

۱۵۷۹۰۱۵

راهنمای هفته به هفته بارداری

دکتر راجر. دبلیو. هارمز.

مترجم:

گیتی شهیدی

شرکت گلپان نشر

راهنمای هفته به هفته بارداری

نویسنده :

دکتر راجر. دبلیو. هارمز.

مترجم :

گیتی (عزت الملوک) شهیدی

م' کتاب : راهنمای هفته به هفته بارداری

ناشر : گلبن نشر با همکاری قاضی جهانی

مراح داخلی و روی جلد : حسن روشنایی

راژه - دازی : رقیه تفلیسی - لیلا قلیزاده

لینتوگ افی چه پ و صحافی : طیف نگار

س-رگان ۰۰ نسخه

نوبت چاپ نخست، ۱۳۹۷

شابک : ۳۱۷-۰۰ ۱۵۰ ۹۶۱-۹۷۸

قیمت : ۲۰۰۰۰ تومان



The ways which you can connect to :

golban

www.golbanpub.com



follow us with: golbanpub

دفتر مرکزی و فروشگاه : مقابل دانشگاه تهران، خیابان ۱۲ فروردین، نبش شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۱۶. طبقه سوم، تلفن : ۵۴۷۱۹ (۰۲۱)



- سرشناسه : هارمس، راجر دبلیو.
Harms, Roger W.
عنوان و نام پدیدآور : راهنمای هفته به هفته بارداری/ نویسنده راجر دبلیو. هارمز، ه. ج. "ش. ک.
مشخصات نشر : تهران: گلیان نشر؛ تیریز: قاضی جهانی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری : ۱۷۶ص: مصور.
شابک : 978-964-150-317-0
وضعیت فهرست نویسی : فیا
یادداشت : عنوان اصلی: Mayo Clinic guide to a healthy pregnancy, c2004.
یادداشت : کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "راهنمای بارداری سالم" با ترجمه‌ی نگین اسلامیفر توسط انتشارات پندارتان در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.
یادداشت : کتابنامه.
عنوان دیگر : راهنمای بارداری سالم.
موضوع : بارداری
موضوع : Pregnancy
موضوع : مراقبت‌های پیش از زایمان
موضوع : Prenatal care
شناسه افزوده : شهیدک، عرب‌الملوک، ۱۳۴۹ -، مترجم
رده بندی کنگره : RG5۲۵/۵۳۳T ۱۳۹۷
رده بندی دیویی : ۶۱۸/۳۴
شماره کتابشناسی ملی : ۵۰۹۴۵۲۵

این کتاب ویژه‌ی کسانی است که به‌زودی می‌خواهند بچه‌دار شوند. اگر شما چنین قصدی دارید، لطفاً گرم‌ترین تبریکات ما را بپذیرید! در زندگی هر کسی چند اتفاق هست که با اهمیت و شادی تولد نوزاد برابری می‌کند. این فرد جدید چنان برای شما ی پدر و مادر مهم می‌شود که هر کاری می‌کنید تا او را بزرگ و از او حمایت کنید و به این نوزاد خاص عشق بورزید. بدون شک، قصد شما برای شروع این مراقبت در علاقه‌ی شما به این کتاب منعکس می‌شود، راهنمای شروع زندگی جدید و سالم برای مادر و فرزند.

اگرچه بارداری اتفاقی طبیعی است، اما بسیار پیچیده است و حاوی تغییرات زیادی در آناتومی و بدن مادر و در کل روابط خانواده می‌شود. این تغییرات در مقایسه با معجزه‌ی رشد یک سلول از اسپرم به تخم و به یک انسان کاملاً جدید ناچیز است. من در این کتاب سعی می‌کنم تا حد امکان به شما کمک کنم تا با سلامت خوب نبوده است و عقل حکم می‌کند اطلاعات را از افراد قابل اعتماد کسب کنید.

این کتاب سرشار است از نظرات تخصصی و نظرات و روش‌های مراقبت. کلینیک ما یو دارای تیمی از پزشکان است که هر کدام نگرش‌های خاص خود را دارند. این کتاب همین فلسفه را منعکس می‌سازد. نه تنها از نظر افراد متخصص و مجهز به اطلاعات پزشکی مربوط به بارداری استفاده می‌کند، بلکه ماری موری مدیر و دستیار ویراستار آن است که حکمت و تجربه‌ی ما را به شما منتقل می‌کند. این گروه مهارت‌های چندگانه‌ی خود را به میدان آورده‌اند تا به شما کمک کنند دوران بارداری سالم‌تر و شادتری داشته باشید.

آرزوی خالصانه ما این است که برای شما مفید باشد و در انتظار دیدن زاده خود از آن نهایت استفاده را بنمایید. امیدواریم نیاز شما به اطلاعات دقیق، برآورده شود. امیدواریم بارداری شما تجربه‌ای شگفت‌انگیز باشد و نوزاد شما از نعمت سلامت برخوردار باشد.

دکتر آچر، بلیو هارمز
ویراستار اصلی

فهرست

مقدمه :	آماده‌ی داشتن فرزند شوید.....	۹
فصل اول :	ماه اول: هفته‌های اول تا چهارم	۳۳
فصل دوم :	ماه دوم: هفته‌های پنجم تا هشتم.....	۴۳
فصل سوم :	ماه سوم: هفته‌های نهم تا دوازدهم.....	۵۳
فصل چهارم :	ماه چهارم: هفته‌های سیزدهم تا شانزدهم	۵۷
فصل پنجم :	ماه پنجم: هفته‌های هفدهم تا بیستم.....	۶۷
فصل ششم :	ماه ششم: هفته‌های بیست و یکم تا بیست و چهارم	۷۳
فصل هفتم :	ماه هفتم: هفته‌های بیست و پنج تا بیست و هشتم	۷۹
فصل هشتم :	ماه هشتم: هفته‌های بیست و نهم تا سی و دوم.....	۸۵
فصل نهم :	ماه نهم: هفته‌های سی و سوم تا سی و ششم	۹۱
فصل دهم :	ماه دهم: هفته‌های سی و هفتم تا چهل.....	۹۷
فصل یازدهم :	درد و زایمان.....	۱۰۳
فصل دوازدهم :	زایمان به روش سزارین	۱۲۳
فصل سیزدهم :	نوزاد شما	۱۳۵
فصل چهاردهم :	نوزاد خود را به خانه ببرید.....	۱۴۷
فصل پانزدهم :	مراقبت بعد از زایمان از مادران	۱۶۵