

بارداری و تولد

تینا اوت

مترجمین

(به ترتیب حروف الفباء)

زهرة بلوریان معصومه هاشمیان

اعضای هیات علمی دانشکده علوم پزشکی سبزوار



مؤسسه انتشاراتی

اندیشه رفیع

ناشر کتب علوم پزشکی

سرشناسه : اوت، تینا
Otte, Tina
عنوان و نام پدیدآور : بارداری و تولد / تینا اوت؛ مترجمین زهره بلوریان، معصومه هاشمیان.
مشخصات نشر : تهران: اندیشه رفیع، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری : ۱۳۶ ص.
شابک : ۲۵۰۰۰ ریال : 978-964-987-029-8
وضعیت فهرست‌نویس : فیا
یادداشت : عنوان اصلی:
The illustrated guide to pregnancy and birth, c1998
موضوع : آبستنی.
موضوع : تولد.
شناسه افزوده : بلوریان، زهره، مترجم.
شناسه افزوده : هاشمیان، معصومه، ۱۳۴۶ - مترجم.
رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۶ ب۲ ۸۵الف/ RG۵۲۵
رده‌بندی دیویی : ۶۱۸/۲
شماره کتابشناسی ملی : ۱۰۶۱۹۱۵

نام کتاب:	بارداری و تولد
مؤلف:	تینا اوت
مترجمین :	زهره بلوریان، معصومه هاشمیان
ویراستاران:	نعمت‌الله شמוש، شهناز بلوریان
ناشر:	مؤسسه انتشاراتی اندیشه رفیع
حروف‌نگار:	پروانه نصرالهی
نوبت چاپ:	اول ۱۳۸۶
شمارگان:	۲۰۰۰ جلد
لیتوگرافی:	بهمن‌پرداز
چاپ:	منصور
صحافی:	دیداور
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۹۸۷-۰۲۹-۸
بها:	۲۵۰۰ تومان

دفتر مرکزی: اندیشه رفیع

خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری -

مقابل اداره پست - ساختمان ۳۴۰ - طبقه دوم

تلفن: ۶۶۹۷۱۴۱۴

فکس: ۶۶۹۵۰۳۹۳

۶۶۹۷۰۵۱۷-۸

معرفی کتاب از زبان مؤلف

سیار مفتخرم که فرصتی دست داد تا بتوانم کتابی با موضوع «بارداری و تولد» از دیدگاه یک استاد مامایی به نگارش برآورم.

بررسی شخصی مادر شدن در اولین بار برای من بسیار خوشایند بود، هر چند که تغییراتی هیجان‌انگیز همراه با نگرانی‌هایی غیر منتظره را به همراه داشت.

خیلی تلاش کردم که خود را با این رخداد پر اضطراب که احساسات غیر قابل تصور برایم به همراه داشت، تطابق دهم، چرا که من و همسرم برای دوران حاملگی برنامه‌ریزی کرده بودیم و انتظار داشتیم تولد کودک با شادی و هیجان زیادی همراه باشد.

من حتی معتقد بودم که مادر شدن یک پدیده طبیعی است و من به صورت خودکار متوجه می‌شوم که در هر موقعیت بحرانی چه اقدامی انجام دهم. برعکس دریافتم که هرچند زن‌ها به صورت طبیعی، روش تربیت و بچه‌داری را می‌دانند، ما مادر شدن مهارت‌هایی را می‌طلبید که فقط در زمان مادر شدن می‌توان به آنها دست یافت.

با خود فکر می‌کردم وقتی من به عنوان یک پرستار - مامای آموزش دیده تا این حد برای انجام وظیفه مادری بدون آمادگی هستم، حتماً تعداد زیادی از زنان دیگر نیز وجود دارند که وضعیتی مشابه (و یا شاید بدتر از آن) را دارند.

