

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

بارداری

FOR

DUMMIES®

نوشته‌ی دکتر سارا جارویس، دکتر راجر هندرسون،

جوآن استون، کیت ادلمن و مری دوئن والد

برگردان: مریم حبیبی پناه



آوند دانش

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱: برنامه‌ریزی	۷
فصل ۱: از اینجا تا حاملگی	۹
فصل ۲: فکر می‌کنم باردارم!	۲۵
فصل ۳: آمادگی برای زندگی در دوران بارداری	۳۳
فصل ۴: رژیم غذایی و ورزش برای مادران باردار	۵۱
بخش ۲: بارداری: نمایشنامه‌ای سه پرده‌ای	۶۹
فصل ۵: سه‌ماهه‌ی اول	۷۱
فصل ۶: سه‌ماهه‌ی دوم بارداری	۹۳
فصل ۷: سه‌ماهه‌ی سوم	۱۰۵
فصل ۸: آشنایی با آزمایش‌های دوران بارداری	۱۲۹
بخش ۳: اتفاق بزرگ: درد زایمان، وضع حمل و بهبودی	۱۴۳
فصل ۹: فکر می‌کنم وقت زایمانم رسیده!	۱۴۵
فصل ۱۰: زایمان: به‌دنیا آوردن نوزاد	۱۶۷
فصل ۱۱: سلام دنیا!	۱۸۳
فصل ۱۲: مراقبت پس از زایمان	۲۰۳
فصل ۱۳: تغذیه‌ی نوزاد	۲۲۵
بخش ۴: شرایط ویژه و نگرانی‌های خاص	۲۴۵
فصل ۱۴: بارداری‌های با شرایط خاص	۲۴۷
فصل ۱۵: زمانی که شرایط پیچیده می‌شود	۲۶۷
فصل ۱۶: بارداری در زمان بیماری یا در سلامتی	۲۸۵
فصل ۱۷: مقابله با موارد غیرمنتظره	۲۹۹
بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها	۳۰۵
فصل ۱۸: ده موضوعی که هیچ‌کس به شما نمی‌گوید	۳۰۷
فصل ۱۹: ده باور خرافی	۳۱۱
فصل ۲۰: ده نقطه‌ی عطف رشد و تکامل جنینی	۳۱۵
فصل ۲۱: ده مورد مهم که می‌توانید در سونوگرافی ببینید	۳۱۹
پیوست: مرد در انتظار فرزند: بچه‌دارشدن از دیدگاه یک پدر	۳۲۵

فصل ۱

از اینجا تا حاملگی

در این فصل

- ◀ بررسی وضعیت سلامت خود و سابقه‌ی خانوادگی
- ◀ آماده‌سازی بدن برای بارداری
- ◀ اجازه دهید اتفاق بیفتد و باردار شوید

مبارک باشد! اگر باردارید یا در شرف بارداری قرار دارید که از هیجان‌انگیزترین ماجراهای زندگی شماست، تبریک ما را بپذیرید. سال آینده پس از تولد نوزادتان، زندگی پر از تغییرات فوق‌العاده و شور و شمع باورنکردنی خواهد شد. اگر تصمیم به بارداری دارید، احتمالاً وقتی به آینده و دورنمای آن فکر می‌کنید هیجان‌زده و البته کمی هم نگران می‌شوید.

اگر هنوز در مرحله‌ی برنامه‌ریزی برای بارداری هستید، این بخش را مطالعه کنید تا آمادگی لازم را برای بارداری کسب کنید که ابتدا با ملاقات و مشورت با پزشک آغاز می‌شود، تا پزشک سوابق سلامت شما و خانواده‌تان را بررسی کند. به این ترتیب متوجه می‌شوید که آیا شرایط مطلوب باردارشدن را دارید یا لازم است مدت‌زمانی را صرف کاهش یا افزایش وزن‌تان کنید، رژیم غذایی‌تان را بهبود بخشید، سیگار را ترک کنید یا مصرف داروهای خاص مضر برای بارداری را قطع کنید. همچنین توصیه‌های اساسی متعددی را در مورد آسان‌ترین روش باردارشدن ارائه می‌دهیم که بیشترین احتمال حاملگی را دارد و به موضوع نازایی هم می‌پردازیم.

