

رافابسس

Rafabess

واژدهای کن از ایران باستان به معنای:

چشم به راهم باش

راهنمای بارداری

تقدیم به: بانوان مرز پر بهر

نویسنده: **دکتر سهیلا رنجبر**

جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی

رافابس چشم به راهم باش (راهنمای بارداری) ویرایش جدید همراه با بازنگری، افزودگی و پیوست ها

گردآوری و نوشته: دکتر سپیلا رنجبر (جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی)

انتشارات تهران (با همکاری انتشارات آلما)

بنفشه شالچیان

اول- ۱۳۹۵

نسخه ۱۰۰۰

طاووس رایانه

خزر

۵۷۵۰۰ تومان

۹۷۸-۹۶۴-۲۹۱۱-۶۱-۵

ناشر
مشاور طراحی و صفحه آرایی

نوبت چاپ

شمارگان

لیتوگرافی

چاپ

بهای کتاب

شابک

تهران، خیابان پاسداران، چهارراه پاسداران، فلان ۵۱۴، صندوق پستی: ۱۹۵۸۵-۴۸۷
 تلفن های انتشارات: ۲۲۵۴۵۲۱۹، ۶۰۶۶۸، ۲۲۷۶-۶۹۹، ۲۲۷۶-۶۹۹، ۲۲۷۶-۶۹۹، ۲۲۷۶-۶۹۹
 تلفن های مرکز پخش: ۶۶۹۷۴۱۷۷، ۶۶۹۷۴۱۷۷، ۶۶۹۷۴۱۷۷، ۶۶۹۷۴۱۷۷

کلیه حقوق چاپ و نشر اثر برای انتشارات تهران محفوظ است

سرشناسه	: رنجبر، سپیلا
عنوان و نام پدیدآور	: رافابس: چشم به راهم باش: راهنمای بارداری - Rabess / رانده سپیلا رنجبر
وضعیت ویراست	: ویراست ۲
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات تهران: آلمان، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	: ۴۱۲ ص:، مصور(رنگی)، جدول
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۱۱-۶۱-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: چاپ دوم (همراه با تجدید نظر کلی و اضافات)
یادداشت	: واژه نامه
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۳۸۷]-۳۹۸
عنوان دیگر	: راهنمای بارداری
موضوع	: بارداری
موضوع	: آبستنی و زایمان
موضوع	: مراقبت های پیش از زایمان
موضوع	: مراقبت های پس از زایمان
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ر۲ / ۵۲۵ / ۹۹ RG
رده بندی دیویی	: ۶۱۲/۶۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۷۹۸۲۶



پیش سخن

من جراحی ایرانی هستم. کشور من ایران، در گذشته نقشه ای فراسوی مرزهای کنونی داشته و هرچند بخش عظیم آن از دست رفته، باز هم سرزمین من است و به قول شاملو: "من اینجایم و چراغم هنوز در این خانه می سوزد". سال ها تلاش کردم تا در عرصه پزشکی از شمالی ترین نقطه کشور تا جنوبی ترین مرز آن و در بیشتر شهرهای مرکزی، مانند: اصفهان، تهران، کرمانشاه، میناب بندرعباس، چابهار و نیز ساوه به زنان می بایستی که خدمت کنم و هنوز که هنوز است صدای گام های آنها را در سوچه باغ های خاطرات خویش می شنوم:

"من می بینم که آن بی اعتنا بر جان خلق!"

در سال های اخیر نیز، کوشیده ام تا با بهره گیری از آخرین داده های پزشکی و دانش روز در زمینه بارداری، کتابی این چنین گردآورم. هر چند تا ویرایش این مجموعه علمی با وجود زندگی خانوادگی و حرفه جراحی بسیار دشوار بود ولی سرانجام به پایان رسید و امیدوارم که راهنمای خوبی برای دختران امروز و مادران فردای این دیار بوده، دربالا بردن سطح دانش و آگاهی و حفظ تندرستی آنان کارساز باشد.