نگرانی من برای زنانی که در حال نزدیک شدن به این رخداد مهم زندگی‌شان بودند، مرا واداشت تا به دنیای هیجان‌انگیز آموزش زایمان وارد شوم. در روند آموزش از تجربیات شخصی دیگران استفاده کردم و به این وسیله، خود را از تردیدهایی که تجربه کرده بودم، رهانیدم و تلاش کردم تا دیگران را در جهت تجربه یک زایمان رضایت‌بخش راهنمایی کنم.

هدف از نوشتن این کتاب، آگاهی دادن به زنان در مورد مباحث گسترده بارداری و زایمان بوده و امیدوارم مطالب را هر چه ساده‌تر در اختیار خوانندگان قرار دهم، بارداری و زایمان مسائلی نیستند که بتوانید تمام مسئولیت آن را به دوش پزشک یا مامای خود قرار دهید، بلکه یک خانم باردار باید به اندازه کافی در مورد خودش و وضعیتی که در آن به سر می‌برد، آموزش دیده باشد تا صحیح‌ترین انتخاب را در بهترین شرایط انجام دهد.

من معتقدم فرایند حاملگی یک جریان مقدس است که با ایجاد تغییرات روحی و روانی در خود و همچنین پرداختن به وضعیت عمومی و تفکر درست و تغذیه مناسب، تأثیرات شگرفی در چگونگی احساس شما و سازگاری با این روند خواهد داشت، رژیم غذایی مناسب همراه با حرکات ورزشی صحیح می‌تواند موجب سلامتی مادر و در نتیجه تولد یک نوزاد سالم شود.

تشکیل خانواده و بچه‌دار شدن حکایت از شجاعت و عشق دارد و در این رهگذر آرزوی خوشبختی و شادمانی برای شما دارم.

مقدمه

همه مادران، طبیعتاً هنگامی که تصمیم به بارداری می‌گیرند یا باردار هستند، دچار نگرانی می‌شوند. آگاهی در زمینه حاملگی به آنها کمک می‌کند که از این دوران لذت ببرند و در موارد مختلف بتوانند تصمیمات لازم را بگیرند. تصور ایفای نقش پدر یا مادر شدن برای افرادی نهایت جذاب است و به آنها در به ثمر رساندن فرزندشان در تمام اوج زندگی کمک می‌کند.

کتاب حاضر، مجموعه مطالبی است که می‌تواند یک منبع کاربردی و کامل برای تمام کسانی باشد که در جهت سلامتی خانواده تلاش می‌کنند.

این کتاب از ابتدای تصمیم به بارداری توسط والدین تا ختم حاملگی قدم به قدم همراه مادر است و می‌تواند در شرایط مختلف به عنوان یک مشاور آگاه به شما کمک کند. در این کتاب، نکات اساسی در ارتباط با تغییراتی که به طور طبیعی در دوران بارداری رخ می‌دهد، بیان شده و مراقبت‌های لازم قبل از حاملگی، در حین بارداری و بعد از زایمان را با بیار ساده و تصاویر جالب برای مادران ترسیم می‌نماید.

این مطالب می‌تواند آگاه‌کننده و الهام‌بخش مادران در این مسیر باشد. خداوند بزرگ را سپاس می‌گوییم که ما را در فراهم کردن این مجموعه، مدد فرمود و آن را به پیشگاه خالق بزرگ و تمام مادران مهربان تقدیم می‌نماییم. با تشکر از تمام عزیزانی که ما را در این مسیر یاری نمودند.



فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول - حاملگی	۱۱
حیات نو	۱۲
لحظه حاملگی	۱۲
پسر یا دختر	۱۳
نوزاد دوقلو	۱۳
علائم حاملگی	۱۳
آزمایش حاملگی	۱۴
احساسات یک فرد حامله	۱۴
محاسبه زمان و تاریخ تولد نوزاد	۱۴
انتخاب کمک‌های تخصصی	۱۴
اولین مشاوره	۱۵
ادامه مشاوره	۱۶
فصل دوم - روند ماه به ماه حاملگی	۱۷
سه ماهه اول	۱۷
پیشرفت حاملگی برای جنین	۱۷
سه ماهه اول	۱۸
پیشرفت حاملگی برای مادر	۱۸
در سه ماهه اول بارداری چه باید کرد؟	۱۹
سه ماهه دوم	۱۹
پیشرفت حاملگی برای جنین	۱۹
سه ماهه دوم	۲۰
پیشرفت حاملگی برای مادر	۲۰
در سه ماهه دوم بارداری چه باید کرد؟	۲۰
سه ماهه سوم	۲۱
پیشرفت حاملگی برای جنین	۲۱
سه ماهه سوم	۲۱
پیشرفت حاملگی برای مادر	۲۱
در سه ماهه سوم بارداری چه باید کرد؟	۲۲
فصل سوم - سلامت دوران حاملگی	۲۳
مراقبت از بدن	۲۳
غذای مناسب	۲۳
نکات اصلی دوران بارداری	۲۳
راه‌نمای تغذیه	۲۴
رژیم پرهیزی	۲۵
هرم غذایی	۲۵
چربی‌ها	۲۵
گوشت، ماهی، تخم‌مرغ	۲۵
میوه‌ها و سبزیجات	۲۵
لبنیات	۲۶
نان و غلات	۲۶
فولیک اسید	۲۷
فیبر (پاک‌کننده طبیعی)	۲۷
افزایش وزن در دوران حاملگی	۲۷
خطرات دوران حاملگی	۲۸
ورزش‌های دوران حاملگی	۲۸
حرکات ورزشی سالم و بی‌خطر	۲۹
انواع حرکات ورزشی	۲۹
عضلات شکمی	۲۹
مشاهده‌ی جداشدگی عضلات راست شکمی	۳۰
حرکات ورزشی شکم (Pelvic Tilt)	۳۰

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۳۱	عضلات کف لگن.....	۳۵	حرکات ورزشی کف لگن.....
۳۶	وضعیت بدن.....	۳۶	این نکات را به خاطر بسپارید.....
۳۹	روابط زناشویی.....	۳۹	مسائل بهداشتی.....
۴۳	نکات ویژه بهداشتی.....	۴۳	دیابت در دوران حاملگی.....
۴۴	دیابت حاملگی.....	۴۴	حاملگی چندقلویی.....
۴۴	مشکلات جفت.....	۴۷	سایر علائم هشدار دهنده.....
۴۷	فصل چهارم - آزمایشات دوران بارداری.....	۴۷	آزمایشات اوایل دوران بارداری.....
۴۸	نمونه برداری از پرزهای کوریونی.....	۴۸	کوردوسنتز (Cordocentesis).....
۴۸	آزمایشات اواخر دوران بارداری.....	۴۹	سونوگرافی.....
۵۰	مشاوره ژنتیکی و خطرات پیش از زایمان.....	۵۰	ژن چیست؟.....
۵۳	فصل پنجم - آماده شدن برای زایمان.....	۵۳	کلاس های آموزشی قبل از زایمان.....
۵۳	سیکل ترس، تنش عضلانی و درد.....	۵۴	مهارت های کنترلی در حین زایمان.....
۵۵	ریلکسیشن پیشرفته.....	۵۹	تنفس به موازات انقباض.....
۵۹	تنفس در مرحله ی اول زایمان.....	۶۱	تنفس در مرحله ی دوم زایمان.....
۶۲	تنفس در مرحله ی سوم زایمان.....	۶۲	روش های تسکین درد.....
۶۲	نکات کلی.....	۶۳	تحریک عصبی از طریق جریان الکتریکی - پوستی (TENS).....
۶۵	لوازم مورد نیاز در بیمارستان برای مادر.....	۶۶	لوازم مورد نیاز برای نوزاد.....
۶۷	برنامه ریزی برای زایمان.....	۶۷	مواردی که ممکن است توجه کنید شامل.....
۶۹	فصل هشتم - هفته های اول زندگی نوزاد، حیات بعد از تولد.....	۶۹	حواس پنج گانه.....
۷۰	انتخاب روش زایمان.....	۷۰	زایمان در منزل.....
۷۰	زایمان در آب.....	۷۱	زایمان در بیمارستان.....
۷۱	زمان اعزام به بیمارستان.....	۷۲	در بیمارستان.....
۷۳	پارگی پرده های آمنیوتیک.....	۷۴	مراحل زایمان.....
۷۴	مرحله ی اول یا مرحله ی سرویکال زایمان.....	۷۵	سخنی با ماما که در امر زایمان شما را یاری می کند.....
۷۷	مرحله ی دوم زایمان یا مرحله ی خروج جنین.....	۷۸	بریدن بند ناف.....
۸۰	مرحله ی سوم یا (جفتی) زایمان.....	۸۰	مرحله ی چهارم زایمان یا مرحله ی یبودی.....
۸۰	وضعیت بدن برای زایمان و تولد نوزاد.....	۸۱	موعد زایمان.....
۸۱	دلایل، زمان و نحوه عمل سزارین.....	۸۱	کاربرد سزارین: انجام سزارین به دو مقوله مربوط می گردد.....
۸۱	دلایل انجام سزارین در ارتباط با مادر.....	۸۲	دلایل جنینی.....
۸۲	دلایل جفتی.....	۸۳	نحوه انجام عمل سزارین.....
۸۴	زایمان واژینال بعد از سزارین (VBAC).....	۸۷	فصل هفتم - کمک در حین زایمان.....
۸۷	مداخلات و عوارض.....	۸۷	روش ها و انواع مداخلات.....
۸۸	علل انجام اپی زیوتومی.....	۹۱	پرزانتاسیون های غیر طبیعی.....
۹۳	مشکلات مربوط به جفت.....	۹۵	زایمان های پر دردسر.....
۹۷	فصل هشتم - هفته های اول زندگی نوزاد، حیات بعد از تولد.....	۹۹	حواس پنج گانه.....
۱۰۰	واکنش ها و رفتارهای نوزادان.....		

