

۹ ماه انتظار

نویسنده:

هایدی مارکوس، شارون میزل

ترجمه و تنظیم:

مژگان احمدی

پروین آبرون

انتشارات بهزاد

مرکف، هایدی ایزنبرگ

سرشناسه

Murkoff, Heidi Eisenberg

عنوان و نام پدیدآور: ۹ ماه انتظار / تألیف: هایدی مارکوس،

شارون میزل؛ مترجم: مژگان احمدی، پروین آبرون.

مشخصات نشر: تهران: بهزاد ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۸۸۶ ص.

شابک: 978 - 964 - 2569 - 59 - 5 :

وضعیت فهرست نویسی: فیبا :

یادداشت: عنوان اصلی: What to expect when you're

expecting, 4th.ed,c2008

موضوع: آبستنی :

مراقبت ای پیش از زایمان :

مولد :

موضوع: مراقبت های پس از زایمان :

شناسه افزوده: میزل، شارون :

شناسه افزوده: Mazel, Sharon :

شناسه افزوده: آبرون، پروین - ۱۳۶۸ - مترجم

شناسه افزوده: احمدی، مژگان - ۱۳۶۷ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۲۵۶۹/۵۲۵RG :

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۲۲

شماره کتابشناسی ملی

۸۷۸۹۰۰۲

انتشارات بهزاد

میدان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری، جنب اداره پست، پست گرانفر،

پلاک ۴، طبقه اول فاکس: ۶۶۹۶۵۳۳۰، تلفن: ۶۶۱۲۶۲۴

نام کتاب: ۹ ماه انتظار

تألیف: هایدی مارکوس - شارون میزل

ترجمه و تنظیم: مژگان احمدی - پروین آبرون

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: 978-964-2569-59-5 ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۶۹-۵۹-۵

فهرست کتاب

مشارکت یا کار گروهی پزشکی	۵۹	مقدمه نویسنده	۱۳
تمرین ترکیب:	۵۹	مقدمه مترجم	۱۵
پیدا کردن یک داوطلب	۶۰		
بخش زایمان	۶۱	بخش اول - کلام نخست	۱۷
تصمیم بگیرید و انتخاب کنید	۶۳	۱- پیش از بارداری شدن	۱۹
ایجاد بیشترین شراکت بیمار - پزشک ..	۶۴	آمادگی مادران، پیش از بارداری	۱۹
۳- پرونده حاملگی شما	۶۷	به دنبال یک متخصص پیش از زایمان ..	۲۰
سابقه جنین شناسی شما	۶۷	نکاتی درباره تخمک گذاری	۲۱
فیویدها	۶۹	به تقویم نگاه کنید	۲۱
اندومتر و سیس	۷۰	باورهای درست و باورهای نادرست ...	۲۲
کالپوسکوپی (Colposcopy)	۷۱	نکاتی برای پدرها	۳۸
HPV یا ویروس اپیدرمی انسانی	۷۲	۲- آیا باردار هستید؟	۴۱
سایر STD ها و بارداری	۷۲	تشخیص حاملگی	۴۲
تبخال	۷۶	یک خط کمرنگ	۴۴
علایم تبخال زدگی در دستگاه تناسلی ..	۷۷	دیگر مثبت نه	۴۴
باروری آزمایشگاهی (IVF)	۷۷	منفی شدن نتیجه	۴۵
دفعه دوم بارداری	۷۸	آزمایش هوشمندانه	۴۶
بارداری های پشت سرهم	۸۲	وقت گرفتن و مراجعه به پزشک	۴۸
داشتن یک خانواده بزرگ	۸۴	موعد زایمان	۴۹
سقط جنین در گذشته	۸۵	همه چیز درباره انتخاب پزشک	۵۰
تولد زود هنگام	۸۶	پزشک زنان و زایمان؟	۵۱
نامناسب بودن سِر رحم	۸۷	گزینه های مربوط به زایمان	۵۲
پروفایل بارداری شما و تولد زود هنگام ..	۸۸	انواع روش های کاری	۵۸

