

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# مراقبت‌های قبل، حین و پس از بارداری و زایمان

مؤلفان:

پریسا شاداب  
کارشناس ارشد مامایی

دکتر سوسن حیدرپور  
دکترای بهداشت باروری

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

نوبت اول ۱۴۰۰

شماره کتابشناسی ملی	: ایران ۸۴۱۳۴۷۴
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۲۰-۸-۱
سرشناسه	: شاداب، پریسا، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور	: مراقبت‌های قبل، حین و پس از بارداری و زایمان [منابع الکترونیکی: کتاب] / مؤلفان پریسا شاداب، سوسن حیدرپور.
مشخصات نشر	: کرمانشاه: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه، انتشارات، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱ منبع بر خط (ن، ۲۰۲ ص): مصور (رنگی)، جدول، نمودار.
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
نوع منبع الکترونیکی	: فایل متنی (PDF)
یادداشت	: دسترسی از وب.
شناسه افزوده	: حیدرپور، سوسن، ۱۳۴۹-
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی کرمانشاه. انتشارات
موضوع	: بارداری
موضوع	: Pregnancy
موضوع	: مراقبت‌های پیش از زایمان
موضوع	: Prenatal care
موضوع	: آیستنی و زایمان
موضوع	: Obstetrics
موضوع	: مراقبت‌های پس از زایمان
موضوع	: Postnatal care
موضوع	: نوزاد -- مراقبت
موضوع	: Infants -- Care
رده‌بندی کنگره	: RG۵۵۱
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۸/۲
دسترسی و محل الکترونیکی	: <a href="https://faradanaee.com">https://faradanaee.com</a>



انتشارات دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

## مراقبت‌های قبل، حین و پس از بارداری و زایمان

مؤلفان: پریسا شاداب، دکتر سوسن حیدرپور

ناشر: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

نوبت انتشار: اول

سال انتشار: ۱۴۰۰

ویراستاری، صفحه‌آرایی و طراح جلد: شرکت تعاونی محیاپویش پارسه طب‌رستان

بها: ۳۰۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-622-95120-8-1

تارنما: <https://pub.kums.ac.ir>

## فهرست

صفحه	عنوان
۱.....	پیش‌گفتار.....
	<b>فصل اول: مراقبت قبل از بارداری</b>
۴.....	دستگاه تناسلی زنان.....
۴.....	مونس پوبیس.....
۴.....	لب‌های بزرگ و کوچک.....
۴.....	واژن.....
۴.....	رحم و لوله‌های رحمی.....
۴.....	تخمندان‌ها.....
۵.....	مراقبت قبل از بارداری.....
۶.....	اجزای مراقبت قبل از بارداری.....
۶.....	ارزیابی عوامل خطر.....
۶.....	آموزش.....
۶.....	مداخله.....
۷.....	مکمل یدوفولیک.....
۷.....	معاینه دهان و دندان.....
۷.....	معاینه پستان‌ها.....
۹.....	بیماری‌ها و بارداری.....
۹.....	مشاوره ژنتیک.....
۱۰.....	تأثیر سن زن بر بارداری.....
۱۰.....	تأثیر سن مرد بر بارداری.....
۱۰.....	مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر در قبل از بارداری.....
۱۱.....	تماس با اشعه.....
۱۱.....	ویروس سرخجه.....

۱۱.....	توکسوپلاسموز.....
۱۲.....	آزمایش‌های مورد نیاز در مراقبت‌های قبل از بارداری .....
۱۲.....	بیماری تالاسمی .....
۱۲.....	عفونت‌های دستگاه تناسلی .....
۱۳.....	ویروس ایدز و هیپاتیت B .....
۱۳.....	وزن قبل از بارداری .....
۱۴.....	نکات مهم در مورد تغذیه قبل از بارداری .....
۱۵.....	زمان مناسب برای باردار شدن .....
۱۵.....	نقش تغذیه در جنسیت نوزاد .....
۱۷.....	منابع .....

