

صفر تا صد بارداری

در یک جلد

(گروه هدف: ویژه مادران باردار موفق)

گردآورندگان:

کتایون جلیلی، کارشناس مامایی ارشد روانشناسی بالینی – MPH بهداشت

(مربی کشرین کلاس های آمادگی برای زایمان)

سادات عزیز

کارشناس مامایی (مربی کلاس آمادگی برای زایمان)

حمیدرضا رحیمی

(کارشناس ارشد روان شناسی بالینی)

عنوان و نام پدیدآور	:	صفر تا صد بارداری در یک جلد / کرداورندگان کتابون جلیلی، سادات عالیزاد، حمیدرضا رحیمی
مستخصات نشر	:	اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۹.
مستخصات ظاهری	:	۲۴۶ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴۶۵۶-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فپا
موضوع	:	بارداری
موضوع	:	Pregnancy
موضوع	:	بارداری -- جنبه‌های بهداشتی
موضوع	:	Pregnancy -- Health aspects
موضوع	:	بارداری -- جنبه‌های ایمنی‌شناختی
موضوع	:	Pregnancy -- Immunological aspects
موضوع	:	ایستنی و زایمان
موضوع	:	Obstetrics
شناسه افزوده	:	عالیزاد، سادات، ۱۳۵۲-
شناسه افزوده	:	رحیمی، حمیدرضا ۱۳۶۶
رده بندی کنگره	:	۵۲۵RG
رده بندی دیویی	:	۶۱۸/۲۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۹۳۲۱

نام کتاب: صفر تا صد بارداری در یک جلد

مولفان: کتابون جلیلی - سادات عالیزاد - حمیدرضا رحیمی

ناشر: محقق اردبیلی

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴۶۵۶-۴

قیمت: ۵۰۰۰۰۰ ریال

آدرس: اردبیل سه راه دانش بازار معطری طبقه فوقانی پ ۸ تلفن ۳۳۲۴۰۰۸۱

فهرست مطالب

فصل اول: آناتومی و فیزیولوژی در بارداری، بهداشت فردی با تأکید بر آناتومی و

۱۵

فیزیولوژی

۱۶ - دستگاه تولید مثل (تولید مثل، تغییرات و سازگاری های بدن در بارداری)

۱۷ - پوست (تیرگی پوست بدن، تیرگی پوست بدن)

۱۸ - مو

۱۸ - پستان

۱۸ - راهکارهایی برای بهبود شرایط و سفت شدن سینه ها

۱۹ - وزن

۱۹ - (جدول نمایه توده بدن)

۱۹ - دستگاه تنفس

۱۹ - علائم خطر

۲۰ - دستگاه ادراری

۲۰ - دستگاه قلبی - عروقی

۲۰ - دستگاه گوارش

۲۰ - سوزش سردل

۲۲ - نفخ شکم

۲۲ - یبوست

۲۳ - چرا یبوست در دوران بارداری خیلی رایج است؟

۲۴ - چگونه می توان در دوران بارداری از یبوست پیشگیری کرد؟

۲۵ - بواسیر یا هموروئید

۲۶ - علائم بواسیر در بارداری

- ۲۸ - تهوع و استفراغ صبحگاهی
- ۲۹ - افزایش ترشحات مهبل (واژن)
- ۲۹ - تغییرات در ترشحات واژن در بارداری
- ۳۱ - ورم
- ۳۲ - چه کاری برای جلوگیری از ادم می توان انجام داد؟
- ۳۳ - واریس و انقباضات عضلانی
- ۳۳ - گرفتگی پاها
- ۳۵ - ویدار
- ۳۵ - خارش ناشی از بارداری
- ۳۶ - عدم تمرکز و حواس پرتی
- ۳۶ - عدم تمرکز و حواس پرتی
- ۳۶ - بارداری و نوسانات اخلاق
- ۳۶ - نوسانات خلقی بارداری و هورمون‌ها چه ارتباطی با هم دارند؟
- ۳۷ - سایر عوامل
- فصل دوم: سندرم تونل کارپال در بارداری
- ۵۹ - سندرم تونل کارپال در بارداری چیست؟

- ۵۹ - علت ایجاد سندروم تونل کارپال چیست؟
- ۵۹ - اقدامات لازم جهت ازبین رفتن علائم

فصل سوم: تغذیه در بارداری

- تغذیه در دوران بارداری با تأکید بر چگونگی مصرف مواد غذایی و توضیح هرم غذایی
- ۶۲

