

سرشناسه: رایلی، لورا، ۱۹۶۰ - م.

Riley, Laura

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای جامع هفته به هفته حاملگی / نویسنده لورا رایلی؛ مترجم امیر بهنام؛ ویراستار علی ابوطالبی.

مشخصات نشر: تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۳۹۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۶۶۸-۰

وضعیت فهرست نویسی: فاپا (چاپ دوم)

یادداشت: عنوان اصلی: You & your baby pregnancy: the ultimate week - by- week pregnancy guide, c2006.

عنوان دیگر: بهترین راهنمای بارداری هفته به هفته.

موضوع: بارداری به زبان ساده

شناسه افزوده: بهنام، امیر، مترجم

شناسه افزوده: ابوطالبی، علی، ۱۳۵۶ -، ویراستار

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۵۲۴۳۲

راهنمای جامع حاملگی هفته به هفته

نویسنده: دکتر لورا رایلی

مترجم: مهندس امیر بهنام

ویراستار: علی ابوطالبی

صفحه‌آرا: ساناز صالحی

طراح جلد: الهه عابدینی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: سیزدهم

سال چاپ: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۶۶۸-۰

ISBN: 978-964-412-668-0

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.
نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

صفحه	عنوان
۱۳	مقدمه..... چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟ موعد مقرر شما
۱۹	هفته ۱ تا ۴..... انعقاد نطفه، لقاح و نخستین روزهای زندگی خطرات ناشی از چاقی، مصرف سیگار و الکل
۳۹	هفته ۵..... بدن شما شروع به تغییر می کند بیماری های خانوادگی و وراثتی سقط جنین و حاملگی ناموفق سلامت در سه ماهه ی اول حاملگی
۵۷	هفته ۶..... مشکلات خواب و خستگی رفع حالت تهوع صبحگاهی یافتن مکان و گروه پزشکی برای زایمان
۶۵	هفته ۷..... رفع نوسانات روحی تردیدهایی در مورد مادر شدن اضافه وزن بی خطر در دوران حاملگی
۷۵	هفته ۸..... نخستین سونوگرافی کودک سرماخوردگی، آنفلوآنزا و آلرژی در طول حاملگی خطرات و سموم در خانه و محل کار
۸۷	هفته ۹..... نخستین آزمایش حاملگی و آزمایش های قبل از تولد برنامه پیاده روی برای افراد مبتدی یبوست
۹۷	هفته ۱۰..... زمانی که لباس هایتان اندازه ی شما نیست باید چه کنید تغذیه ی مناسب با ماهی، گوشت و پنیر پیشنهادهایی برای این که همسران به دلخواه شما رفتار کند
۱۰۷	هفته ۱۱..... آزمایش های دوره ی سه ماهه ی اول برای اختلالات کروموزومی دوستان تان چگونه به حاملگی شما واکنش نشان می دهند ویار؛ تمایل به غذا یا نفرت از آن
۱۱۵	هفته ۱۲..... مشکلات خواب و راه حل آن

- حاملگی و مشکلات ناشی از تیروئید
هفته ۱۳ ۱۲۳
- اهمیت مراقبت از دندان‌ها در طول حاملگی
خواندن بر حسب مواد غذایی
آیا حاملگی دوم شما شبیه حاملگی اول خواهد بود؟
هفته ۱۴ ۱۳۳
- عوامل ایجاد سوزش معده و درمان آن
نوسانات روحی، افسردگی و اضطراب
کاهش سدیم در برنامه غذایی
هفته ۱۵ ۱۴۵
- پیشگیری از ابتلا به واریس
همه چیز درباره‌ی آمنیوسنتز
فراز و نشیب در روابط جنسی
هفته ۱۶ ۱۵۳
- سقط جنین دیرنام؛ عوامل و علائم
پرشش درباره‌ی هویت
حفظ انگیزه برای ورزش
هفته ۱۷ ۱۶۵
- احساس حرکت کودک برای اولین بار
سنگ کلیه
حاملگی و مادران تنها
ورزش‌های جایگزین و متناسب با حاملگی
هفته ۱۸ ۱۷۳
- آپچه در سونوگرافی ممکن است ببینید
آزمایش سرطان سینه
همسران چگونه به تغییرات ظاهری شما واکنش نشان می‌دهد
هفته ۱۹ ۱۸۱
- علائم وجود مشکل
رهنمودهایی برای کمد لباس حاملگی شما
آگاهانه غذا خوردن در سفر
هفته ۲۰ ۱۸۹
- همه چیز درباره‌ی حاملگی پرخطر
استرس‌های مزمن
تعامل همسران با کودک
هفته ۲۱ ۱۹۷
- تعطیلات عاقلانه در نیمه‌ی حاملگی
جلو آمدن شکم و تأثیر آن بر روابط جنسی
ورزش‌های کششی برای خانم‌های باردار
هفته ۲۲ ۲۰۹
- دردها و ناراحتی‌ها
راهکارهایی برای کنار آمدن با شب بیداری

