن و زردی سر مع
۱۰۹.....	یبوست

۴

۱۲۲.....	زایمان
۱۲۳.....	زایمان زودرس و عوامل آن
۱۲۴.....	زایمان سخت و علل آن
۱۳۱.....	زایمان آسان و راهکارهای آن
۱۴۲.....	انواع زایمان
۱۴۵.....	ایام پس از زایمان
۱۵۵.....	عوارض جسمی و روحی مادر پس از زایمان
۱۷۵.....	برگشتن بدن مادر به فرم قبلی (ورزش های مناسب)
۱۸۳.....	آمیزش بعد از زایمان
۱۹۱.....	منابع و مآخذ

طلوع سخن

بارداری تجربه‌ای وصف‌ناپذیر است که تلخ و شیرین آن کاملاً در هم آمیخته است. تصمیم برای مادر شدن تصمیم بزرگی است؛ از خودگذشتن و درد کشیدن برای حیات بخشیدن به یک موجود جدید.

زنانی که بذر انسانی در وجود زن جوانه می‌زند مراقبت و تیمار آغاز می‌شود. هم مراقبت از مادر و هم مراقبت از فرزند. بارداری و تغییرات ناشی از آن یک مراقبت حساس در زندگی زن و مرد است که هر دو باید سعی کنند اطلاعات لازم را در این زمینه به دست آورند تا راحت‌تر با این تغییرات سازگار شوند و فرزند را به دنیای بیابورند.

کتاب حاضر گلچینی از کتاب‌های مهم افزای نوزادی محصول مرکز تحقیقات رایانه‌ای حوزه علمیه اصفهان است که تقدیم می‌شود به همه بانوانی که به قیمت مادر شدن همه سختی‌های دنیای ما را به جان می‌خرند تا قدرت خالق را بهتر درک کنند و خود مظهری از خالقیت و شوند.

مدیر عامل مرکز تحقیقات رایانه‌ای حوزه علمیه اصفهان

سید احمد سجادی جزی