

بسم الله الرحمن الرحيم

بارداری آسان

اولین راهنمای جامع بارداری

کردآوری و تنظیم:

محسن دهقانی

زیر نظر دکتر اقدس وکیلی متخصص زنان و زایمان

زمستان ۱۳۸۳

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور: بارداري آسان: محسن دهقانی
مشخصات نشر: قم، جلال الدین، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری: ۴۱۶ ص.
شابک: ۱۷۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۱-۹۷-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۴۱۱-۴۱۶
یادداشت: نمایه
موضوع: بارداري: زایمان
رده بندی کنگره: BP/۲۲۵: ۴۵۳ ب ۴۳۸۹
رده بندی دیویی: ۴۶۴/۲۹۷
شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۰۵۳۸۱

انتشارات جلال الدین

نام کتاب: بارداري آسان
نویسنده: محسن دهقانی
ناشر: جلال الدین
چاپ: کوثر
نوبته چاپ: اول / پاییز ۹۲
حروف چینی: روح ل. موسوی
شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
بها: ۱۷۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۱-۹۷-۶

مراکز بخش:

اصفهان: خیابان سجاد، جنب گلستان شهدا
مجمع فرهنگی ستارگان، فروشگاه کتاب فطرس
تلفن: ۰۳۱۱-۶۶۲۱۳۹۲. همراه: ۰۹۱۳۲۱۰۷۹۳۸. (محتبی)
قم: بخش نوین تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۵۷۲۷

- ایمن سازی در برابر بیماریهای واگیرداری مانند سرخک و سرخچه و...
- (رجوع به آخر فصل سوم از بخش دوم)
- آشنایی اجمالی با برخی از مسائل کلی بارداری (رجوع به بخش اول)
- شناخت آداب شب زفاف بر اساس تعالیم دین اسلام (رجوع به فصل اول از بخش اول)

ب: از زمان قطعیت بارداری تا زایمان

- حفظ سلامت جسمی به چهار طریق:
- الف: آشنایی با مواد و منابع مختلف غذایی (رجوع به فصل چهار از بخش اول)
- ب: رعایت خوردنی‌ها و نخوردنی‌ها (رجوع به فصل اول از بخش دوم)
- ج: آشنایی با میوه‌ها و سبزی‌ها (رجوع به بخش سوم)
- د: رعایت مسائل بهداشتی دوران بارداری (رجوع به فصل سوم از بخش دوم)
- شناخت بیماریها و عوارض بارداری و درمان آنها (رجوع به فصل دوم از بخش دوم)
- انجام وظایف اخلاقی پدر و مادر (رجوع به بخش چهارم)

تقديم به:

پدر و مادر مهربان و عزیزم که عمری
بپایم سوختند و ساختند.

و انفسی بالله والحي بالكرامة لحيك



والصلوة منك، يا أرحم الراحمين

الهی پدر و مادر را به کرامت نرو نمودن مخصوصی گروه

(ی) مهربانترین مهربانان

فهرست

۹	مقدمه دکتر وکیلی
۱۱	پیشگفتار

بخش اول: بارداری و مسائل کلی آن

فصل اول: بارداری

۱۸	چرا بارداری؟
۱۹	تعریف بارداری
۲۰	هدف از مراقبت‌های دوران بارداری
۲۴	چه سنی بهترین زمان برای بارداری می‌باشد؟
۲۲	ایجاد بارداری و آداب شب زفاف
۲۸	طلب فرزند در روایات
۳۰	مدت حاملگی
۳۲	تعیین تاریخ تقریبی زایمان
۳۴	راههای تشخیص حاملگی
۳۴	۱- شواهد فرضی: الف- نشانه‌ها
	ب: علائم
۳۶	۲- شواهد احتمالی حاملگی
۳۷	۳- علائم مثبت حاملگی