میزان کافئین..... ۱۲۷	ناسازگاری Rh ۹۲
کشیدن سیگار ۱۲۸	سطح آنتی بادی سرخچه ۹۵
وقتی که نوزاد به دنیا می آید..... ۱۳۰	ایمنی سازی بدن در دوران بارداری ۹۵
استعمال ماری جوآنا..... ۱۳۰	چاقی ۹۶
استفاده از کوکائین و سایر مواد مخدر . ۱۳۱	دوران بارداری پس از بای پس معده..... ۹۷
گوشی های تلفن همراه ۱۳۲	کمبود وزن..... ۹۹
اشعه های مایکروویو ۱۳۳	ناهنجاری در خوراک..... ۹۹
وان گرم و سونا..... ۱۳۳	نکات زیر را فراموش نکنید: ۱۰۱
پرندگان و حیوانات اهلی ۱۳۵	زایمان در سنین بالای سی و پنج ۱۰۳
خطرات خانگی ۱۳۶	سالگی ۱۰۵
قسمت های پایین را ببینید..... ۱۳۸	سن پدر ۱۰۶
راه حل سبز ۱۴۱	مامان، نامطمئنی؟ ۱۰۷
آلودگی هوا..... ۱۴۱	مشاوره ژنتیک ۱۰۷
خشونت در داخل خانه..... ۱۴۳	بارداری و مادران بدون سرپرست ۱۰۷
درمان های مکمل و جایگزین..... ۱۴۴	تشخیص های پیش از زایمان..... ۱۰۹
هفته ماه تغذیه مناسب..... ۱۵۰	سه ماه اول..... ۱۱۱
به شیر خود غذا بخورید..... ۱۵۲	سه ماهه اول، آزمایش های فراصوت .. ۱۱۱
این مگرین ها را امتحان کنید ۱۵۳	سه ماهه اول - تشخیص ترکیبی ۱۱۲
نه اصل اهلی برای نه ماه تغذیه سالم ۱۵۴	آزمایش ها چه زمانی انجام می شود؟ .. ۱۱۳
همه مواد کافری دار..... ۱۵۴	روش نمونه برداری برآمدگی جنینی ... ۱۱۴
راه حل شش وعده ای ۱۵۶	تشخیص یکپارچه ۱۱۶
گناهی وجود ندارد..... ۱۵۷	۴- سه ماه دوم..... ۱۱۸
نیازهای دوازده گانه در دوران بارداری .. ۱۶۰	آزمایش چهارگانه ۱۱۸
پروتئین هایی برای گیاهخواران..... ۱۶۵	چگونه می توان یک خانم باردار را متعجب کرد ۱۲۰
حبوبات (نیم سهم پروتئین)..... ۱۶۵	آزمایش سه ماهه دوم بارداری..... ۱۲۱
دانه های گیاهی (نیم سهم پروتئین) ... ۱۶۶	در صورت بروز مشکل..... ۱۲۲
مواد خشک و دانه ها..... ۱۶۶	نحوه زندگی شما در دوران بارداری ... ۱۲۴
غذاهای حاوی ویتامین C؛..... ۱۶۶	کافئین..... ۱۲۵
برگ های خوراکی، و میوه ها و	