- املاح مورد نیاز بدن در دوران بارداری
- ۶۵

- گروه های غذایی
- ۶۵

- مصرف مکمل
- ۷۳

- فصل چهارم: تغییرات مربوط به ... و تکامل جنین
- ۷۵

- لقاح یا باروری چیست؟
- ۷۶

- لانه گزینی
- ۷۶

- تکامل اعضای بدن جنین
- ۷۷

- شرایط جنین در هفته های مختلف بارداری
- ۸۰

فصل پنجم: بهداشت روان در بارداری

- اهمیت سلامت روان در بارداری
- ۸۷

- عوارض استرس در بارداری
- ۸۹

- اختلال های روانی شایع دوران بارداری
- ۹۰

- افسردگی دوران بارداری
- ۹۰

- ۹۱ - عوامل موثر در بروز افسردگی دوران بارداری
- ۹۲ - برای پیشگیری از اختلال های روانی در بارداری چه باید کرد؟
- ۹۲ - وظایف همسر در دوران بارداری
- ۹۳ - آمادگی برای مادر شدن
- ۹۵ - آمادگی برای پدر شدن
- ۹۵ - نحوه ارتباط با جنین
- ۹۶ - آمادگی برای زایمان
- ۹۶ - توصیه به برادرها
- ۹۶ - نگهداری پدران از نوزادان
- ۱۰۰ - راه کارهای ارتقاء سطح بهداشت روان در دوران بارداری
- ۱۰۰ - علائم خطر فوری روانپزشکی

فصل ششم: روابط جنسی در بارداری

- ۱۰۳ - روابط زناشویی در دوران بارداری مجاز یا ممنوع؟
- ۱۰۴ - آیا رابطه زناشویی در دوران بارداری به جنین آسیب می رساند؟
- ۱۰۴ - آیا ممکن است رابطه جنسی در بارداری دردناک شود؟
- ۱۰۶ - آیا رابطه جنسی در حال حاضر که من باردار هستم، باید متفاوت باشد؟ آیا رابطه جنسی در طول حاملگی حرکت سالمی است؟
- ۱۰۸ - ارتباط جنسی در دوران بارداری

- ۱۰۸ - روابط زناشویی و جنسی در سه ماهه اول بارداری
- ۱۰۹ - روابط زناشویی و جنسی در سه ماهه دوم بارداری
- ۱۱۰ - روابط زناشویی و جنسی در سه ماهه سوم بارداری
- ۱۱۱ - در صورت بروز چه نوع علائمی باید با پزشک یا ماما تماس بگیرم؟

فصل هفتم: علائم هشدار در بارداری

- ۱۱۳ - تعریف علائم خطر دوران بارداری و تهریف هریک از علائم
- ۱۱۴ - علائم هشدار دهنده در دوران بارداری
- ۱۲۱ - پارگی یا سوراخ شدن کیسه آب
- ۱۲۲ - علل پارگی کیسه آب جنین یا سوراخ شدن کیسه آب جنین
- ۱۲۲ - عوارض پارگی یا سوراخ شدن کیسه آب جنین

فصل هشتم: برنامه ریزی برای زایمان

- ۱۲۶ - انتخاب نوع زایمان
- ۱۲۶ - انواع روش های بی دردی و کم دردی در فایند زایمان
- ۱۲۶ - انتخاب محل زایمان و وسایل لازم برای زایمان

فصل نهم: وسایل مورد نیاز در زمان مراجعه به بیمارستان

- ۱۳۳ - اهمیت آماده نمودن وسایل مورد نیاز در زمان مراجعه به بیمارستان
- ۱۳۴ - انواع لباس های راحتی برای زن زائو
- ۱۳۴ - سینه بند، پد شیردهی و لباس زیر مناسب برای مادران زائو
- ۱۳۴ - لوازم ضروری دیگر برای مادر زائو
- ۱۳۶ - وسایل مورد نیاز نوزاد

فصل دهم: انواع روش های بی دردی و کم دردی

- ۱۴۰ - زایمان طبیعی بدون درد
- ۱۴۱ - روش های غیر دارویی
- ۱۴۵ - روش های دارویی

فصل یازدهم: آشنایی با فرایند و علائم درد زایمان

- آشنایی با مراحل اول و دوم و سوم زایمان و چگونگی خودمراقبتی در هر یک از مراحل،
- ۱۵۲
- نقش همومون های مادری در مراحل زایمان،
- ۱۵۷

فصل دوازدهم: مراقبتهای پس از زایمان

- مراقبتهای پس از زایمان
- ۱۶۰
- دو ساعت اول بعد از زایمان
- ۱۶۰
- یک روز پس از زایمان
- ۱۶۲
- علائم خطر پس از زایمان
- ۱۶۳
- تغییرات رحم بعد از زایمان
- ۱۶۴
- تغییرات سینه و پستان ها بعد از زایمان
- ۱۶۴
- حالت افسردگی بعد از بارداری
- ۱۶۴
- سایر مراقبت های ضروری بعد از زایمان
- ۱۶۶

فصل سیزدهم: شیردهی به نوزاد

- شیردهی
- ۱۷۶
- آموزش پوزیشن های صحیح شیردهی به نوزاد
- ۱۷۹
- نحوه صحیح قرار دادن نوک سینه در دهان نوزاد
- ۱۸۰
- روش های پیشگیری و درمان شقاق پستان یا ترک های نوک سینه
- ۱۸۵