برای باردارشدن آماده شوید: معاینه‌ی قبل از بارداری

به محض اینکه عادت ماهانه‌تان به تأخیر بیفتد متوجه می‌شوید که باردارید و درست در همین موقع طول مدت بارداری‌تان دو هفته یا کمی بیشتر است و بدن‌تان تحت تغییرات بسیار اساسی قرار گرفته است. باورنکردنی است که ظرف همین دو یا سه هفته، قلب و مغز جنین شروع به شکل‌گیری کرده است. از آنجایی که وضعیت سلامت عمومی و تغذیه‌ی شما می‌تواند در رشد این اعضا تأثیر بسزایی داشته باشد، پس آماده‌سازی بدن قبل از اقدام به بارداری بسیار مهم و نتیجه‌بخش است. بنابراین قبل از اقدام به بارداری برای اطمینان از آمادگی و سلامت بدن خود به پزشک (پزشک عمومی، متخصص یا پرستار مرکز بهداشت) مراجعه کنید.

حتی می‌توانید در ملاقات‌های منظم و برنامه‌ریزی‌شده‌ای که برای انجام معاینات

مستمر با پزشک متخصص زنان دارید به او بگویید که قصد دارید باردار شوید تا وی اقدامات اولیه را انجام دهد. اگر تا موعد معاینه‌ی بعدی زمان زیادی مانده و شما هم قصد بارداری دارید، به‌سرعت برای انجام معاینات قبل از بارداری به پزشک خود مراجعه کنید و در صورت امکان، همسرتان را هم با خود نزد پزشک ببرید تا سوابق و وضعیت سلامت هر دویتان بررسی شود.

اگر در حال حاضر باردارید و معاینه‌ی قبل از بارداری انجام نداده‌اید نگران نباشید، چرا که پزشک در اولین جلسه‌ی معاینه پس از شروع بارداری، که در فصل ۵ بحث خواهیم کرد، معاینه و بررسی‌های لازم را انجام خواهد داد.



نگاهی به سوابق سلامت شما

معاینه‌ی قبل از بارداری فرصت مناسبی را برای پزشک فراهم می‌کند که با شناسایی و بررسی برخی مسائل قابل ملاحظه به حفظ سلامت شما و کودکتان، حتی قبل از تولد، کمک کند. عوامل بسیاری در سلامت آینده‌ی فرزند شما نقش ایفا می‌کنند که پزشکتان در مورد تمامی آن‌ها از شما سؤال خواهد کرد:

✓ **بارداری‌های قبلی و سابقه‌ی بیماری‌های زنان:** اطلاع از بارداری‌های قبلی به پزشک کمک می‌کند که در مورد چگونگی کنترل بهتر بارداری بعدی تصمیم بگیرد، اطلاعاتی درباره‌ی بارداری‌های قبلی، هر سقط احتمالی یا زایمان‌های زود هنگام، تولدهای چندقلویی یا هر شرایط دیگری که ممکن است دوباره اتفاق بیفتد. برای مثال اطلاع از این موضوع که قبلاً مشکلاتی چون فشار خون بالا یا زایمان پیش از موعد داشته‌اید یا خیر به پزشکتان کمک بسیاری می‌کند. به همان نسبت اطلاع از سوابق بیماری‌های زنانگی چون جراحی‌های رحم یا دهانه‌ی آن یا اطلاع از عادت‌های ماهانه‌ی نامنظم مهم است و احتمال دارد روی بارداری تأثیر بگذارد.

✓ **تاریخچه‌ی خانوادگی:** مرور سوابق پزشکی خانواده، پزشک را از شرایط و بیماری‌هایی که ممکن است در طول دوران بارداری اتفاق بیفتد یا به نوزادتان منتقل شود مطلع می‌کند. بحث در مورد سابقه‌ی پزشکی خانواده کمک می‌کند که احتمال بروز برخی اختلالات خاص را کاهش دهید، مانند نقص دستگاه عصبی (برای مثال بیرون‌زدگی نخاع) که روی بارداری شما تأثیر می‌گذارد. (در همین فصل مبحث «چرا این روزها اسیدفولیک اهمیت بسیاری یافته است» را مطالعه کنید). در فصل ۸، به تفصیل درباره‌ی برخی شرایط ژنتیکی مختلف و راه‌های آزمایش آن سخن گفته‌ایم.