۲۳۴..... موهای شما	۱۶۸..... سبزیجات
۲۳۶..... صورت شما	۱۷۳..... گندم سبوس دار سفید
۲۳۷..... درمان های ضد چروک	۱۷۷..... فواید چربی
۲۳۸..... دندان هایتان	۱۷۹..... چه چیزی شما را شگفت زده می کند ..
۲۳۸..... بدن شما	۱۷۹..... مادر بدون شیر
۲۳۹..... حس شناسی	۱۸۲..... رژیم غذایی گیاهی
۲۴۰..... دست و پاهای شما	۱۹۷..... غذاهای آلی را انتخاب کنید.
۲۴۲..... ۷- ماه دوم بارداری	
۲۴۴..... فیزیکی	۲۰۱..... بخش دوم - نه ماه روز شماری
۲۴۵..... احساسی	۲۰۳..... ۶- ماه اول بارداری
۲۴۵..... نگاهی به درون.....	۲۰۷..... عصبانیت و آزمایش های بارداری
۲۴۷..... بالا آمدن رفلاکس	۲۱۰..... مکمل های ویتامینی.....
۲۵۰..... نفرت از غذا یا هوس کردن	۲۱۲..... به خودتان توجه کنید.....
۲۵۲..... سیاهرگ های قابل رؤیت.....	۲۱۲..... کارها را به دیگران محول کنید.....
۲۵۳..... سیاهرگ های انبوه.....	۲۱۳..... خود را شاد نگهدارید
۲۵۴..... سیاهرگ های واریسی	۲۱۳..... یک مادر تنبل باشید.....
۲۵۶..... درد یا تورم در لگن.....	۲۱۴..... بیشتر بخوابید
۲۵۷..... جوش زدن.....	۲۱۴..... تغذیه خوبی داشته باشید.....
۲۵۸..... پوست خشک	۲۱۵..... کسالت صبح
۲۵۹..... اگزما.....	۲۱۵..... میزان هورمون ها.....
۲۶۷..... افسردگی	۲۱۶..... حالات ماه اول بارداری
۲۷۱..... افزایش وزن در دوران بارداری	۲۱۷..... وعده غذایی سبک داشته باشید
۲۷۱..... وزن شما چقدر باید افزایش یابد؟.....	۲۱۷..... وعده غذایی تان را افزایش دهید
۲۷۷..... ۸- ماه سوم بارداری	۲۲۲..... تغییر فرم سینه ها.....
۲۷۷..... حدوداً هفته های نهم تا سیزدهم	۲۲۴..... فشار در پایین شکم
۲۸۱..... آنچه باید در معاینه انتظار داشته باشید	۲۲۴..... لکه دار شدن
۲۸۲..... آنچه ممکن است باعث تعجب شود	۲۲۴..... جایگیری جنین در دیواره رحم شما
۲۸۳..... ابتلا به یبوست.....	۲۲۵..... مقاربت یا تست لگن یا پاپ اسمیر.....
۲۸۶..... عدم وجود یبوست	۲۲۵..... عفونت واژن و یا دهانه رحم.....

