

انتظار شیرین

راهنمای مراقبت‌های دوران بارداری

گردآوری و تألیف: دکتر مانیه شیرازیان

ناشر: مؤسسه فرهنگی هنری تربیت نوین

سرشناسه: شیرازیان، هانیه، ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور: انتظار شیرین: راهنمای مراقبت‌های دوران
بارداری / گردآوری و تألیف هانیه شیرازیان
مشخصات نشر: تهران: مؤسسه فرهنگی هنری تربیت نوین، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۳۲۸-۵
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.
عنوان دیگر: راهنمای مراقبت‌های دوران بارداری.
موضوع: بارداری (Pregnancy).
موضوع: مراقبت‌های پیش از زایمان (Prenatal care).
موضوع: مراقبت‌های پس از زایمان (Postnatal care).
رده‌بندی کنگره: RG۵۲۵
رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۸۷۸۲۸

انتظار شیرین

راهنمای مراقبت‌های دوران بارداری

گردآوری و تألیف: دکتر هانیه شیرازیان
ناشر: مؤسسه فرهنگی هنری تربیت نوین

صفحه‌آرایی: سپیدبرگ

شمارگان: ۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۸

لیتوگرافی و چاپ: ۱۲۸

صحافی: غزل

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۳۲-۸-۵

قیمت: ۳۰/۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۱		پدمه
۱۳		حصا ۱: مروری بر دستگاه تولید مثل
۱۷		حصا ۲: مهابت‌های پیش از بارداری
۱۸		اقتاات لازا
۱۸		اقتاات لازم: تشکيل پرونده
۱۹		(ب) سابه بالنی
۱۹		(ج) آزمایس یا برسی‌های تکمیلی
۱۹		(د) آموزش و مساوره
۲۰		(هـ) مکمل‌های دارر
۲۰		(و) ایمن‌سازی
۲۵		فصل ۳: آشنایی با حاملگی
۲۵		تعریف حاملگی
۲۶		علایم حاملگی
۲۷		روش‌های تشخیص حاملگی
۲۷		(الف) اندازه‌گیری بتاچ‌سی جی (BHCG)
۲۸		(ب) بررسی سونوگرافی
۲۹		فصل ۴: تغییرات دوران بارداری
۲۹		تغییرات طبیعی دوران بارداری
۲۹		۱. تغییرات در دستگاه تناسلی
۳۱		۲. تغییرات پوست
۳۲		۳. تغییرات مو
۳۳		۴. تغییرات پستان



۵. تغییرات وزن ۳۳
۶. تغییرات دستگاه تنفس ۳۴
۷. تغییرات در دستگاه ادراری ۳۴
۸. تغییرات در دستگاه قلبی - عروقی ۳۵
۹. تغییرات در دستگاه عضلانی - اسکلتی ۳۵
۱۰. تغییرات در دستگاه گوارش ۳۵
۱۱. تغییرات عاطفی ۳۶
۱۲. تغییرات هورمونی ۳۸
۱۳. تغییرات در سه ماهه اول بارداری ۳۸
۱۴. تغییرات روانی در سه ماهه دوم بارداری ۴۱
۱۵. تغییرات روانی در سه ماهه سوم بارداری ۴۴
۱۶. نقش اطرافین در سه ماهه سوم بارداری ۴۴
- فصل ۵: شکایات شایع دوران بارداری** ۴۷
۱. تهوع و استفراغ ۴۷
۲. سوزش سر دل ۴۹
۳. یبوست ۵۱
۴. هموروئید (بواسیر) ۵۲
۵. کمردرد ۵۲
۶. افزایش بزاق ۵۳
۷. وبار ۵۴
۸. تکرر ادرار ۵۴
۹. بی خوابی ۵۵
۱۰. خستگی ۵۶
۱۱. واریس ۵۶
۱۲. تنگی نفس ۵۸



۱۳. افزایش ترشحات واژن.....	۵۸
۱۴. ورم.....	۵۹
۱۵. گرفتگی عضلات پا.....	۶۰
۱۶. سرگیجه.....	۶۱
۱۷. سردرد.....	۶۱
۱۸. نفخ شکم.....	۶۲
فصل ۶: مراقبت های بارداری.....	۶۳
آزمایش های معیار بارداری.....	۶۳
گرفتن شناسنامه بارداری.....	۶۴
تخمین تاریخ زایمان.....	۶۴
تخمین سن حاملگی بر اساس تاریخ قاعدگی.....	۶۶
سونوگرافی.....	۶۶
ایمن سازی.....	۶۷
فصل ۷: اهمیت تغذیه و بهداشت دوران بارداری.....	۶۹
تغذیه.....	۶۹
۱. گروه نان و غلات.....	۷۰
۲. گروه سبزی ها و میوه ها.....	۷۱
۳. گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها.....	۷۳
۴. گروه شیر و لبنیات.....	۷۴
۵. گروه های غیراصلی.....	۷۵
مصرف مکمل ها.....	۷۸
آهن.....	۷۸
اسید فولیک.....	۸۰
مولتی ویتامین.....	۸۱
بهداشت فردی.....	۸۱



