

به نام خدا

کلیدهای همسران موفق

مراقبت‌های  
دوره بارداری

میریام استوپارد

مترجم:

الهام زینالی بقا

## 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

## 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 آمنیوستتزر 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.