

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

بارداری FOR DUMMIES®

www.ketab.ir

نوشته‌ی دکتر سارا جارویس، دکتر راجر هندرسون،

جوآن استون، کیت ادلمن و مری دوئن والد

برگردان: مریم حبیبی‌پناه



آوند دانش

عنوان و نام پدیدآور: بارداری / نوشته‌ی راجر هندرسون... [و دیگران]؛ برگردان مریم حبیبی‌پناه.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۳۵۶ ص.: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۵۸-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Pregnancy for dummies, 2nd ed, 2011.

موضوع: بارداری — به زبان ساده

موضوع: تولد — به زبان ساده

شناسه افزوده: هندرسن، راجر

شناسه افزوده: Henderson, Roger

شناسه افزوده: حبیبی پناه، مریم، ۱۳۵۸ — مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۱۳/ب ۵۲۵ RG

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۱۳۰۰۳



آوند دانش

بارداری

نوشته‌ی دکتر سارا جارویس، دکتر راجر هندرسون، جوان استون، کیت ایلدن و مری دونن والد

برگردان: مریم حبیبی‌پناه

ویراستار: رعنا باباخانو

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نمونه‌خوان: الهام اثنی‌عشری، طاهره صباغیان

تاریخ انتشار: سال ۱۴۰۰ - چاپ چهارم

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ محمد

نشانی دفتر نشر و مرکز بخش: ابتدای خیابان پاسداران، خیابان گل نبی، خیابان ناطق نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴

تلفن: ۲۲۸۷۱۵۲۲، ۲۲۸۹۳۹۸۸، نمابر: ۲۲۸۷۱۵۲۲

فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان روشنایی، خیابان شهاب، نبش روشنندان، پلاک ۲۵، تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۵۸-۰

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

قیمت: ۶۳۰۰۰ تومان

محدودیت مسئولیت / سلب مسئولیت از ایجاد ضمانت: هیچ مسئولیت یا ضمانتی متوجه ناشر یا نویسنده در قبال دقت یا کامل بودن متن این اثر نیست و صریحاً از تمامی ضمانت‌ها، شامل و نه محدود به، ضمانت مناسب بودن برای هدفی خاص، سلب مسئولیت می‌کنند. به واسطه‌ی فروش یا مواد تبلیغاتی هیچ ضمانتی ایجاد نخواهد شد یا تعمیم نخواهد یافت. توصیه‌ها و راهکارهای ارائه‌شده در این اثر ممکن است برای هر موقعیتی مناسب نباشند. این اثر با استناد بر این تفاهم فروخته می‌شود که ناشر درگیر هیچ گونه کار حقوقی، حسابداری یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگر نمی‌شود. چنانچه مشاوره‌ی حرفه‌ای موردنیاز باشد، از خدمات یک فرد حرفه‌ای باید بهره گرفته شود. نه ناشر و نه نویسنده نباید در قبال صدماتی که از این ناحیه حادث می‌گردد مسئول باشند. این مطلب که به سازمانی یا وبسایتی در این اثر ارجاع داده و/ یا به عنوان منبع احتمالی اطلاعاتی بیشتر معرفی می‌شود نباید به منزله‌ی آن باشد که ناشر یا نویسنده اطلاعات یا توصیه‌هایی را که سازمان یا وبسایت ارائه می‌کنند صحت می‌گذارد. علاوه بر این، خوانندگان باید از این مطلب آگاه باشند که وبسایت‌های اینترنتی که در این اثر فهرست شده‌اند ممکن است در حفاصلی که این اثر نوشته شده است تا زمانی که خوانده می‌شود، تغییر کنند یا محو شوند.