ظاهر بدن ۳۴۱

لباس های بارداری ۳۴۲

زمانی که بارداری نیز لاغر به نظر بیاید ۳۴۴

قبل از اینکه کودک لب به سخن گفتن باز کند ۳۴۵

نصایح دیگران ۳۴۶

دست زدن بدون اجازه به شکم ۳۴۷

فراموشی ۳۴۷

ورزش های دوران بارداری ۳۴۸

کار کردن بیرون از خانه ۳۴۹

فواید ورزش کردن ۳۵۰

در دوره بارداری صحیح ورزش کنید .. ۳۵۱

با پزشک خود مشورت کنید ۳۵۱

به تغییرات حاصله در بدنتان احترام بگذارید ۳۵۲

کم کم شروع کنید ۳۵۲

سن دقیقه اضافه ۳۵۳

ورزش های هوش ۳۵۴

در حد نرمال انجام دهید ۳۶۰

کم کردن وزن در سه ماهه آخر بارداری ۳۶۰

۱۰- ماه پنجم بارداری ۳۷۲

کودک شما در این ماه ۳۷۲

چه چیزهایی را پزشک کنترل کند ۳۷۶

چه چیزی باعث شگفتی شما می شود ۳۷۶

احساس سرگیجه ۳۷۷

وقتی که مقدار زیاد هم زیاد است ۳۷۹

دردهای ناحیه شکم ۳۸۱

حمل جنین در ماه ۵ ۳۹۲

یک برنامه غذایی مناسب داشته باشید ۴۰۰

Corpus Luteum کیست

چیست؟ ۲۸۹

چند قلو دارید؟ ۲۹۶

میل جنسی ۲۹۹

گرفتگی پس از ارضای جنسی ۳۰۱

بارداری در سرکار ۳۰۲

راحتی خود را در سرکار حفظ کنید ... ۳۱۱

ادامه دادن به کار و عدم ترک آن ۳۲۱

تغییر شغل ۳۲۳

برخورد نامناسب در سرکار ۳۲۵

۹- ماه چهارم بارداری ۳۲۷

کودک شما در این ماه ۳۲۷

چه احساسی دارید ۳۲۹

علائم جسمی ۳۲۹

علائم احساسی ۳۳۰

نگاهی به درون ۳۳۰

چه چیزهایی باعث تعجب شما ۳۳۱

هشدار یک لثه ۳۳۲

تنگی نفس ۳۳۳

مشکلات بویایی خونریزی بینی ۳۳۴

خروپف کردن ۳۳۵

چرت زدن و بی خوابی ۳۳۵

حساسیت ۳۳۵

ترشحات واژن ۳۳۷

بالا رفتن فشار خون ۳۳۸

قند در ادرار ۳۳۸

کم خونی ۳۳۹

علائم کم خونی ۳۴۰

تحركات جنین ۳۴۰

۴۳۷	کلاس‌های زایمان با هیپنوتیزم	۴۰۲	روابط جنسی و خانم باردار
۴۳۸	مطالعه در منزل	۴۰۳	روابط جنسی در ماه‌های بارداری
۴۳۸	کلاس‌های شخصی	۴۰۴	حالت تهوع و استفراغ
۴۳۸	کلاس‌های آخر هفته	۴۰۵	میل بالای اندام تناسلی
۴۳۹	۱۲- ماه هفتم بارداری	۴۰۶	تغییر در ترشح واژن
۴۴۱	چه چیزی را ممکن است حس نمایید	۴۰۶	حساسیت دهانه و خونریزی
۴۴۳	چه چیزهایی در این ماه چک شود	۴۰۹	انجام ورزش‌های جنسی
۴۴۳	چه چیزی شما را متعجب می‌کند	۴۰۹	ارتعاش
۴۴۴	آماس	۴۱۲	۱۱- ماه ششم بارداری
۴۵۴	یک مقدار شیرینی در برنامه تولد؟	۴۱۲	کودک شما در این ماه
۴۵۷	مهم‌ترین فشار شما	۴۱۲	هفته ۲۳
۴۵۸	حفظ سلامتی کودکان تازه متولد شده	۴۱۵	علائم جسمی
۴۶۱	تسهیل کردن درد زایمان	۴۱۶	چه چیزی شما را شگفت زده می‌کند
۴۶۶	بخش عورت	۴۱۹	برآمدگی ناف
۴۶۸	کاهش درد با روش CAM	۴۲۰	لگد زدن‌های کودک
۴۶۹	طب سوزنی	۴۲۱	خارش شکم
۴۷۲	۱۲- ماه هفتم	۴۲۲	بی‌مهارتی
۴۷۲	کودک شما در این ماه	۴۲۳	بی‌حسی در دست‌ها
۴۷۵	چه چیزهایی در این ماه کنترل شود	۴۲۴	گرفتگی پا
۴۷۷	قلقلک دنده‌ها رخداد حالی نیست	۴۲۶	بواسیر
۴۷۸	تنگی نفس	۴۲۷	غده سینه
۴۷۸	کاهش کنترل مثانه	۴۲۷	درد زایمان
۴۸۰	چگونه کودک را حمل می‌کنید	۴۳۲	آموزش تولد کودک
۴۸۷	کودکتان چگونه قرار گرفته است؟	۴۳۲	فواید کلاس‌های بارداری
۴۸۸	قرارگیری کودک درون رحم	۴۳۴	یک کلاس زایمان
۴۹۴	تکرار سزارین	۴۳۴	به مدرسه برمی‌گردیم
۴۹۴	زایمان طبیعی بعد از سزارین	۴۳۵	انتخاب آموزش زایمان
۴۹۶	کلاس‌های آموزشی سزارین		کلاس‌های انجمن تعلیم بین‌المللی
۴۹۷	گلو دردهای گروه B	۴۳۷	زایمان

