

برنام خدا

سر رسید جا هلگی

آرلن آیزنبرگ ، هایدی مرکف

سندی هاتاوی

مترجم: صباح سلیمی

ISBN: 978-964-9249-00-1

سر رسید حاملگی

هر نکته جالبی را در طول حاملگی خود یادداشت کنید؛ از نخستین تغییرات و واکنش‌ها تا آخرین انقباض‌های هنگام زایمان؛ از وضعیت سلامتی جسمی خود تا مسائل مالی؛ از تغذیه روزانه تا اضافه‌وزن هفتگی و کنترل‌های ماهانه؛ از امور بیمه و درمان، کلاس‌های آموزشی در مورد بارداری و زایمان؛ از چگونگی آمادگی برای ورود فرزند به خانه و خانواده؛ از خرید سبسمونی نوزاد؛ از اعلام خبر تولد فرزند خود؛ همه و همه را بنویسید.

در هنگام ثبت تمامی جزئیات، این سر رسید به شما کمک می‌کند تا یکی از شادترین و پرمعناترین دوران زندگی خود را همواره در کنار خود داشته باشید.

- بخش اول: مراقبت دوره حاملگی**
- ۵ آیا حامله هستید؟
- ۶ تبریک‌ها
- ۹ پزشک شما
- ۱۱ تاریخچه سلامتی شما
- ۱۲ تاریخچه سلامتی فردی و خانوادگی
- ۱۵ نکته‌های اساسی پزشکی
- ۱۶ توصیه‌های پزشک
- ۱۷ تشخیص‌های حاملگی
- ۱۹ یادداشت‌های دیدار با پزشک
- ۲۵ در فاصله دیدارها
- ۲۶ داروهای تجویز شده
- ۵۳ داروهای بدون نسخه
- ۵۶ هزینه‌های پزشکی مرتبط با حاملگی
- ۵۷

- بخش دوم: یادداشت‌های دوره حاملگی**
- ۶۵ یادداشت‌های هفتگی حاملگی
- ۶۶

مراقبت دوره حاملگی

به راستی چرا باید جزئیات هر چند کوچک دوره حاملگی را از مشکلات جسمی، روحی و پزشکی گرفته تا مسائل مالی یادداشت کنید؟

چون، با این کار دیگر از خود نخواهید پرسید: «چرا ننوشتم که...؟»

چون، وقتی برای حاملگی بعدی خود با مامایی مشورت می‌کنید، می‌توانید جزئیات حاملگی قبلی خود را در اختیار او بگذارید.

چون، به هنگام مقایسه تهوع صبحگاهی یا سوء هاضمه دوره حاملگی خود با فرد دیگری که به تازگی حامله شده است، یادداشت‌هایی دارید که به شما کمک می‌کند.

چون، هنگامی که پس از زایمان با شرکت بیمه دچار دردسر می‌شوید، یادداشت‌هایی برای اثبات ادعای خود دارید.

چون، وقتی می‌توانید خاطرات دوره حاملگی خود را به راحتی و مستند به یاد آورید، ۹ ماه پرفراز و نشیب از زندگی شما به صورت هاله‌ای از ابهام نخواهد بود.

البته، هیچ‌کس نمی‌تواند آنچه را که نمی‌داند، یادداشت کند. بنابراین بدون هرگونه تردید، نتیجه تمام آزمایش‌های پزشکی ماهانه خود را از پزشک خود بپرسید و آنها را یادداشت کنید. سؤال‌ها را با همان سرعتی که به ذهنتان خطور می‌کنند، یادداشت کنید، زیرا شکی نیست که همه آنها را فراموش خواهید کرد. پاسخ این سؤالها را حتماً از پزشک خود بگیرید و بنویسید.

نام هر دارویی را که دریافت می‌کنید، یادداشت کنید (همواره به خاطر داشته باشید که فقط از داروهای تجویز شده توسط پزشک، استفاده کنید).

۸۷	یادداشت‌های روزانه حرکات جنین
۸۸	یادداشت‌های دوازده‌گانه روزانه
۹۱	یادداشت‌های دوازده‌گانه روزانه شما
۱۱۳	کمد لباس‌های حاملگی
۱۱۷	یادداشت‌های دیگر

۱۲۹	بخش سوم: آمادگی برای تولد نوزاد
۱۳۰	نیازهای نوزاد (شیرخوار)
۱۳۶	خرید برای نوزاد
۱۴۳	پزشک بالقوه نوزاد
۱۵۰	پرستار بالقوه نوزاد
۱۵۴	نام‌گزینی برای نوزاد
۱۵۷	مهمانی‌های پس از تولد نوزاد
۱۶۰	یادداشت‌ها

۱۶۱	بخش چهارم: آمادگی برای زایمان
۱۶۲	کلاس آموزش زایمان
۱۷۰	تصمیم‌گیری برای زایمان
۱۷۶	فهرست کارهای مربوط به بیمارستان
۱۷۸	فهرست لوازم ضروری در بازگشت به خانه
۱۷۹	کسی که با شروع درد زایمان، خبرش می‌کنید
۱۸۰	کسی که پس از زایمان، خبرش می‌کنید
۱۸۳	یادداشت‌ها

۱۹۳	بخش پنجم: تولد نوزاد
۱۹۴	یادداشت‌های روزانه دردهای زایمان
۲۰۶	یادداشت‌های روزانه تولد نوزاد
۲۱۲	دیدار با نوزاد
۲۱۹	آموزش‌های مراقبت از نوزاد
۲۲۱	بازگشت به خانه
۲۲۳	اعلام تولد نوزاد
۲۲۸	هدایای نوزاد
۲۳۲	جشن‌ها و خاطرات جالب
۲۳۶	صفحه آلبوم
۲۳۸	کنترل پیش از شش‌هفتگی
۲۳۹	کنترل شش هفته پس از زایمان