۲۱۷	هفته ۲۳.....	کمبود آهن، کم‌خونی و خستگی فرو نشاندن تمایل به خوردن هله‌هوله
۲۲۵	هفته ۲۴.....	سیاتیک خونریزی لثه‌ها تمرکز داشتن در محل کار
۲۳۳	هفته ۲۵.....	کمبود نفس و دیگر مشکلات تنفسی چند قلو زایی: احتمال؛ تشخیص و خطرات
۲۴۱	هفته ۲۶.....	آموزش‌های مربوط به زایمان؛ مراقبت از کودک و شیر دادن به او نام‌گذاری چربی در برنامه‌ی غذایی؛ مزایا و مضرات
۲۵۱	هفته ۲۷.....	چگونه مراقب خود باشید مبارزه با افسردگی‌های نیمه‌ی حاملگی حفظ آب بدن با آب و دیگر مایعات
۲۵۹	هفته ۲۸.....	دایات حاملگی: خطرات، عوامل و راه‌های درمان استراحت مطلق
۲۶۷	هفته ۲۹.....	کودکان سر و ته: تشخیص و خطرات وضعیت‌هایی برای کاهش درد زایمان غلبه بر ترس از زایمان
۲۷۷	هفته ۳۰.....	احساس خارش و سوزش در دست‌ها؛ توضیح و رفع مشکل عوامل بروز و رفع درد شکم پرخوری احساسی
۲۸۷	هفته ۳۱.....	مراحل درد زایمان جفت جنین و قطع کردن آن برآورد صحیح مقدار غذا
۲۹۹	هفته ۳۲.....	موعد مقرر: حدس و تخمین آماده شدن برای ورود کودک الفبای مراقبت از کودک
۳۱۱	هفته ۳۳.....	برنامه‌ریزی برای پدر و مادر بودن تغذیه‌ی مغز کودک

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

اکنون که این کتاب را در دست گرفته‌اید، به‌طور حتم دلیل دارید. ممکن است حدس بزنید باردار شده‌اید یا جواب آزمایش حاملگی شما مثبت بوده است. حتی ممکن است در گذشته نیمی از مسیر حاملگی را طی کرده باشید، اما هنوز مشتاقانه در صدد دانستن تمام موارد لازم و مربوط به لحظه این سفر باشید. پس از تمام این موارد، حاملگی بسیار فراتر از تولد نوزاد و یافتن هویتی تازه است: کسب عنوان مادر! و به دنیا آوردن نوزادی سالم.

من به‌عنوان پزشکی با تجربه و متخصص زایمان و نیز به‌عنوان مادر، می‌دانم نخستین تجربه‌ی حاملگی، مسیری مهیج و بی‌نظیر برای هر خانم باردار است. نگرانی شما هر هفته با رشد فرزندان، نگرانی بی‌خوابی که بدن نیز به‌سرعت برای حمایت از رشد آن تغییر می‌کند، متفاوت خواهد بود. به همین دلیل مطالب این کتاب را به بخش‌های هفتگی تنظیم کردم که از هفته‌ی اول آغاز می‌شود و تا هفته‌ی چهارم ادامه دارد و در واقع از سه دوره‌ی سه ماهه تشکیل شده است. با گذشت هر هفته، حس و ادراک شما افزایش می‌یابد و اطلاعات بیشتر و به‌روزتری برای زایمان و فرایند پس از آن و یک بخش ویژه نیز به هفته‌های پس از تولد فرزندان اختصاص یافته است.

شروع کنید. شما می‌توانید کتاب را به ترتیب هفته‌ها بخوانید؛ به‌صورتی که مطالب مربوط به همان هفته‌ای از حاملگی را که در آن قرار دارید مطالعه کنید. یا این‌که به‌طور مستقیم با مراجعه به فهرست، عنوان‌هایی را که به آن‌ها علاقه دارید بیابید و بخوانید.

اگر مطالب مربوط به هر هفته را به‌طور کامل بخوانید ممکن است این مورد توجه شما را جلب کرده باشد که برخی از عنوان‌های یکسان را در چندین فصل مختلف در کتابم قرار داده‌ام. چرا؟ همان‌طور که از صحبت با خانم‌های دیگر که همانا مادران چشم‌انتظار هستند می‌دانید، تمام تجربیات یک مورد یکسان در همان زمان مشابه در حاملگی آنان یکنواخت نبوده است. همچنین مهم است بدانید برخی نشانه‌های کلیدی مانند آغشته به خون شدن واژن یا درد شکمی، ممکن است در هفته‌های اول حاملگی معنایی بسیار متفاوت با هفته‌های پایانی داشته باشد.

قسمت هفته به هفته: حاملگی؛ راهنمای کامل هفته به هفته، شامل فصلی جداگانه برای هر هفته است که از هفته‌ی اول تا هفته‌ی چهارم حاملگی شما را در بر می‌گیرد. در طول هر هفته قسمت‌هایی را به این شرح می‌یابید: