

به نام خدا

کلیدهای همسران موفق

مراقبت‌های
دوره بارداری

میریام استوپارد

مترجم:

الهام زینالی بقا

سرشناسه	: استوپارد، میریام، ۱۹۳۷ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: Stoppard, Miriam مراقبت‌های دوره بارداری / میریام استوپارد؛ مترجم الهام زینالی‌بقا.
مشخصات نشر	: تهران: صابرین، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ ص.: جدول.
فروست	: کلیدهای همسران موفق.
شابک	: ۳۴۰۰۰ ریال: 978-964-2785-30-8
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Antenatal care, 1998.
موضوع	: مراقبت‌های پیش از زایمان
شناسه افزوده	: زینالی‌بقا، الهام، ۱۳۵۰ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۰ م ۴ الف / ۹۴۰ RG
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۸/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۵۸۸۲۴



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

مراقبت‌های دوره بارداری

میریام استوپارد

مترجم: الهام زینالی‌بقا

ویراستار: میترا کیان‌تاژ

طرح جلد: پرویز بیانی

تعداد: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۰

لیتوگرافی: کارا

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: قدیانی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۳۰-۸

ISBN: 978 - 964 - 2785 - 30 - 8

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۳۴۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۶	مقدمه
۸	فصل اول: تنظیم زمان در دوره بارداری
۴۲	فصل دوم: مراقبان بهداشتی
۷۵	فصل سوم: انتخاب نحوه زایمان
۱۲۶	فصل چهارم: روش پزشکی دوره بارداری
۱۴۸	فصل پنجم: فوریتهای پزشکی در دوره بارداری و زایمان

سخن ناشر

کتابی که در دست دارید، یک جلد از مجموعه کلیدهای همسران موفق است. این مجموعه می‌کوشد با نگاهی کاربردی به نیازها و مسائل زندگی مشترک چه در مرحله انتخاب همسر و چه در دوران پس از ازدواج، بپردازد.

ارائه سبک‌ها و روشهای مؤثر در شناخت، برقراری ارتباط و گفت‌وگو، توجه متقابل به نیازها و نهایتاً بازسازی روابط آسیب‌دیده یا گرفتار بحران، از اهداف این مجموعه می‌باشد.

امید است با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی، کلیدهای همسران موفق گامی در جهت تحکیم خانواده و دستیابی به جامعه‌ای سالم و پرنشاط باشد.

باید توجه داشت که منابع خارجی، در برخوردها، مغایرتهایی با فرهنگ اجتماعی ما دارند. هرچند ناشر کوشیده است این مغایرتها را با حذف و یا تعدیل پاره‌ای از مباحث و مثالها به حداقل برساند، اما به هر حال ممکن است رد پایی از اینگونه موارد دیده شود که طبعاً خواننده متعهد به اخلاق و فرهنگ جامعه ایرانی به این امر واقف و با آن برخوردی هوشمندانه خواهد داشت.

مؤسسه انتشارات صابرین

مقدمه

با دریافت خبر هیجان‌انگیز بارداری، شما باید به موارد زیادی در این رابطه فکر و خود را آماده کنید تا این دوران را به بهترین شکل سپری کنید. شما چه مکانی را برای زایمان خود انتخاب می‌کنید؟ منزل یا بیمارستان؟ آیا شما مایلید که زایمانتان با همراهی یک پزشک متخصص انجام شود یا به شیوه کاملاً طبیعی صورت پذیرد؟ شما برای نوع وسایل رفع درد در زمان زایمان، چه نوع وسایلی انتخاب می‌کنید؟ انتخاب این موارد با شماست، اما زمانی یک انتخاب ارزشمند است که فرد باردار با انواع مختلف زایمان و مکانیسم آن آشنا باشد. شما نیاز دارید که درباره انتخاب خود با همسر، پزشک و ماما مشورت نمایید.

وقتی تصمیم قطعی خود را گرفتید، بهترین کار این است که نظر خود را در زمینه تولد فرزندان، به صورت مکتوب بنویسید و در رابطه با بارداری و زایمان، یک طرح و الگوی اختصاصی ارائه دهید. در این صورت، همه از انتخاب شما مطلع می‌شوند.

حضور مستمر شما در کلیه ویزیت‌های قبل از بارداری که توسط پزشک یا ماما انجام می‌گیرد، باعث حفظ سلامتی شما و کودکتان می‌شود. طی مراقبت‌های دوره بارداری، آزمایش‌های معمول دوره بارداری انجام می‌شود که در صورت لزوم جهت تشخیص هر نوع مشکل و درمان به موقع آن لازم است. پزشکان جهت بررسی کامل سلامت نوزاد، انجام

آزمایش‌های اختصاصی همانند سونوگرافی و آمنیوستز را ضروری می‌دانند که انجام آنها را توصیه می‌کنند. حضور مرتب در ویزیت‌های قبل از بارداری، شما را در برابر خطرات احتمالی دوره بارداری بیمه می‌کند؛ زیرا در این صورت شما می‌توانید درباره مسائل و مشکلات مهم خود، با افراد متخصص بحث و گفت‌وگو کنید.

کودک در حال تکامل

ابتدای بارداری همراه با افزایش هورمون‌های بارداری در خون، تهوع، استفراغ، تکرر ادرار و در اغلب موارد؛ تورم و درد سینه‌ها می‌باشد. شما با پیشرفت بارداری، کم‌کم خود به نحوه رشد و تکامل نوزاد علاقه‌مند می‌شوید و برای حفظ سلامتی هر چه بیشتر او، به دنبال شناخت بهترین انتخاب‌ها خواهید بود.

جهت حفظ سلامتی هر چه بیشتر کودک اجتناب از استعمال دخانیات یا مصرف الکل برای مادران ضروری است و باید در اجرای هر چه بهتر یک رژیم غذایی متعادل و متوازن، اقداماتی را برنامه‌ریزی کنند.

حفظ توازن و تناسب بدن در دوره بارداری باعث می‌شود که اضافه وزن دوره بارداری را به خوبی تحمل کنید و بعد از زایمان، در کمترین زمان، به طور کامل بهبود یابید. دوره بارداری برای بیشتر زنان دوره‌ای طبیعی است، اما برای برخی از زنان که به مشکلات طبی خاصی مبتلا هستند و یا به طور ناخواسته با شرایطی مثل افزایش فشار خون مواجه می‌شوند، این زمان، دوران نگران‌کننده‌ای می‌تواند باشد.

به هر حال بیشتر بارداریها، با کنترل دقیق و درمان مناسب نتیجه بسیار امیدبخشی را به همراه خواهند داشت.



تنظیم زمان در دوره بارداری

یکی از مهیج‌ترین لحظات زندگی هر زنی، با خبر شدن از حاملگی برای اولین بار می‌باشد.

بارداری نقطه عطف مخصوصی است که به همراه خود تغییراتی را در زندگی شما ایجاد می‌کند. از زمانی که کودکی در حال شکل‌گیری است، شما باید برای زندگی آینده او برنامه‌ریزی کنید.

در این دوره، حفظ سلامت جسمانی بسیار با اهمیت است که البته باید با سلامت روحی و روانی همراه شود. همچنین ممکن است شما در این زمینه‌ها سؤالاتی مطرح کنید: زمان زایمان، غذاهای ممنوع یا مجاز، اتفاقاتی که برای شما و کودکتان در حال رخ دادن است و...

بارداری

بیشتر زنان می‌دانند که چه زمانی باردار شده‌اند. اطلاع از زمان بارداری، شاید به دلیل رها شدن هورمونهای زنانه باشد. ابتدا ترشح مقادیر بالای هورمون زنانه پروژسترون (تنها زنان هنگام بارداری تجربه می‌کنند) و متعاقب آن تولید هورمون جفتی به نام HCG، توسط بافتهای بدن جنین می‌باشد که این هورمون به محض کاشته شدن جنین در دیواره رحم (حدود ۷ روز پس از باروری تخمک با اسپرم) در خون مادر ترشح می‌شود.