### فصل دوم: مراقبت دوران بارداری

۲۰.....	مراحل رشد جنین .....
۲۰.....	مرحله زیگوت .....
۲۰.....	مرحله رویانی .....
۲۰.....	مرحله جنینی .....
۲۲.....	آزمایش‌های مورد نیاز، غربالگری و سونوگرافی در دوران بارداری .....
۲۴.....	الگوی افزایش وزن در دوران بارداری .....
۲۶.....	تعیین الگوی افزایش وزن مناسب .....
۲۶.....	موارد ارجاع مادر باردار به کارشناس تغذیه.....
۲۷.....	عوارض وزن‌گیری بالاتر از محدوده استاندارد .....
۲۷.....	عوارض وزن‌گیری کمتر از محدوده استاندارد .....
۲۷.....	عوامل وزن‌گیری نامناسب مادر در دوران بارداری .....
۲۸.....	نقش تغذیه بر سلامت بارداری و کاهش عوارض دوران بارداری .....
۲۹.....	انرژی و مواد مغذی مورد نیاز در دوران بارداری و شیردهی .....
۲۹.....	انرژی .....
۲۹.....	کربوهیدرات .....
۳۰.....	چربی .....
۳۰.....	پروتئین .....
۳۰.....	فیبر .....

۳۰	ویتامین تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین
۳۰	پیریدوکسین (ویتامین B6)
۳۱	ویتامین B12
۳۱	اسید فولیک
۳۱	ویتامین A
۳۱	ویتامین D
۳۲	مواد معدنی
۳۲	ید
۳۲	روی
۳۲	تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه
۳۳	گروه‌های غذایی
۳۴	نان و غلات
۳۵	سبزی‌ها
۳۶	میوه‌ها
۳۷	گروه شیر و لبنیات
۳۷	گروه گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها
۳۸	گروه متفرقه
۳۹	مواد غذایی غیرمجاز
۴۰	اهمیت وزن‌گیری مناسب در دوران بارداری
۴۰	علل عمده افزایش وزن بیش از حد مطلوب
۴۱	توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های باردار دارای اضافه و چاق
۴۱	راه‌های کاهش دریافت چربی
۴۲	راه‌های کاهش دریافت مواد قندی
۴۲	راه‌های کاهش دریافت گروه نان و غلات
۴۳	راه‌های افزایش دریافت مواد پروتئینی
۴۳	راه‌های افزایش دریافت فیبر
۴۴	اصلاح عادات و رفتارهای تغذیه‌ای
۴۵	راهکارهای تعدیل شیوه زندگی در دوران بارداری
۴۵	توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های باردار لاغر

۴۶	افزایش دریافت انرژی
۴۷	راه‌های افزایش دریافت پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی
۴۷	راه‌های افزایش دریافت گروه شیر و لبنیات
۴۸	افزایش دریافت گروه گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها
۴۸	راه‌های افزایش دریافت گروه میوه‌ها و سبزی‌ها
۴۸	افزایش اشتهای مادران باردار لاغر
۴۹	سوء‌تغذیه
۴۹	راهکارهای تعدیل شیوه زندگی
۵۰	نحوه مصرف مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی در دوران بارداری و شیردهی
۵۰	مکمل یدوفولیک
۵۰	مکمل آهن
۵۱	مکمل مولتی‌ویتامین ساده یا مینرال
۵۱	ویتامین D
۵۲	خلاصه مصرف مکمل‌ها در دوران بارداری
۵۲	تغذیه در بیماران دیابتی، فشار خون بالا و عفونت‌های ادراری در دوران بارداری
۵۲	دیابت در دوران بارداری
۵۲	عفونت‌های ادراری در دوران بارداری
۵۳	پره اکلامپسی (فشار خون بالا همراه با دفع پروتئین) در دوران بارداری
۵۴	فشار خون در دوران بارداری
۵۴	کم‌خونی در دوران بارداری
۵۵	بهداشت فردی در دوران بارداری
۵۵	استعمال دخانیات و مواد مخدر
۵۷	مصرف داروها در دوران بارداری
۵۸	بهداشت مواد غذایی
۵۸	مسائل شغلی
۵۸	استراحت
۵۹	مسافرت
۵۹	لباس پوشیدن
۵۹	مراقبت پستان‌ها