- ۸۱..... استحمام
- ۸۱..... پوشیدن لباس
- ۸۲..... مراقبت از دندان
- ۸۲..... کار
- ۸۳..... مافرت
- ۸۴..... استراحت
- ۸۴..... فعالیت (ورزش)
- ۸۶..... فعالیت های ورزشی در سه ماهه اول
- ۸۷..... فعالیت های ورزشی در سه ماهه دوم
- ۸۷..... فعالیت های ورزشی در سه ماهه سوم
- ۸۸..... چند حرکت ساده ورزشی در دوران بارداری
- ۸۹..... روابط جنسی
- ۹۱..... مصرف دارو
- ۹۲..... اعتیاد، کشیدن سیگار و سایر مایعات و مصرف الکل
- ۹۳..... فصل ۸: علایم خطر در دوران بارداری
- ۹۵..... فصل ۹: آمادگی برای مادر شدن
- ۹۵..... سه ماهه اول
- ۹۶..... سه ماهه دوم
- ۹۷..... سه ماهه سوم
- ۹۹..... فصل ۱۰: آمادگی برای پدر شدن
- ۹۹..... پذیرش نقش پدری
- ۱۰۰..... ارتباط با جنین
- ۱۰۳..... فصل ۱۱: آمادگی برای سایر اعضا
- ۱۰۳..... پذیرش فرزند خانواده



توصیه‌هایی برای آماده کردن فرزندان بزرگ‌تر خانواده در دوران بارداری	۱۰۵
فصل ۱۲: زایمان	۱۰۷
هورمون‌های تولد	۱۰۸
اکسی‌توسین	۱۰۹
اپی‌نفین (آدرنالین)	۱۰۹
انزورفین	۱۱۰
پرولاکتین	۱۱۱
روش‌های کاهش درد زایمان	۱۱۱
الف) بدون استفاده از دارو	۱۱۱
ب) با استفاده از دارو	۱۲۲
برنامه‌ریزی برای زایمان	۱۲۳
زایمان طبیعی	۱۲۵
سزارین	۱۳۱
فصل ۱۳: مراقبت‌های پس از زایمان	۱۳۳
دوران نقاهت پس از زایمان (دوره نفاس)	۱۳۳
تغییرات دستگاه تناسلی	۱۳۳
سایر تغییرات در بدن مادر	۱۳۴
توصیه‌ها و آموزش‌های پس از زایمان	۱۳۷
استحمام	۱۳۸
روابط جنسی	۱۳۸
اجابت مزاج	۱۳۸
ورزش	۱۳۸
تغذیه	۱۴۲
پوشاک	۱۴۴



- ۱۴۵ قاعدگی
- ۱۴۵ فعالیت و استراحت
- ۱۴۷ بایدها و نبایدهای خواب
- ۱۴۸ معاینه پس از زایمان
- ۱۴۸ مشاوره تنظیم خانواده
- ۱۴۹ تزریق آمپول روگام
- ۱۴۹ تغییرات خلقی پس از زایمان
- ۱۴۹ گرفتن خلقی بعد از زایمان
- ۱۵۱ انحراف از زایمان
- ۱۵۵ نکات عمری در تغذیه دوران افسردگی پس از زایمان
- ۱۶۰ مشکلات و خطرات دوران پس از زایمان



مقدمه

شنیدن خبر باردار بودن می‌تواند هیجان‌انگیزترین ترسناک‌ترین و گاهی گیج‌کننده‌ترین خبر باشد. دوران بارداری با تغییرات بدنی و روانی بسیاری همراه است. از جمله این تغییرات بدنی می‌توان به حالت تهوع و استفراغ، خستگی، افزایش وزن و دردناک شدن سینه‌ها اشاره کرد. در این دوران، مادران ممکن است احساس افسردگی را تجربه کنند، زود رنج‌تر از معمول باشند و حتی ممکن است پرخاشگرتر شوند. این اتفاقات ناشی از بارداری و تغییرات هورمونی حاصل از آن می‌باشد. نگران نباشید همه این موارد طبیعی هستند و با گذشت زمان دیگر شاهد بروز آنها نخواهید بود.