۴۹۸ اکنون رانندگی کنید.	۵۴۷ دیدن خون
۴۹۹ اکنون مسافرت کنید.	۵۴۷ پاره شدن کیسه آب.
۵۰۰ عشقبازی کنید	۵۴۸ مایع آمنیوتیک نامشخص
۵۰۱ رابطه شما و همسرتان	۵۴۹ کمبود مایع آمنیوتیک در حین زایمان
۵۰۲ همه چیز درباره	۵۴۹ انقباض های نامنظم
۵۰۲ شیردادن	۵۵۰ تماس با پزشک طی زایمان
۵۰۳ ذخیره خونی	۵۵۱ خیلی زود به بیمارستان نروید
۵۰۷ چرا شیر خشک را انتخاب می کنند	۵۵۱ زایمان ناگهانی چنانچه تنها بودید
۵۰۹ سینه ها نقش جنسی دارند	۵۵۳ چگونه از فشار این درد رها شویم
۵۱۰ کودکان را از شیر مادر تغذیه کنید	۵۵۴ گرم یا سرد
۵۱۰ دو روش برای شیر دادن	۵۵۴ تحریک زایمان
۵۱۵ ۱۴- ماه نهم	۵۵۷ خوردن و آشامیدن در طی زایمان
۵۱۸ چه حسی ممکن است داشته باشید	۵۵۸ زایمان اورژانسی
۵۲۱ ترشح سینه ها	۵۶۰ سراسیمه به بیمارستان رفتن
۵۲۱ پاره شدن کیسه آب در بین عموم	۵۶۱ IV نرمال
۵۲۳ گریه کردن کودک	۵۶۲ کنترل جنین
۵۲۳ افتادگی کودک	۵۶۲ کنترل بیرونی
۵۲۶ غریزه آماده کردن خانه	۵۶۳ کنترل بارز دور
۵۲۷ آماده شوید	۵۶۴ پاره کردن فضای جنین
۵۲۷ چه وقت زایمان می کنید	۵۶۶ انبر جراحی
۵۲۹ چگونه کودک عمل می کند؟	۵۶۷ روش استخراجی
۵۳۱ کودک دیر متولد شده	۵۶۸ وضعیت های گوناگون زایمان
۵۳۲ خود محرکی برای زایمان باشید	۵۷۱ با زایمان شما کشیده می شود
۵۳۶ آیا زایمان طولانی دیگری نیز داشتید؟	۵۷۲ آزمایش اپگار
۵۳۷ صدایی مانند یک برنامه	۵۷۲ ترس از خون
۵۴۳ علائم دردهای مشابه دردهای زایمان	۵۷۳ تولد کودک
۵۴۳ علائم زایمان حقیقی	۵۷۳ مرحله اول: درد زایمان
۵۴۴ با پزشک خود تماس بگیرید	۵۷۵ مراحل زایمان
۵۴۶ ۱۵- زایمان و تولد کودک	۵۷۸ مرحله دوم: زایمان فعال

زمان دوقلوها ۶۲۶	در بیمارستان و یا مرکز زایمان ۵۷۹
سزارین برنامه ریزی شده ۶۲۷	دوره سوم: زایمان انتقالی ۵۸۶
سزارین برنامه ریزی نشده ۶۲۸	مرحله سوم. بیرون آمدن جفت ۵۹۶
زایمان سه قلوها ۶۲۸	چه کاری می توانید انجام دهید ۵۹۷
بهبودی از زایمان چندقلوها ۶۲۹	به همکاریتان افتخار کنید ۵۹۸
	زایمان سزارین ۵۹۹
بخش چهارم - پس از تولد ۶۳۳	
۱۷- هفته اول ۶۳۵	بخش سوم - دوقلو، سه قلو و ۶۰۳
چه چیزی شما را متعجب می کند ۶۳۷	چه هنگامی منتظر چند قلو هستید ۶۰۳
درد ناحیه شرمگاه ۶۳۹	۱۶- بارداری چند قلو ۶۰۵
کوفتگی های زایمان ۶۴۱	همه علائم همه جا دو ناست ۶۰۶
سختی در دفع ادرار ۶۴۳	کشف بارداری چندقلو ۶۰۷
اولین سری دفع ادرار ۶۴۶	داپلر ۶۰۸
عرق ریزه شدید ۶۴۸	دوقلوهای هم سان و غیر همسان؟ ۶۰۸
بزرگ شدن سینه ها ۶۴۹	انتخاب پزشک ۶۰۸
شیر سینه کجاست؟ ۶۵۰	علائم بارداری ۶۰۹
ایجاد لایحه ۶۵۱	برای چندقلوها خوب بخورید ۶۱۱
بهبودی پس از سزارین ۶۵۵	اضافه وزن ۶۱۳
درد در اطراف شکم ۶۵۵	ورزش کردن ۶۱۴
حالات تهوع بدون استفراغ ۶۵۵	احساسات مختلف ۶۱۵
برگشت به خانه با نوزاد ۶۵۸	زمان چندتایی ۶۱۶
رژیم غذایی دوران شیردهی ۶۷۱	نظرات دور از احساس ۶۱۷
چکه کردن و یا تراوش شیر ۶۷۴	ایمنی در تعداد ۶۱۹
دارو و ایجاد شیر ۶۷۷	مشکلات جفت ۶۲۱
شیر دادن پس از انجام سزارین ۶۷۹	استراحت مطلق ۶۲۱
شیر دادن به چندقلوها ۶۸۰	فواید چندگانه ۶۲۲
۱۸- شش هفته اول پس از زایمان	سندرم ناپدید شده یک قل ۶۲۳
..... ۶۸۴	تولد کودکان چندقلو ۶۲۴
چه چیزی باعث تعجب تان می شود .. ۶۸۷	زایمان دوقلو و یا بیشتر ۶۲۵

