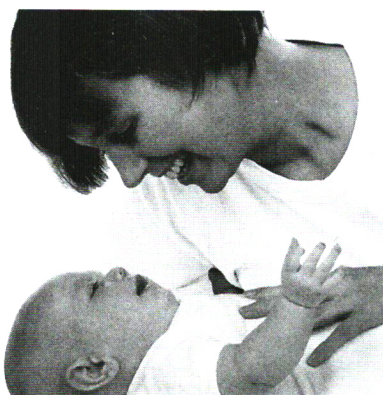


همه مادران سالم اند اگر ...

تالیف الیزابت فنویک
ترجمه امیر صادقی بابلان
ویراسته دکتر فرهاد سوری



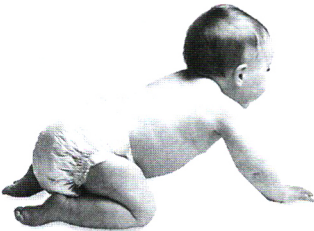
فهرست

مراقبت از کودک

۷۴-۱۷۷



- ۷۶ نخستین هفته‌های حیات
- ۸۲ نحوه رسیدگی به کودک
- ۸۷ شیر دادن به کودک
- ۹۰ تغذیه کودک با شیر مادر
- ۹۸ تغذیه کودک با بطری
- ۱۰۸ آشنا کردن کودک با غذای جامد
- ۱۱۷ گریه کودک
- ۱۲۰ خواب کودک
- ۱۲۸ لباس و لباس پوشاندن
- ۱۳۴ حمام کردن و شستن کودک
- ۱۴۶ پوشک و مراقبت از آن
- ۱۵۶ کنار گذاشتن پوشک
- ۱۵۸ بیرون بردن و گرداندن کودک



- ۱۶۰ وقتی کودک را تنها می‌گذارید
- ۱۶۲ رشد و یادگیری
- ۱۷۴ تبدیل شدن به یک شخص
- ۱۷۸ نمایه

بارداری و زایمان

۸-۷۳



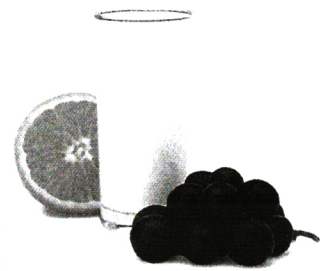
- ۱۰ تصمیم به بارداری
- ۱۲ تقویم بارداری
- ۳۲ مراقبتهای دوران بارداری
- ۴۰ مشکلات شایع
- ۴۳ حفظ آرامش و تناسب اندام
- ۵۰ تغذیه صحیح برای داشتن کودکی سالم
- ۵۴ آمادگیهای عملی
- ۵۶ زایمان و تولد
- ۶۸ کودک جدید شما
- ۷۱ بازگشت به وضع طبیعی



تصمیم به بارداری

اقداماتی وجود دارد که احتمال بارداری سالم و به دنیا آوردن کودکی سالم و بی نقص را افزایش می دهند. بهترین حالت آن است که شما و همسرتان حداقل سه ماه قبل از بارداری شدن، برای آن برنامه ریزی کنید. در چند هفته نخست، که شاید حتی ندانید که

باردار هستید، رشد کودک شما بیشترین تاثیر را از عوامل بیرونی می پذیرد. تناسب جسمانی و تغذیه



پرسشنامه بارداری

اگر تصمیم دارید بچه دار شوید یا اگر دریافتید که باردار هستید، به این پرسشها پاسخ دهید. شاید بعضی از این پرسشها به شما مربوط نباشد، اما مهم است که همه آنها را از خودتان

آیا در قبال سرخچه مصنوعیت حاصل کرده اید؟ ابتلا به سرخچه در دوران بارداری، خصوصا اوایل بارداری که اعضای داخلی بدن جنین در حال شکل گرفتن است، می تواند موجب نواقص جدی در جنین شود. بنابراین قبل از اینکه باردار شوید، از پزشک درخواست آزمایش خون کنید تا مطمئن شوید که از این بیماری مصون هستید. اگر نبودید می توانید واکسن بزنید. این آزمایش را سر فرصت انجام دهید زیرا دست کم تا سه ماه بعد از واکسیناسیون نباید باردار شوید.

آیا در خانواده شما یا همسران سابقه بیماریهای موروثی وجود دارد؟ برخی بیماریها، مانند هموفیلی و فیبروز کیسه ای، موروثی است. اگر در بستگان نزدیک شما یا همسران بیماری ارثی وجود دارد، احتمال دارد به فرزند شما منتقل شود. در این صورت قبل از سعی در بارداری با پزشک مشورت کنید و در صورت توصیه او، به مشاور ژنتیک مراجعه کنید تا میزان خطر را مشخص کند. بد نیست بدانید که در بیشتر موارد، فقط اگر زن و شوهر هر دو حامل ژن عامل بیماری باشند خطر به ارث رسیدن آن به کودک جدی خواهد بود.

آیا سابقه بیماری طولانی دارید؟ اگر دارای اختلالات جسمانی، مانند دیابت یا

صحيح موجب می شود که کودک داخل شکم شما به بهترین نحو ممکن تغذیه و حفاظت شود. از سویی ممکن است خطراتی در محل کار شما وجود داشته باشد که بر کودک شما اثر بگذارد، یا شاید در قبال بیماریهای خاصی مانند سرخچه و اکسینه نشده باشید. برنامه ریزی برای بارداری موجب می شود که زمان لازم را برای فکر کردن به این مخاطرات و رفع آنها داشته باشید.

