

رموز طلایی بارداری موفق

تألیف:

دکتر مبین گنجی
دکتر محمد پورفخاران
دکتر مریم حجاران

آنچه در این کتاب می خوانید:
کتاب حاضر شامل تمام رموز ناگفته و گفته شده در دوران بارداری
است که هر زن قبل از بارداری بایستی حتماً با آنها آشنا شده و
راهکارهای جالب را برای بهتر سپری شدن این دوران بسیار شیرین
به خاطر بسپارد. با مطالعه ی این کتاب یک بارداری کاملاً موفق را
تجربه کنید!

گنجی، مبین، ۱۳۵۸ -

رموز طلایی بارداری موفق / تألیف مبین گنجی، محمد پورفخاران، مریم حجاران.
حکم: ابتکار دانش؛ ناشرین همکار [گنج عرفان؛ یاران قلم؛ قلم مکتون، ۱۳۹۰.

ISBN 978-600-111-226-3

۱۲۶ ص.: مصور، جدول

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

کتابنامه: ص. ۲۲۳ - ۲۲۴: همچنین به صورت زیرنویس.

۱. زنان - بارداری، ۲. زنان - آبستنی - نکات بهداشتی. الف. پورفخاران،

محمد، ۱۳۶۱ - ب. عنوان.

ر ۹ ک ۹ / ۲ / RG ۷۵۵

۶۱۸/۲

ر ۶۷۸ ک

۱۳۹۰

۱۳۹۰



ناشر: مرکز نشر سوره چشمه (مجله ادبیات و شایسته تقدیر دهمین و شانزدهمین) (۱۳۹۰) دوره کتاب فصل، و کتاب منتخب جشنواره رشد

• رموز طلایی بارداری موفق

■ دکتر مبین گنجی، دکتر محمد پورفخاران، دکتر مریم حجاران

□ ناشر: ابتکار دانش

□ صفحه آرای: شبنم قدیرنژاد

□ ناشرین همکار: گنج عرفان، یاران قلم، قلم مکتون

□ طراح جلد: سهیل نوری

□ ناظر چاپ: مسعود حبیب‌الهی

□ لیتوگرافی: بهار علم

□ چاپ: طاها

□ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

□ شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

□ قیمت: ۲۵۰۰ تومان

ISBN 978-600-111-226-3

□ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۱-۲۲۶-۳

مراکز پخش:

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۶۵۳۹۲

تهران: انقلاب، جلالزاده جنوبی، پلاک ۱۴۴، واحد ۸

تلفن: ۰۲۵۱-۷۷۴۶۵۶۷

قم: خیابان صفائیه، کوچه بیگدلی، کوچه جلالزاده، گوی شریفی، انتشارات ابتکار دانش

WWW.Ketabeparsi.com & Email: Ebtokardaneh@yahoo.com

کلیه حقوق این اثر برای مؤلف محفوظ است.

فهرست مطالب

فصل اول: دوران جنینی و مراقبت های دوران بارداری	۵
عوامل نامطلوب	۵
بارداری های پرخطر	۶
تفکر حامله شدن	۹
علائم بارداری	۱۱
علامت بارز تهوع و استفراغ	۱۲
اولین ملاقات با پزشک	۱۵
سیک یا خالی شدن سردل	۲۲
اندازه گیری همد خون	۲۳
گروه خون و RH	۲۳
تماس با مواد شیمیایی و مواد کشنده حشرات در دوران بارداری	۲۵
مراقبت ها	۲۵
استحمام	۳۲
لباس زنان باردار	۳۴
شل شدن عضلات شکم	۳۸
ورزش و فعالیت	۳۹
مسافرت	۴۱
تغییر منزل	۴۳
کار روزانه در دوران بارداری	۴۳
خاتم های شاغل	۴۵
استراحت، خواب و تفریح	۴۵
استعمال دخانیات در دوران بارداری	۴۷
تغییرات روحی روانی	۴۹
فصل دوم: بررسی سه ماه به سه ماه دوران حاملگی	۵۱
سه ماهه اول	۵۱
سه ماهه دوم	۵۲
سه ماهه سوم	۵۲
روابط جنسی طی دوران بارداری	۵۴
فصل سوم: ناراحتی های زنان باردار و درمان آنها	۶۱

۶۱	تهوع
۶۵	ویار حاملگی
۶۷	ضعف، غش سرگیجه
۶۷	واریس
۷۱	نفخ شکم
۷۱	آب ریزش از دهان
۷۲	بواسیر
۷۳	انقباض عضلات
۷۴	سردرد
۷۴	خستگی و خواب آلودگی
۷۵	ورم قوزک پا
۷۶	تنگی نفس
۷۶	بی خوابی و کم خوابی
۷۷	ترشحات غیر طبیعی دستگاه تناسلی
۸۰	تکرر ادرار
۸۰	درد کمر
۸۱	خونریزی از بینی
۸۱	خارش پوست بدن
۸۵	فصل چهارم: تغذیه در دوران بارداری
۸۶	سه ماه اول
۸۷	سه ماه دوم
۸۸	سه ماه سوم
۹۳	منابع دریافت غذا
۹۸	آب و سایر مایعات
۹۹	ویتامین و مواد معدنی
۱۰۲	نکاتی در زمینه سلامت غذایی
۱۰۶	مکمل قبل از زایمان
۱۱۱	چرا به کلسیم نیاز داریم؟
۱۱۴	مصرف دارو در دوران بارداری
۱۱۵	مصرف چای، قهوه و الکل در دوران بارداری
۱۱۷	فصل پنجم: روش های جلوگیری از بارداری