درپایان از زحمات استادان گرامی جناب آقای دکتر ملک منصوراقصی استاد ژنیکولوژی ایران، جناب آقای پرهیزگار محمد حسن کریمی نژاد فوق تخصص در ژنتیک پزشکی، جناب آقای دکتر مرتضی جوانشیر متخصص بیهوشی و هیپنوتراپی، جناب آقای دکتر احمد کتابی استاد جمعیت شناسی که در تأیید نگارش چاپ نخست این کتاب مرا یاری کردند و نیز، از جناب آقای ابوالفتح قهرمانی که نوشته های کتاب پیشین را ویرایش کرده است، سپاسگزاری می کنم.

همچنین از خانم دکتر رومینا بهتری، برای گردآوری داده های به روز کتاب و خانم مهندس سپیده محسنی ارمکی که در کار واژه نگاری این نوشته ها مرا مورد لطف و مهربانی نهایت خود قرار دادند و نیز از دوست هنرمندم سرکار خانم بنفشه شالچیان برای مشاوره و طراحی امور گرافیکی و از جناب آقای مهندس علیرضا دوستی مدیر محترم انتشارات تهران، برای چاپ و نشر این کتاب قدردانی می کنم.

بر خود فرض می دانم که در نهایت، سپاس بی پایان خود را نثار همسرم مهندس ارسلان قهرمانی قاجار کنم که با مهر بی کرانش در گذر این سال ها، مرا همراهی کرده است.

سپیدارنجبر

در این کتاب

۵	 اسطوره ایرانی آفرینش
۹	 فصل ۱: آشنایی با دستگاه تولید مثل
۱۷	 فصل ۲: قاعدگی، تخمک گذاری و لقاح
۲۳	 فصل ۳: آمادگی برای بارداری
۳۱	 فصل ۴: به دنیای مردان چگونه قدم می گذارید؟
۳۵	 فصل ۵: بارداری
۴۱	 فصل ۶: تغییرات بدن مادر در بارداری
۶۱	 فصل ۷: تغییرات جسمی در بارداری
۶۹	 فصل ۸: چگونگی رشد جنین
۸۳	 فصل ۹: رژیم غذایی سالم در بارداری
۱۰۷	 فصل ۱۰: گیاهخواری در بارداری
۱۱۵	 فصل ۱۱: آموزش درست وضعیت بدن در بارداری
۱۲۷	 فصل ۱۲: ورزش در بارداری
۱۳۵	 فصل ۱۳: اثرات آلودگی هوا در بارداری
۱۴۵	 فصل ۱۴: مسائل شغلی در بارداری
۱۵۱	 فصل ۱۵: اختلال های ژنتیکی در بارداری
۱۶۷	 فصل ۱۶: تأثیر داروها و سموم شیمیایی بر جنین
۱۷۵	 فصل ۱۷: بارداری پر خطر
۱۹۵	 فصل ۱۸: آسم و بیماری های قلبی
۲۰۵	 فصل ۱۹: چاقی و بارداری
۲۱۱	 فصل ۲۰: بیماری های عفونی در بارداری
۲۲۱	 فصل ۲۱: بیماری های آمیزشی در بارداری
۲۳۱	 فصل ۲۲: سرطان در بارداری
۲۴۷	 فصل ۲۳: نقش شادی در بارداری
۲۵۳	 فصل ۲۴: طب جانشین در بارداری

۲۶۳	فصل ۲۵: روش‌های آرمیدگی
۲۶۹	فصل ۲۶: بانک خون بند ناف
۲۷۵	فصل ۲۷: پدر شدن
۲۸۱	فصل ۲۸: زایمان بدون درد
۲۸۷	فصل ۲۹: زایمان در آب
۲۹۱	فصل ۳۰: زایمان طبیعی
۳۰۱	فصل ۳۱: سزارین یا رستم زاد
۳۰۷	فصل ۳۲: شیر مادر
۳۱۵	فصل ۳۳: مراقبت از ستان پس از زایمان
۳۲۱	فصل ۳۴: تغییرات بدن مادر در زایمان
۳۲۹	فصل ۳۵: ورزش پس از زایمان
۳۳۷	فصل ۳۶: چگونگی رشد و تکامل معر انسان
۳۴۷	فصل ۳۷: روش‌های پیشگیری از بارداری
۳۵۷	فصل ۳۸: لاپاروسکوپی در بارداری
۳۶۳	فصل ۳۹: کاربرد لیزر در بارداری
۳۷۱	فصل ۴۰: نامنامه
۳۸۷	منابع علمی
۳۹۹	واژه نامه
	پندی برای ما