

بارداری

به زبان آدمیزاد

ویراست دوم

اثر دکتر جوان استون، دکتر کیت ادلمن و مری دوئن والد

ترجمه‌ی نیالا نصیراوغلی



هیرمند

فهرست کوتاه

۲۵.....	مقدمه.....
۳۳.....	بخش ۱: برنامه‌ی کار.....
۳۵.....	از اینجا تا بارداری.....
۵۱.....	فکر می‌کنم باردارم!.....
۵۹.....	آماده کردن خود برای زندگی در دوران بارداری.....
۸۱.....	رژیم غذایی و ورزش برای مادر باردار.....
۱۰۳.....	بخش ۲: بارداری؛ شور و هیجانی در سه پرده.....
۱۰۵.....	سه‌ماهه‌ی اول.....
۱۲۹.....	سه‌ماهه‌ی دوم.....
۱۴۳.....	سه‌ماهه‌ی سوم.....
۱۷۳.....	آشنایی با آزمایش‌های دوران بارداری.....
۱۹۹.....	بخش ۳: اتفاق بزرگ؛ درد زایمان، وضع عمل، و بهبودی.....
۲۰۱.....	عزیزم، فکر می‌کنم درد زایمانم شروع شده!.....
۲۲۹.....	زایمان: به دنیا آوردن فرزند.....
۲۴۹.....	سلام، دنیا! نوزاد شما.....
۲۷۵.....	مراقبت از خود بعد از زایمان.....
۳۰۳.....	شیر دادن به نوزاد خود.....
۳۲۷.....	بخش ۴: نگرانی‌های خاص.....
۳۲۹.....	بارداری‌های با ملاحظات خاص.....
۳۵۵.....	هنگامی که وضعیت پیچیده می‌شود.....
۳۷۷.....	دوران بارداری در زمان بیماری و سلامتی.....
۴۰۱.....	تحمل موارد غیر منتظره.....
۴۰۷.....	بخش ۵: بخش ده تایی‌ها.....
۴۰۹.....	ده موردی که هیچ کس به شما نمی‌گوید.....
۴۱۳.....	ده (یا در این حدود) اعتقاد خرافی.....
۴۱۷.....	ده نقطه‌ی عطف در رشد و تکامل جنینی.....
۴۲۱.....	ده مورد اصلی که می‌توانید در سونوگرافی ببینید.....
۴۳۳.....	مرد باردار: بچه‌دار شدن از دید یک پدر.....

فصل ۱

از اینجا تا بارداری

در این فصل

بررسی وضعیت سلامتی خود و سابقه‌ی خانوادگی

آماده‌سازی بدن خود برای بارداری

بگذارید اتفاق افتد: بارداری آسان است

مبارک است! اگر الان بارداری، در شرف یکی از هیجان‌انگیزترین ماجراهای زندگی خود هستید. سال آینده یا در این حدود، سرشار از تغییرات فوق‌العاده‌ای خواهد شد و (امیدواریم) توام با سعادتی وصف‌ناپذیر باشد. اگر در فکر باردار شدن هستید، احتمالاً برای آینده هیجان‌زده و کمی هم نگرانید.

و اگر بارداری شما در مراحل برنامه‌ریزی است، برای آنکه بدانید چه کار می‌توانید انجام بدهید تا برای بارداری آمادگی پیدا کنید، این فصل را بررسی کنید — ابتدا نزد پزشکتان بروید و سابقه‌ی وضعیت سلامت خود و خانواده‌تان را بررسی کنید. بعد متوجه می‌شوید که آیا برای بارداری در وضعیت مطلوب هستید، یا اینکه به کم و زیاد کردن وزن، اصلاح رژیم غذایی، ترک سیگار، یا قطع دارویی نیاز دارید که می‌تواند برای بارداری‌تان مضر باشد. همچنین توصیه‌هایی اولیه درباره‌ی آسان‌ترین روش باردار شدن ارائه می‌دهیم، و به موضوع نازایی اشاره می‌کنیم.

آمادگی برای باردار شدن: معاینه‌ی قبل از بارداری

از زمانی که قاعدگی شما قطع شود و متوجه شوید بارداری، جنین دو هفته یا بیشتر، دستخوش تغییرات چشمگیری می‌شود. چه باور کنید و چه نکنید، از زمانی که جنین تنها دو یا سه هفته سن دارد، مراحل تشکیل قلب و مغز او آغاز شده است. از آنجا که سلامت عمومی و تغذیه‌ی شما می‌تواند بر این اندام‌ها تأثیر بگذارد، آماده‌سازی بدن پیش از بارداری واقعاً مهم است. برای اطمینان از هماهنگی و آمادگی بدن