۷۴۲ پیوند	۶۸۹ از دست دادن مو
۷۴۹ بخش ششم - سالم ماندن	۶۹۰ بی اختیاری ادرار بعد از زایمان
۷۵۱ ۲۰- اگر مریض شوید	۶۹۱ بی اختیاری مدفوع
۷۵۶ تب	۶۹۲ کمردردهای پس از زایمان
۷۵۷ واکسن آنفولانزا برای دو نفر	۶۹۳ بی میلی به کودک
۷۵۷ گلودرد میکروبی	۶۹۷ افسردگی پس از زایمان
۷۵۸ عفونت ادراری	۷۰۳ دوره طولانی بهبودی از سزارین
۷۶۰ عفونت مخمر	۷۰۴ برقراری رابطه جنسی
۷۶۱ مشکلات معده	۷۰۶ دوباره باردار شوید
۷۶۴ لیستریوسیس	۷۰۷ برگشت به تناسب اندام قبلی
عفونت انگلی پستانداران - پرندگان و	۷۱۳ به راس نزدیک شوید
انسان‌ها	۷۱۵ بخش پنجم - برای پدران
سیتومگالوویروس	۱۹- پدران نیز مانند مادران در
۷۶۷ بیماری پنجم	انتظار دارند
۷۶۷ سرخک	۷۱۸ چه چیزی باعث تعجب شما می شود
۷۶۸ سرخک شک	۷۱۹ اشتیاق و نفرت
۷۶۹ سرخک	۷۱۹ مشکلات خواب
۷۷۱ آبله مرغان	۷۲۰ علائم هم‌دردی
۷۷۲ اوریون	۷۲۲ احساسات جامانده
۷۷۳ خوب بمانید	۷۲۴ همسر در کالبد والدین
۷۷۵ هپاتیت A	۷۲۵ منابع برای پدران
۷۷۵ هپاتیت B	۷۲۵ رابطه جنسی
۷۷۶ هپاتیت C	۷۲۹ رویاهای بارداری
۷۷۶ فلج یک طرفه صورت	۷۳۱ احساسات او در حال تغییر است
۷۷۷ همه چیز درباره	۷۳۴ نگرانی‌های بارداری و زایمان
۷۷۷ داروهای دوره بارداری	۷۳۹ ترس‌های پدرانه
۷۷۸ داروهای رایج	۷۴۰ شیر دادن
۷۸۱ سالم بمانید	۷۴۲ مکمل‌دهنده به کودک‌تان باشید