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه.....	۱
بخش ۱: برنامه‌ریزی.....	۷
فصل ۱: از اینجا تا حاملگی.....	۹
فصل ۲: فکر می‌کنم باردارم!.....	۲۵
فصل ۳: آمادگی برای زندگی در دوران بارداری.....	۳۳
فصل ۴: رژیم غذایی و ورزش برای مادران باردار.....	۵۱
بخش ۲: بارداری: نمایشنامه‌ای سه پرده‌ای.....	۶۹
فصل ۵: سه‌ماهه‌ی اول.....	۷۱
فصل ۶: سه‌ماهه‌ی دوم بارداری.....	۹۳
فصل ۷: سه‌ماهه‌ی سوم.....	۱۰۵
فصل ۸: آشنایی با آزمایش‌های دوران بارداری.....	۱۲۹
بخش ۳: اتفاق بزرگ: درد زایمان، وضع حمل و بهبودی.....	۱۴۳
فصل ۹: فکر می‌کنم وقت زایمانم رسیده!.....	۱۴۵
فصل ۱۰: زایمان: به دنیا آوردن نوزاد.....	۱۶۷
فصل ۱۱: سلام دنیا!.....	۱۸۳
فصل ۱۲: مراقبت پس از زایمان.....	۲۰۳
فصل ۱۳: تغذیه‌ی نوزاد.....	۲۲۵
بخش ۴: شرایط ویژه و نگرانی‌های خاص.....	۲۴۵
فصل ۱۴: بارداری‌های با شرایط خاص.....	۲۴۷
فصل ۱۵: زمانی که شرایط پیچیده می‌شود.....	۲۶۷
فصل ۱۶: بارداری در زمان بیماری یا در سلامتی.....	۲۸۵
فصل ۱۷: مقابله با موارد غیرمنتظره.....	۲۹۹
بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها.....	۳۰۵
فصل ۱۸: ده موضوعی که هیچ‌کس به شما نمی‌گوید.....	۳۰۷
فصل ۱۹: ده باور خرافی.....	۳۱۱
فصل ۲۰: ده نقطه‌ی عطف رشد و تکامل جنینی.....	۳۱۵
فصل ۲۱: ده مورد مهم که می‌توانید در سونوگرافی ببینید.....	۳۱۹
پیوست: مرد در انتظار فرزند: بچه‌دار شدن از دیدگاه یک پدر.....	۳۲۵

مقدمه

هدف ما از نگارش کتاب بارداری *For Dummies* این است که یک راهنمای جامع و کامل علمی درباره‌ی به‌یادماندنی‌ترین تجربه و خاطره‌ی هر خانمی در زندگی‌اش، یعنی بارداری، در اختیارتان قرار دهیم. با استناد به ده‌ها سال تجربه‌ی خود در زمینه‌ی بررسی و مراقبت و پرستاری از زنان باردار در مراحل و ابعاد مختلف توانسته‌ایم این کتاب را به‌نگارش درآوریم و حتی در طول این مدت برخی از همکاران نویسنده‌مان باردار شده‌اند یا از قبل تجربه‌ی بارداری را داشته‌اند. از این رو توانسته‌ایم از نزدیک و به‌صورت تجربی در مورد دوره‌ی بارداری تحقیق و بررسی کنیم و به اصطلاح به دو روی این سکه نگاهی بیندازیم.

درباره‌ی این کتاب

می‌خواهیم این کتاب علاوه بر صحت مسائل تئوری، کاربردی هم باشد و به همین دلیل هیچ‌چیز به اندازه‌ی تجربیات شخصی در درک این مسئله کمکتان نمی‌کند، چرا که طبیعت انسان و نیروی عقل او می‌تواند گاهی اوقات با هم در تناقض باشد؛ برای مثال، اگر از دکتر سارا می‌خواستیم که در برنامه‌ی رادیویی‌اش درباره‌ی ترس از حمل ساک دست‌دوم نوزاد (کری‌یر) و حادثه‌ی مرگ نوزادی در نتیجه‌ی حمل در همین وسیله‌ی دست‌دوم در ۱۹۹۴ صحبت کند، امتناع می‌کرد، چرا که این ترس را رعب و وحشتی غیرعلمی می‌دانست. خود او هم وقتی با نوزاد پسر یک‌روزه‌اش در بخش نوزادان بیمارستان بود، قبول نکرد پسرش را با ساک حمل دست‌دوم به خانه ببرد تا زمانی که شوهرش یک ساک حمل نو برای بردن نوزادش خرید؛ پاسخ‌ها و مطالب این کتاب براساس تحقیقات پزشکی است و نه فقط پاسخ‌های مطمئن و گردآوری‌شده‌ی مشترک گروهی. گاهی اوقات هیچ مدرک محکمی دال بر علمی و مطمئن بودن مطلبی وجود ندارد؛ در چنین مواقعی، کمکتان خواهیم کرد.