فصل دوم: جنین در رحم

۴۲	ذکر قسمت‌های داخلی دستگاه تناسلی زن
۴۶	مرحله باروری و مرحله رویانی جنین چه مرحله‌ای می‌باشد؟

- ۴۶ مراحل رشد پیش از تولد در داخل رحم
 ۵۶ علائم زنده بودن جنین در داخل رحم
 ۵۶ علائم شروع زایمان
 ۵۷ جنین از دیدگاه قرآن و روایات

فصل سوم: جنین و عوامل محیطی

- ۶۳ چه عوامل و مسائلی می‌تواند در کیفیت رشد فرزند مؤثر واقع شود؟
 ۶۸ نقش وراثت در کودک
 ۷۱ - تفاوت‌های ظاهری
 ۷۱ - تفاوت در هوش و حافظه
 ۷۲ - سلامت یا بیماری‌های ارثی
 ۷۳ - تفاوت‌های اخلاقی
 ۷۴ - نتیجه و سخن آخر در مورد بحث وراثت
 ۷۸ جنین و جنسیت آن
 ۷۸ ۱- آیا می‌شود جنین را به دلخواه پسر یا دختر نمود؟
 ۷۸ ۲- آیا می‌شود قبل از تولد در مورد پسر یا دختر بودن جنین پیشگویی کرد؟
 ۹۲ ۳- آیا می‌توان رنگ مو و چشم و پوست فرزند خود را به دلخواه انتخاب کرد؟

فصل چهارم: غذا و جنین

- ۱۰۲ غذا، مادر، جنین و رابطه آن‌ها با یکدیگر
 ۱۰۷ نقش مواد غذایی در دوران بارداری
 ۱۰۷ - پروتئین‌ها
 ۱۰۷ - کربوهیدرات‌ها یا قندها
 ۱۰۷ - چربی‌ها
 ۱۰۸ - املاح

- ۱۰۸ کلسیم
۱۰۸ سدیم
۱۰۸ آهن
۱۰۹ - ویتامین‌ها (E-C-B-D-A)
۱۱۱ - فولیک اسید
۱۱۱ تقسیم بندی ویتامین‌ها از لحاظ ماندگاری در بدن
۱۱۵ مهم‌ترین منابع غذایی

۱۲۳ فصل پنجم: اهمیت نظم در دوران بارداری

- ۱۲۵ نقش پدر در ایجاد نظم در دوران بارداری
۱۲۵ اهمیت یک مدل اصلی و منظم غذایی روزانه برای
خانم‌های باردار و شیرده
۱۲۶ - مدل غذایی روزانه برای خانم‌های باردار و شیرده (۱)
۱۲۹ - مدل اصلی غذای روزانه (۲)
۱۲۹ - مدل منظم شده غذای روزانه ایام بارداری
۱۳۳ طرز تهیه ۵۴ نوع غذا

بخش دوم: مراقبت‌های دوران بارداری

فصل اول: خوردنی‌ها و نخوردنی‌ها

- ۱۴۵ ذکر ۷۵ نکته مهم در مورد خوردنی‌ها و نخوردنی‌های زمان بارداری
۱۵۷ دستورات اسلامی و نکات مهم بهداشتی غذا خوردن

فصل دوم: بیماری‌ها و عارضه‌های زمان بارداری

- ۱۶۴ ذکر ۳۱ عارضه و بیماری دوران بارداری با راه درمان و پیشگیری آن
۱۶۴ (۱) ویار
۱۶۹ (۲) تهوع و استفراغ
۱۷۴ (۳) یبوست
۱۸۰ (۴) نفخ شکم

- ۱۸۱ (۵) ترش کردن
- ۱۸۲ (۶) سقط جنین
- ۱۸۲ - علت های سقط جنین و راه مصون ماندن از آن
- ۱۸۷ - عوارض سقط جنین
- ۱۸۷ - علائم سقط غیر ارادی
- ۱۸۸ (۷) واریس
- ۱۹۰ (۸) گرفتگی ماهیچه ها
- ۱۹۱ (۹) تورم در زن باردار
- ۱۹۱ الف) تورم ساق پا، قوزک پا
- ۱۹۲ ب) تورم دست ها و صورت و انگشتان
- ۱۹۳ (۱۰) درد در دست ها
- ۱۹۳ (۱۱) کمردرد
- ۱۹۶ (۱۲) سردرد
- ۱۹۷ (۱۳) عارضه های مهبل
- ۱۹۷ الف) توشیح های مهبل
- ۱۹۷ ب) خارش مهبل یا خارش داخلی زنان
- ۱۹۸ (۱۴) خارش عمومی بدن
- ۱۹۹ (۱۵) تکرار ادرار
- ۲۰۰ (۱۶) سوزش معده و سردل و نفس زدن یا سوزش قلب
- یا احساس پر بودن
- ۲۰۳ (۱۷) خستگی، کسالت و بی حالی
- ۲۰۵ (۱۸) سخت و کوتاه شدن نفس
- ۲۰۶ (۱۹) التهاب لثه
- ۲۰۹ (۲۰) افزایش بزاق
- ۲۱۰ (۲۱) بواسیر
- ۲۱۱ (۲۲) انگورک (بچه خوره)
- ۲۱۱ (۲۳) مسمومیت حاملگی یا پراکلامپسی
- ۲۱۲ (۲۴) لک بینی و خونریزی رحمی

- ۲۱۲ (۲۵) پیدایش قرمزی و جوش در زیر پستان‌ها و کشاله ران
 ۲۱۳ (۲۶) غش حاملگی (تشنج)
 ۲۱۴ (۲۷) بیماری‌های ارثی و ناهنجاری‌ها در هنگام حاملگی
 و قبل از تولد نوزاد
 ۲۱۵ اهمیت تشخیص بیماری‌های ارثی و ژنتیک در نوزادان
 ۲۱۶ (۲۸) علل عقب افتادگی ذهنی در دوران جنینی
 ۲۱۷ (۲۹) علل عقب افتادگی ذهنی به هنگام زایمان و تولد نوزاد
 ۲۱۹ (۳۰) پیدایش زردی در نوزاد پس از تولد
 ۲۱۹ (۳۱) فلج مغزی در کودکان
 ۲۲۳ (۳۲) نکته‌های متفرقه مهم در دوران بارداری (۱۹ نکته)

فصل سوم: بهداشت و سلامتی دوران بارداری

- ۲۳۲ (۱) بهداشت
 ۲۳۲ - بهداشت بدن
 ۲۳۳ - بهداشت خانه
 ۲۳۵ - بهداشت دندان
 ۲۳۶ - بهداشت موها
 ۲۳۷ - بهداشت حمام و حمام گرفتن
 ۲۳۸ - بهداشت پستان‌ها
 ۲۴۳ (۲) لباس و اقسام آن
 ۲۴۳ الف) نکات بهداشتی لباس
 ۲۴۵ ب) کمرست‌بند یا شکم‌بند حاملگی
 ۲۴۵ ج) سینه‌بند یا پستان‌بند
 ۲۴۶ (۳) کفش زن باردار
 ۲۴۷ (۴) خواب و نکات مربوط به آن
 ۲۴۷ الف) بهداشت خواب و خوابیدن
 ۲۴۹ ب) درمان بی خوابی در دوران بارداری
 ۲۵۱ (۵) مقایسه جنسی در دوران بارداری
 ۲۵۴ نتیجه نهایی آمیزش جنسی

۲۵۵	۶) ورزش کردن
۲۵۵	الف) بهداشت و نکات مهم در ورزش
۲۵۸	ب) روش های ورزش کردن
۲۷۲	۷) مسافرت
۲۷۴	۸) سیگار و دود آن
۲۷۶	۹) مشروبات الکلی و اثرات آن
۲۷۸	۱۰) وزن
۲۷۹	جدول های کنترل وزن
۲۸۴	نکات بهداشتی و سلامتی در مورد وزن مادر باردار
۲۸۷	۱۱) اشتغال و کار کردن در دوران بارداری
۲۸۸	۱۲) ایمن سازی
۲۸۹	۱۳) دیابت در دوران بارداری