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۱۱۷	وضعیت بدن در هنگام شیردهی	۱۰۱	یرقان یا زردی
۱۲۰	سینه مادر هدیه‌ای برای نوزاد	۱۰۳	صل نهم - سازگاری با نقش و وظایف مادری
۱۲۱	کنترل صحیح شیر خوردن کودک	۱۰۳	هفته‌های اول بعد از زایمان
۱۲۲	زمان بندی، مدت و دفعات شیردهی	۱۰۴	تغییرات جسمی و عاطفی
۱۲۳	مراقبت از پستان	۱۰۶	مراقبت از بخیه‌ها
۱۲۴	لوازم مورد نیاز برای تغذیه با شیشه	۱۰۷	تغذیه
۱۲۵	انتخاب شیر خشک	۱۰۷	روابط زناشویی پس از زایمان
۱۲۵	درست کردن شیر خشک	۱۰۸	افسردگی بعد از زایمان
۱۲۵	مقدار شیر خشک	۱۰۹	مقابله و تطابق با افسردگی
۱۲۵	بهداشت و استریلیزاسیون	۱۰۹	برگرداندن بدن به شکل اولیه قبل از زایمان
۱۲۶	افزایش وزن	۱۱۵	صل دهم - ایفای نقش والدین
۱۲۷	خوب خوابیدن	۱۱۵	پیشنهادهای برای روزهای اول
۱۲۷	نکات مفید	۱۱۵	تغذیه نوزاد
۱۲۸	مراقبت از بند ناف	۱۱۵	راهنمای شیردهی
۱۲۸	اصول حمام کردن	۱۱۶	ترکیب شیر مادر
۱۲۸	قوانین طلایی	۱۱۷	نحوه شیردهی از طریق پستان
۱۳۱	چگونه کهنه بچه را عوض کنید؟		
۱۳۱	تعویض کهنه		
۱۳۴	خفته کردن		
۱۳۴	استراتژی‌های حیاتی برای مادران		