نگرانی اغلب بیماران به دلیل خواندن مطالبی در کتاب‌ها یا روزنامه‌هایی است که معمولاً قدیمی و فاقد پایه و اساس علمی هستند یا بیش‌ازحد در آن‌ها بزرگ‌نمایی شده است. تجربه ثابت کرده این بزرگ‌نمایی درباره‌ی داستان‌های ترسناک پزشکی که در رسانه‌های گروهی گزارش می‌شود به دلیل چشمگیرتر و پر حرارت‌تر کردن تیترهاست. برای مثال تیتتر روزنامه‌ای که می‌گوید: «کافئین منجر به سقط جنین می‌شود» فروش بیشتری نسبت به تیتتر چنین روزنامه‌ای دارد: «زنانی که مقدار زیادی قهوه مصرف کنند، احتمال سقط جنین در آن‌ها بیشتر است». گرچه به احتمال قوی رابطه‌ای بین مصرف

کافئین و سقط وجود دارد، اما اینکه کافئین یک عامل مستقیم سقط باشد نامحتمل است.

البته هدف ما نادیده گرفتن این ترس‌ها نیست. تجربیات شخصی ما نشان داده که لازم است زنان و مردان روشنفکر و باهوش فقط اطلاعات و آگاهی‌شان بالا برود نه اینکه به گونه‌ای بنویسیم که آن‌ها را مشتری دائمی خود کنیم. بنابراین فقط حقایق و آمار و ارقام صحیح را در اختیارشان قرار می‌دهیم تا با آگاهی و اطلاع کامل تصمیم‌گیری کنید. بارداری باید یک دوره‌ی لذت‌بخش باشد نه نگران‌کننده، بخشی از فلسفه‌ی ما در نگارش این کتاب این است که تا حد امکان نگرانی‌های بی‌مورد و غیرضروری را از زنان باردار دور کنیم و از نظر پزشکی به آن‌ها قوت قلب و اطمینان خاطر دهیم.

تجربیات ما نشان داده است که والدین دوران‌دیش می‌خواهند در مورد جنبه‌های حقیقی پزشکی بارداری اطلاع پیدا کنند. مثل اینکه چه وقت قلب نوزاد شکل می‌گیرد؟ چه هنگام انگشتان او رشد می‌کنند؟ چه آزمایش‌های خونی باید انجام گیرد و چرا؟ چه راه‌ها و گزینه‌هایی برای حل مشکلات مختلف می‌توان پیدا کرد؟ در پاسخ به این موضوعات کوشیده‌ایم که کتابی اساساً با مطالب پزشکی در زمینه‌ی زایمان و بارداری برای افرادی که دانش کافی ندارند، تهیه کنیم.

می‌توانید از راهنمایی‌های این کتاب در طول دوران بارداری و مراقبت‌های پزشکی خود استفاده کنید. احتمالاً برخی اطلاعات آن باعث می‌شود از پزشکتان سؤالاتی بکنید که قبلاً به ذهن‌تان خطور نکرده بود، برای مثال اینکه چرا همیشه فقط یک جواب خاص یا پاسخی صحیح برای هر سؤالی وجود ندارد. ممکن است نظرات متفاوتی از پزشکان نسبت به برخی موارد این کتاب بشنوید. این اختلاف‌نظر طبیعی است و درواقع شاید در برخی موارد با یکدیگر مخالف باشیم. حرف آخر اینکه این کتاب بسیاری از اطلاعات واقعی را در اختیارشان قرار می‌دهد؛ اما نباید اطلاعات این کتاب را «وحی مُنزل» تلقی کنید. به‌خاطر داشته باشید که بسیاری از موضوعات مورد بحث ما در این کتاب، به‌صورت کلی به موضوع بارداری می‌پردازد و نه بارداری‌های خاص که شرایط ویژه و جنبه‌های منحصر به فرد خود را دارند و به مراقبت و رسیدگی‌های بیشتر و متفاوت‌تری نیاز دارند.

قواعد رعایت‌شده در این کتاب

اطلاع از برخی قواعدی که در این کتاب به‌کار برده‌ایم در روند مطالعه‌ی بهتر آن به شما کمک خواهد کرد.

می‌کوشیم به این واقعیت احترام بگذاریم که هنوز تعداد زیادی از زوج‌هایی که چشم‌انتظار تولد نوزادشان هستند را زوج‌های سنتی تشکیل می‌دهند و نوزادان در شرایط گوناگون متولد شده و بزرگ می‌شوند.