بخش سوم: نقش میوه ها و سبزی ها در دوران بارداری

۲۹۵	نقش درمانی میوه ها
۲۹۷	نقش غذایی میوه ها
۳۰۰	آیا میوه ها در اخلاق جنین اثر می گذارند؟
۳۰۲	چگونگی استفاده از میوه ها
۳۰۲	الف) برای تقویت اعضای بدن
۳۰۴	ب) برای درمان و جلوگیری از بیماری های مختلف
۳۰۹	اثرات میوه ها در کلام ائمه اطهار - علیهم السلام -
۳۰۹	۱- خرما
۳۱۰	۲- به
۳۱۱	۳- سیب
۳۱۲	۴- انگور
۳۱۳	۵- انار
۳۱۳	۶- گلابی
۳۱۴	۷- خربزه

۳۱۵

۸- انجیر

۳۱۶

چگونگی استفاده از سبزی‌ها

۳۱۶

الف) برای تقویت اعضای بدن

۳۱۸

ب) برای درمان و جلوگیری از بیماری‌های مختلف

۳۲۰

چند نکته بهداشتی در مورد مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها

بخش چهارم: وظایف اخلاقی پدر و مادر

در دوران بارداری

الف: وظایف اخلاقی دوران بارداری

۳۲۴

۱- ایجاد حفظ آرامش محیط زندگی

۳۳۰

۲- ارتباط با خدا و قدم در مسیر هدف خلقت

۳۳۲

۳- نامگذاری فرزند در چهار ماهگی بارداری

۳۳۳

۴- مطالعه کردن

۳۳۴

۵- تهیه وسایل لازم برای کودک (سیسمونی)

۳۳۶

۶- انتخاب بیمارستان مناسب برای زایمان

۳۳۶

۷- انتخاب دکتر نوزاد قبل از تولد

۳۳۷

۸- ضد عفونی نمودن منزل و شستن وسایل آن قبل از تولد

۳۳۷

۹- انتخاب مکان استقرار کودک قبل از تولد

۳۳۸

۱۰- آشنایی با مواد غذایی لازم در دوران شیردهی

ب) وظایف اخلاقی هنگام زایمان و اوائل تولد

۳۳۹

در ابتدای تولد فرزند چه باید کرد؟

۳۳۹

الف) هنگام زایمان

۳۴۰

ب) ساعات اولیه تولد نوزاد

۳۴۳

ج) رعایت و انجام آداب روز هفتم تولد

۳۴۶

د) رعایت آرامش و مسائل محیطی در هفته‌های اول تولد

۳۴۸

آداب تولد

۳۴۸

۱- گفتن اذان و اقامه

- ۳۵۰ - انتخاب و گذاردن نام نیک
- ۳۵۲ ۳و ۴- عقیقه کردن و خوراندن عقیقه
- ۳۵۳ - واجب بودن عقیقه
- ۳۵۳ - عقیقه کردن در پسر و دختر مساوی است
- ۳۵۴ - جنس عقیقه (حیوان برای ذبح نمودن) چه باید باشد؟
- ۳۵۵ - عقیقه کردن چه روزی از تولد انجام می گیرد؟
- ۳۵۵ - آیا به هنگام عقیقه کردن دعایی هم خوانده می شود؟
- ۳۵۹ - عقیقه را چه باید کرد؟
- ۳۶۱ - نهی از مالیدن خون عقیقه بر سر کودک
- ۳۶۱ - کسانی که توانایی عقیقه کردن را ندارند چه باید بکنند؟
- ۳۶۲ ۵) تراشیدن موی سر نوزاد
- ۳۶۴ ۶) صدقه دادن به میزان وزن موی سر نوزاد
- ۳۶۶ ۷) ختنه کردن
- ۳۶۷ ۱) تعریف ختنه