✓ **ریشه‌های نژادی:** در معاینات قبل از بارداری، در خصوص سابقه‌ی پزشکی والدین و پدر و مادر بزرگ‌هایتان هم سؤالاتی می‌شود، البته این از روی

کنجکاووی پزشک نیست، بلکه برخی مشکلات و بیماری‌های ارثی در خانواده و اجداد شخص وجود دارد که ممکن است به نسل‌های بعدی منتقل شود. فایده‌ی اطلاع از مشکلات قبل از بارداری این است که اگر شما یا همسرتان در معرض خطر یکی از این بیماری‌ها باشید فرصت بیشتری برای بررسی و معاینات پزشکی لازم در این زمینه خواهید داشت (برای کسب اطلاعات بیشتر به فصل ۵ رجوع کنید).

ارزیابی وضعیت سلامت کنونی

بیشتر خانم‌ها فکر می‌کنند که بارداری راحت و سالمی خواهند داشت و هیچ مشکلی که بتواند روی بارداری‌شان اثر بگذارد پیش نخواهد آمد. با وجود این، انجام معاینات قبل از بارداری بسیار مهم است، چرا که فرصت مناسبی برای برنامه‌ریزی فراهم می‌آورد و شانس شما را برای داشتن یک دوره‌ی بارداری سالم و بدون مشکل بیشتر می‌کند. می‌توانید با مراجعه به پزشک بفهمید که چگونه به وزن ایده‌آل برسید، چگونه یک برنامه‌ی نرمشی مناسب را آغاز کنید یا چگونه مصرف الکل و سیگار را قطع و مصرف اسیدفولیک را آغاز کنید.

بعضی از مشکلات پزشکی یا بیماری برخی خانم‌ها، می‌تواند روی بارداری‌شان تأثیر زیادی بگذارد، بنابراین انتظار این را داشته باشید که پزشکتان در مورد ابتلا به این بیماری‌ها از شما سؤال کند. برای مثال، اگر دیابت دارید، کنترل دقیق قند خون قبل از بارداری و تنظیم قند خون در دوره‌ی بارداری بسیار مهم است. اگر معمولاً برای کنترل قند خون از قرص استفاده می‌کنید، احتمالاً در دوره‌ی بارداری استفاده از انسولین توصیه می‌شود. کتاب *For Dummies* نوشته‌ی سارا جرویس و آن ال‌روبین، اطلاعات بسیاری را در مورد چگونگی کنترل دیابت در دوران بارداری در اختیارتان قرار می‌دهد.

اگر مستعد فشار خون بالا هستید، پزشکتان می‌خواهد که مدتی قبل از اقدام به بارداری فشار خون خود را کنترل کنید، چرا که کنترل و تنظیم فشار خون بالا می‌تواند زمان‌بر باشد. اگر مشکلات دیگری چون بیماری صرع دارید، بسیار مهم است که داروها و وضعیت بیماری‌تان را بررسی و کنترل کنید. اگر به بیماری *لویپوس اریتماتوس سیستمیک (SLE)* مبتلا باشید، مطمئناً پزشک تشویق‌تان می‌کند تا زمانی که علائم بیماری‌تان کمتر است اقدام به بارداری کنید.

می‌توانید انتظار چنین پرسش‌هایی را داشته باشید «آیا سیگاری هستید»، «الکل مصرف می‌کنید» یا سؤالاتی در مورد مصرف قرص‌های غیرقانونی و اعتیادآور. پزشک یک مأمور یا بازجو نیست، بنابراین بدون ترس و با صداقت کامل به پرسش‌ها پاسخ دهید. این عادات برای بارداری بسیار مضرند، بنابراین قبل از اقدام به بارداری آن‌ها را ترک کنید. پزشک می‌تواند درخصوص چگونگی ترک این عادات مشاوره بدهد یا شما را به