پرسید. با همسران نیز صحبت کنید، زیرا بعضی از این پرسشها مستقیما به او مربوط می شود. اگر پاسخ بعضی از پرسشها موجب نگرانی شما شد، به پزشک مراجعه کنید.

زمانی طولانی قبل از بارداری، مصرف قرص را کنار بگذارید تا بدن شما فرصت کافی برای بازگشت به چرخه طبیعی خود داشته باشد. قبل از تلاش برای بارداری بگذارید سه بار قاعده شوید (در این مدت می توانید از کاندوم استفاده کنید). اگر قبل از منظم شدن قاعدگی باردار شوید، پیش بینی تاریخ زایمان دشوار خواهد شد.

آیا در محل کار خود با مخاطراتی مواجه هستید؟ کارفرمای شما مسئولیت دارد

اقداماتی به عمل آورد که در محل کارتان با خطراتی که بر احتمال بارداری شدن شما اثر منفی بگذارد یا کودک شما را در معرض خطر قرار دهد مواجه نباشید. در حال حاضر اعتقاد بر آن است که نمایشگر کامپیوتر و دیگر نمایشگرها هیچ ضرری برای جنین ندارد. یک عفونت نادر به نام کلایدیای طوطیان (C. Psittaci) وجود دارد که موجب سقط جنین می شود. این عفونت ممکن است از گوسفندان در زمان زایمان آنها به انسان منتقل شود. بنابراین اگر کار شما در مزرعه است و باردار هستید، نباید در زایمان گوسفندان کمک کنید یا با بره های نوزاد در تماس قرار بگیرید، یا گوسفندانی را که تازه زایمان کرده اند بدوشید. یا اگر در مراکز تولید مواد شیمیایی کار می کنید، باید در مورد آثار محیط کار بر سلامت خود یا جنین تحقیق کنید.

وزن شما چقدر است؟ بهترین حالت آن است که وزن شما به مدت حداقل شش ماه قبل از بارداری شدن با قدامت متناسب باشد، بنابراین اگر خیلی اضافه وزن یا کمبود وزن دارید، به پزشک مراجعه کنید و برای داشتن وزن مناسب برنامه ریزی کنید. جز در صورتی که مشکلات وزن شدید داشته باشید، هرگز در زمان بارداری رژیم نگیرید، زیرا با این کار ممکن است بدنتان را از مواد غذایی حیاتی

اسید فولیک

از زمانی که استفاده از وسایل ضدبارداری را متوقف ساختید تا هفته دوازدهم بارداری باید از قرص اسید فولیک استفاده کنید. اسید فولیک، که فولات یا فولاسین نیز نامیده می شود، یکی از ویتامینهای B است. این ویتامین یکی از چند ماده غذایی است که معلوم شده است از نواقص لوله عصبی (NTD ها) مانند اسپینا بیفیدا یا آنانسفالی جلوگیری می کنند. لوله عصبی، که بعدا ستون فقرات کودک را تشکیل

منابع اسید فولیک

تحقیقات نشان داده است که افزایش مصرف اسید فولیک می تواند تا ۷۰٪ موارد اسپینا بیفیدا را پیشگیری نماید. منابع غذایی طبیعی خوب برای اسید فولیک شامل سبزیجات برگدار با رنگ سبز تیره (اسفناج و کلم بروکولی)، برخی از میوه ها (خصوصا مرکبات)، بنشن (نخود و لوبیا)، جوانه گندم، مخمر، و زرده تخم مرغ است. سعی کنید سبزیجات را به صورت اندکی بخارپز شده یا خام مصرف کنید. گاهی به مواد غذایی مانند نان، برنج، ماکارونی، و غلات صبحانه، اسید فولیک اضافه می کنند. با این همه نباید فقط بر منابع غذایی متکی باشید. برای اطمینان، باید به محض اینکه تصمیم به توقف استفاده از وسایل ضدبارداری گرفتید، شروع به مصرف قرص اسید فولیک کنید. قرصهای مولتی ویتامین اغلب مقداری اسید فولیک دارند، اما مقدار آن برای حفاظت کودک شما کافی نیست. برای کاهش خطر اسپینا بیفیدا، لازم است هر روز یک قرص اسید فولیک ۴۰۰ میکروگرمی مصرف کنید. این قرصها را می توانید بدون نسخه پزشک

اثر منفی بگذارد. این دو ماده می تواند بر کودک در حال رشد قبل یا بعد از تولد نیز اثر منفی بگذارد. آیا اسید فولیک مصرف می کنید؟ قبل از اقدام برای بارداری شدن، شروع به مصرف اسید فولیک بنمایید. اسید فولیک ویتامینی است که مانع از برخی نواقص مادرزادی همچون اسپینا بیفیدا (مهرد شکافته) می شود. در ۱۲ هفته نخست بارداری هر روز ۴۰۰ میکروگرم از این ویتامین مصرف کنید.

می دهد، به فاصله کوتاهی پس از بارداری شدن شکل می گیرد، شاید حتی قبل از اینکه متوجه بارداری خود شوید. در صورت کمبود اسید فولیک، ممکن است لوله عصبی در امتداد طول خود کاملا جوش نخورد، و منجر به بیرون زدن طناب نخاعی و عارضه ای به نام اسپینا بیفیدا شود. نوزادان مبتلا به آنانسفالی به فاصله کوتاهی پس از تولد می میرند زیرا بخش بزرگی از مغز یا همه آن را ندارند.

بیشتر است. در این صورت، پزشک به شما توصیه خواهد کرد هر روز مقدار بیشتری اسید فولیک (۴ میلی گرم) مصرف کنید.

تهیه کنید. اگر قبلا کودکی با نقص لوله عصبی به دنیا آورده اید، خطر به دنیا آوردن کودک دوم با همان نقص برای شما