بخش پنجم: تتمه و اضافات

- ۳۷۲ ۱- خطرات بعد از دوران زایمان
- ۳۷۲ ۲- توصیه های ایمنی جهت جلوگیری از بارداری های پرخطر
- ۳۷۵ ۳- روش های پیشگیری از حاملگی
- ۳۸۶ ۴- پاپسمیر
- ۳۸۶ ۵- مسأله فقهی: نفاس یا خون بعد از زایمان
- ۳۹۰ ۶- مقاربت جنسی بعد از زایمان
- ۳۹۰ ۷- ورزش های بعد از زایمان
- ۴۰۰ ۸- نکات مهم تربیتی سال اول تولد
- ۴۱۱

مقدمه دکتر وکیلی

بنام خداوند خالق یکتا که از نطفه‌ای کوچک انسان را خلق کرد. که این سیری فیزیولوژیک و طبیعی است و در این راستا تغییراتی در بدن مادر صورت می‌گیرد که توان پرورش این جنین را در خود پیدا نموده و با حاملگی سازش پیدا کند. همچنین دامن زنان را محلی برای پرورش روحی و معنوی جهت معراج مردان قرار داد.

اکثر حاملگی‌ها بدون عارضه و به سلامت سپری شده و قانون طبیعت در گریه شیرین نوزادی متبلور می‌شود. ولی در برخورد با بیماران بدحال متوجه می‌شویم که از حالات و شرایط خاص خود بی‌خبر بوده و حداقل کنترل حین حاملگی را نداشته‌اند و اگر از مطالب ساده‌ای مطلع بودند و بهداشت دوران بارداری را رعایت می‌کردند با عوارض خطرناکی مواجه نمی‌شدند. و باید دانست همیشه پیشگیری بهتر از درمان است.

موضوع سلامت نوزاد و مادر معنای بسیار گسترده‌ای دارد و سلامت مادران و کودکان که جمعیت زیادی از جامعه را در برمی‌گیرند، ارزش فراوان معنوی و انسانی دارد.

باید شرایط را به صورتی فراهم کنیم تا سلامت مادر تأمین شده و در نتیجه نوزاد سالمی متولد شود و در عین حال ذخایر بدن از بین نرود و مشکلات هرچه زودتر شناسائی شده تا اقدامات لازم انجام گیرد. مادر باردار باید تحت مراقبت شدید توسط خود، خانواده و کارکنان بهداشتی درمانی باشد و پیش از تصمیم‌گیری جهت حاملگی باید اطلاعاتی به دست آورد. همچنین در دوران شیردهی بخصوص چهل روز پس از زایمان که تغییرات فیزیولوژیک حاملگی برگشت می‌کند باید مادر تحت مراقبت باشد. فراگیری شیوه‌های صحیح بهداشتی و مراقبتی بارداری باعث می‌شود که طول حاملگی کوتاهتر جلوه کند و کابوس یک زایمان دردناک به رؤیای شیرین دیدار نوزاد تبدیل شود. کسب اطلاع از نحوه شیردهی و فوائد آن می‌تواند شیردهی را به عملی شیرین تبدیل کند. همچنین دانستن روشهای تنظیم خانواده از تشکیل خانواده‌ای پرجمعیت جلوگیری می‌نماید.

این کتاب که با زحمات فراوان آقای دهقانی تهیه شده و برای آن از منابع متعدد پزشکی و مذهبی استفاده شده، مجموعه مفیدی در این زمینه‌ها می‌باشد و سعی شده که مطالب به زبان ساده مطرح شود. مطالعه این کتاب به تمام خانمهای جوان توصیه می‌شود.

دکتر اقدس وکیلی

جراح و متخصص زنان و مامانی

۱۳۸۳/۸/۶