فصل چهاردهم: اهمیت انجام تمرینات یوگا در بارداری

- ۱۸۸ - هدف از ورزشهای سه ماهه اول بارداری
- ۱۸۸ - ورزش های مناسب برای دوران بارداری، کدام ورزش ها هستند؟
- ۱۸۹ - از انجام چه ورزش هایی باید اجتناب کنید؟
- ۱۸۹ - شدت ورزش برای یک خانم باردار تا چه مقدار می تواند باشد؟
- ۱۹۰ - نکات ایمنی برای افرادی که تا قبل از دوران بارداری، اهل ورزش کردن نبوده اند
- ۱۹۰ - شدت ورزش برای یک خانم باردار تا چه مقدار می تواند باشد؟
- ۱۹۱ - علائم هشدار دهنده برای متوقف کردن ورزش، کدام ها هستند؟

فصل پانزدهم: اصلاح وضعیت در بارداری

- ۱۹۴ - هدف از اصلاح وضعیت بدن در دوران بارداری
- ۱۹۵ - وضعیت صحیح ایستادن
- ۱۹۶ - اصلاح وضعیت هنگام نشستن روی زمین
- ۱۹۷ - اصلاح وضعیت هنگام برخاستن از حالت نشسته
- ۱۹۷ - اصلاح وضعیت در حالت نیمه نشسته
- ۱۹۸ - اصلاح وضعیت در حالت خوابیده به پهلو
- ۱۹۹ - اصلاح وضعیت هنگام پهلو به پهلو شدن در تخت
- ۲۰۰ - اصلاح وضعیت هنگام برخاستن از حالت خوابیده طاقباز (جهت دادن)
- ۲۰۱ - اصلاح وضعیت هنگام پهلو به پهلو شدن در تخت
- ۲۰۲ - اصلاح وضعیت هنگام بلند کردن اجسام از روی زمین
- ۲۰۲ - وضعیت بلند کردن اجسام
- ۲۰۲ - خرید
- ۲۰۲ - اصلاح وضعیت در هنگام انجام کارهای مربوط به فرزند بزرگتر
- ۲۰۲ - وضعیت صحیح در آغوش گرفتن کودک

- ۲۰۲ - سوار و پیاده شدن از ماشین
- ۲۰۳ - اصلاح وضعیت هنگام نشستن روی زمین
- ۲۰۳ - برخاستن از زمین
- ۲۰۳ - اصلاح وضعیت هنگام انجام امور روزمره زندگی

فصل شانزدهم: آموزش ورزش در دوران سه ماهه اول، دوم و سوم بارداری و حاملگی

- ۲۰۷ - ورزش ۱ و تمرینات دوران بارداری و حاملگی برای زنان
- ۲۰۷ - ورزش های ایمن در سه ماهه دوم بارداری
- ۲۱۴ - ورزش سه ماهه سوم بارداری
- ۲۱۸ - ورزش برای آسان شدن زایمان طبیعی
- ۲۱۸ - نکاتی مهم درباره ورزش های قبل از زایمان طبیعی

فصل هفدهم: ورزش ها با توپ، تناسب اندام در بارداری

- ۲۲۹ - هدف از ورزش بارداری با توپ
- ۲۳۰ - حرکت کشش بدن به طرفین
- ۲۳۱ - حرکت بالا بردن پاها
- ۲۳۲ - حرکت اسکوات با توپ
- ۲۳۴ - حرکت چمباتمه (اسکوات) با توپ تناسب اندام
- ۲۳۵ - حرکت قایق رانی نشسته با توپ تناسب اندام و کش مقاومت
- ۲۳۷ - ورزش با توپ در بارداری برای کاهش درد زایمان

فصل هیجدهم: نقش ماما همراه در زمان زایمان

- ۲۴۲ - مامای همراه چیست؟

در این کتاب ما قصد داریم، شما را با بارداری، زایمان و مراقبت های پس از زایمان آشنا کنیم چون قرار گرفتن در این وضعیت جدید بدون داشتن آگاهی موجب ترس و نگرانی می شود. اگر مادر حمایت نشود، تغییرات بارداری می تواند اثر نامطلوب بر روی جنین و مادر بگذارد. تجربه یک مادر از دوران بارداری و تولد فرزندش دارای اهمیت بسیاری است.

عدم آگاهی و ترس از ناشناخته های دوران بارداری باعث ایجاد اضطراب در مادران و ترشح هورمون های استرس، احتمال زایمان زودرس، عدم پیشرفت زایمان، تولد نوزاد کم وزن، هپوکسی جنین می شود که منجر به مداخلات پزشکی غیر ضروری است.

آگاهی مادر در مورد توانایی های بدنش برای انجام زایمان طبیعی، به او کمک می کند تا زایمان را هدایت کرده بر در ترس و نگرانی خود غلبه کند آموزش ها به مادر کمک می کند تا بارداری سالم تر و با عارضه کمتری داشته باشد ضمن اینکه مادر باردار با کسب مهارت خودمراقبتی، مدیریت تن و جسم قادر خواهد شد تا از رهايش پویای جسمی و روانی برخوردار شود.

می توان در هنگام زایمان دردهای حاصل از انقباضات رحمی را از طریق تمرین های تنفسی و تن آرامی به طور ارادی کنترل کرد. تمرین های اسکلتی عضلانی، تکنیک صحیح تنفس، تن آرامی و تمرکز و اصلاح وضعیت مادر کمک می کند تا دوران بارداری و مراحل مختلف زایمان با کمترین عوارض سپری شود.