۸۱۴	سقط زود هنگام
۸۱۴	علائم و نشانه‌های سقط چه می‌باشد؟
۸۱۵	شما و پزشکتان
۸۱۶	سقط دیر هنگام
۸۱۸	بارداری اکتوپیک و یا غیر طبیعی
۸۱۹	شما و پزشکتان
۸۲۰	بارداری غیر طبیعی
۸۲۰	شما می‌خواهید بدانید
۸۲۷	خونریزی‌های زیر کوریون
۸۲۷	استفراغ بیش از حد خانم باردار
۸۲۹	دیابت حاملگی
۸۳۰	می‌خواهید بدانید
۸۳۱	فشار خون بالای بارداری
۸۳۳	دلایل ابتلا به فشار خون بالای بارداری
۸۳۴	سندرم HELLP
۸۳۵	محدودیت‌های رشد در رحم
۸۳۷	شما خواهید دانست که...
۸۳۷	غالب شدن جفت
۸۳۸	شما خواهید دانست...
۸۳۸	جدا شدن جفت
۸۴۰	غالب شدگی جفت
۸۴۰	شما خواهید دانست
۸۴۰	کوریو آمنیوتیتیز
۸۴۱	نقصان در میزان مایع آمنیوتیک
۸۴۲	زیاد بودن میزان آمنیوتیک بدن
۸۴۳	پاره شدگی زود هنگام کیسه آب
۸۴۵	زایمان زود هنگام
۸۴۷	معلولیت مفصل فیبری غضروفی
۸۴۸	در هم تنیدگی و تورم

۷۸۲	درمان گیاهی
-----	-------------

۲۱- اگر شرایط شما مزمن

۷۸۴	باشد
-----	------

۷۸۴	چه چیزی باعث تعجب می‌شود
۷۸۴	تنگی نفس
۷۸۷	افزایش کیست فیبروئیس
۷۸۹	سرطان در دوره بارداری
۷۸۹	افسردگی
۷۹۲	دیابت
۷۹۶	زایمان زود هنگام انتخابی
۷۹۷	بیماری صرع
۷۹۸	به دیگر افراد دارای صرع کمک کنید
۷۹۸	تورم متشکل از بافت فیبری
۷۹۹	میزان داروهایتان را تغییر دهید
۸۰۰	فشار خون
۸۰۲	سندرم مزمن خستگی
۸۰۲	سندرم تحریک‌پذیر ادرار
۸۰۳	طب آکله (سل)
۸۰۴	سفت شدگی بافت‌های چندگان
۸۰۶	وجود هموگلوبین در ادرار
۸۰۶	ناتوانی‌های جسمی (فلجی)
۸۰۸	رماتیسم و آرتروز
۸۰۹	انحنای طرفی ستون مهره‌ها
۸۰۹	کم‌خونی به دلیل وجود سلول‌های داسی

بخش هفتم - پیچیدگی‌های بارداری . ۸۱۱

۲۱- مدیریت بارداری پیچیده . ۸۱۳

۸۱۳	مشکلات بارداری
-----	----------------

پیش بینی زایمان زود هنگام.....	۸۴۹
بند ناف دو رگی.....	۸۴۹
چقدر وقوع این مطلب رایج است؟ ...	۸۵۰
مشکلات غیر عادی دوره بارداری.....	۸۵۰
آبستن دندان آسیایی.....	۸۵۰
کوریو کارسینوم.....	۸۵۲
تب تشنج آبستنی.....	۸۵۳
شما خواهید دانست.....	۸۵۴
انسداد عروق شریانی های اکلیلی قلب.....	۸۵۴
تجمع چربی.....	۸۵۶
غالب شدن رگ های غوطی.....	۸۵۷
پایین افتادگی بند ناف.....	۸۵۸
زایمان غیر طبیعی کودکان شانه ها.....	۸۵۹
پارگی های جدی ناحیه شرمگاه.....	۸۶۰
پارگی رحم.....	۸۶۱
وارونگی رحم.....	۸۶۲
خونریزی پس از زایمان.....	۸۶۳
عفونت های پس از زایمان.....	۸۶۵
انواع استراحت مطلق.....	۸۶۹
۲۲- مقابله با بارداری های از	
دست رفته.....	۸۷۳
به نکات زیر توجه کنید.....	۸۷۷
از دست دادن یکی از دوقلوها.....	۸۸۱
احیای بارداری.....	۸۸۴
مراحل غم.....	۸۸۵

مقدمه نویسنده

بار دیگر نامه‌ای جالب از یکی از بیمارانم دریافت کردم که به آن عکسی از جوانی که وی را ۱۹ سال پیش به دنیا آورده بودم و اکنون ورزشکاری حرفه‌ای است ضمیمه شده بود. من بهترین شغل وی، زمین را دارم. من در لذت مادرانی که کودکانشان را متولد می‌کنم سهیم هستم. آری، متخصص زایمان بودن تجربیاتی را دربر دارد، آن هنگام که کودکی را با وجود خستگی بسیار ساعت ۳ صبح به دنیا آوردم یا بیمار عقیم ناامیدی را که سرانجام به آرزویش می‌رسید، تجربه دارم. می‌شد بدرقه می‌کردم همه را در طی سالها تجربه دیده و در شادی‌شان شریک بوده‌ام.

به بیان دیگر حرفه من مانند بارداری شما هر روز با تجربه‌ای تازه ولی جذاب مواجه است. «نه ماه انتظار» کتابی است که مانند یک متخصص شما را در همه رویدادهای بارداری راهنمایی می‌کند. این کتاب که چهارمین ویرایش خود را دارد، در طی سالها بهتر و بهتر شده است. همه نکات تازه و اطلاعات جدید، به همراه توصیه‌های کاربردی از همان نوعی که از زبان پزشک یا مامای خود می‌شنوید در این کتاب پیش رو دارید.

کتاب به جای اینکه توصیه‌های کلی و یکجا داشته باشد، مرحله به مرحله با بارداری پیش می‌رود و توصیه‌های مربوط به آن مرحله‌ای را که در آن قرار دارید بیان می‌کند و تمام نکات مربوط به تغذیه، کار، استراحت و غیره در آن مرحله بارداری را توضیح می‌دهد. فصلهای این کتاب بر طبق ماههای بارداری تقسیم‌بندی شده و در هر فصل نیز هفته‌های بارداری توضیح داده شده است. تمام آزمایشها و بررسی‌های لازم پزشکی در هر ماه یادآوری شده تا بدانید پزشکتان در آن ماه چه کارهایی را باید به شما توصیه کند. خلاصه تمام تغییراتی که مربوط به بارداری شماست، از فرق سرتا نوک پا، هیچکدام در این کتاب از قلم نیفتاده است. درباره انواع سبکهای زایمان طبیعی و سزارین نیز توضیحاتی آمده است. چنانچه فرد باردار مبتلا به دیابت، فشارخون و سایر بیماری‌های رایج در دوران بارداری باشد، نیز می‌تواند نکات مفیدی از کتاب بیاموزد. همچنین توصیه‌هایی برای پدران که همراه مادران باردار هستند چه در مواقع معمولی چه در

مواقع اضطراری آمده است.

با واکنش خوانندگان، میزان استقبال از این کتاب را متوجه شدیم. نامه‌ها و ایمیل‌های بسیار به همراه سایر تماس‌های محبت‌آمیز که از شما دریافت کردیم موجبات دلگرمی‌مان را فراهم کرده است.

امیدوارم چنانچه باردار هستید، این دوران را با موفقیت سپری کنید و از تولد کودک خود لذت ببرید. سلامتی در دوران بارداری و زایمان موفقیت‌آمیز، همچنین سلامتی کودک و والدین آرزوی همیشگی من است. پیروز باشید.

هیدی مارک اف

www.ketab.ir

مقدمه مترجم

کتابی که پیش رو دارید، تاکنون یکی از کاملترین و جامعترین کتابهای تالیف شده در زمینه بارداری بوده و از آن بیش از بیست و نه میلیون نسخه در سراسر جهان به فروش رسیده است. نویسنده کتاب، هیدی مارک اف که سالها در زمینه زایمان تخصص داشته، لحظه به لحظه بارداری را با تمام نکات مربوط به آن نگاشته است. از تغذیه و استراحت گرفته تا انواع بیماری‌ها و تغییرات فیزیکی که در دوران بارداری ممکن است برای مادر یا جنین اتفاق بیفتد. همچنین اقدامات عملی لازم برای پیشگیری یا بهبود در شرایط خاص یا اضطراری در این دوران را از قلم نینداخته است. کتابی که در کشور ما نیز نمونه کم‌نظیری داشته است. امیدوارم خوانندگان گرامی به ویژه خانمهای باردار از آن بهره کافی ببرند.

مترجم