۶۰	استحمام.....
۶۰	رابطه جنسی.....
۶۰	توصیه‌های فعالیت جنسی در دوران بارداری.....
۶۱	بهداشت دهان و دندان.....
۶۱	واکسیناسیون.....
۶۱	آموزش طرز صحیح نشستن، ایستادن و دراز کشیدن خانم باردار.....
۶۳	حاملگی و ورزش.....
۶۳	مزایای فعالیت فیزیکی در دوران بارداری.....
۶۴	موارد احتیاط هنگام ورزش.....
۶۴	توصیه‌های لازم در مورد ورزش در دوران بارداری.....
۶۶	ورزش‌های عمومی در دوران بارداری.....
۶۶	ورزش‌های خطرناک در دوران بارداری.....
۶۷	ورزش تقویت عضلات کف لگن (کگل).....
۶۷	ورزش‌های تقویت عضلات شکم.....
۶۸	ورزش تیلور.....
۶۹	یوگا در بارداری.....
۶۹	چمباتمه زدن.....
۶۹	تکان دادن لگن.....
۷۰	تمرینات پاها.....
۷۱	تأثیر ورزش بر دیابت بارداری.....
۷۱	فواید ورزش در مبتلایان به دیابت.....
۷۱	سلامت روان در دوران بارداری.....
۷۲	نقش مردان در هنگام بارداری همسر.....
۷۴	شکایات شایع در بارداری.....
۷۴	ریفلاکس.....
۷۴	توصیه‌های تغذیه‌ای در زمان ریفلاکس.....
۷۵	تهوع و استفراغ.....
۷۵	توصیه تغذیه‌ای در حالت تهوع و استفراغ.....
۷۶	ادم (ورم) و گرفتگی پا.....



۷۶	.....	پیکا یا وبار
۷۷	.....	یبوست
۷۷	.....	هموروئید
۷۷	.....	درد کمر
۷۸	.....	افزایش بزاق دهان
۷۸	.....	ترشحات واژینال
۷۸	.....	تغییرات پوست و مو
۷۸	.....	واریس
۷۹	.....	تکرر ادرار
۷۹	.....	زایمان زودرس
۸۰	.....	علائم خطر دوران بارداری
۸۱	.....	کلاس‌های آمادگی برای زایمان
۸۱	.....	مزایای زایمان طبیعی و عوارض سزارین
۸۲	.....	منابع

### فصل سوم: مراقبت حین زایمان

۹۷	.....	تفاوت انقباضات (درد) حقیقی و کاذب
۹۷	.....	مراحل زایمان
۸۸	.....	تسکین درد
۹۳	.....	منابع

### فصل چهارم: مراقبت بعد از زایمان

۹۶	.....	مراقبت بعد از زایمان
۹۶	.....	کاهش وزن
۹۷	.....	دیواره شکم
۹۷	.....	ترشحات واژینال
۹۷	.....	دردهای بعد از زایمان
۹۷	.....	احتقان پستان
۹۸	.....	ترک (شقاق) و زخم نوک پستان
۹۸	.....	التهاب بافت پستان
۹۹	.....	نوک پستان فرورفته یا صاف

۱۰۰	برفک نوک پستان
۱۰۰	بیماری‌های مادر و داروهای ترشح شده در شیر
۱۰۱	مراقبت و بهداشت فردی بعد از زایمان
۱۰۱	افسردگی بعد از زایمان
۱۰۲	روش‌های پیشگیری از بارداری در بعد از زایمان
۱۰۲	فعالیت جنسی در دوران بعد از زایمان
۱۰۲	علائم خطر پس از زایمان
۱۰۳	تغذیه مادران شیرده
۱۰۳	توجهات تغذیه‌ای خاص در دوران شیردهی
۱۰۶	ورزش‌های بعد از زایمان
۱۰۹	مراقبت بعد از زایمان در زنان مبتلا به دیابت و پره اکلامپسی در بارداری
۱۰۹	مصرف مواد افیونی در دوران شیردهی
۱۰۹	اهمیت تغذیه با شیر مادر
۱۰۹	ساختمان پستان‌ها
۱۱۱	آغوز و اهمیت تغذیه نوزاد با آن
۱۱۲	مزایای تماس پوست با پوست
۱۱۲	فواید تغذیه با شیر مادر برای شیرخوار
۱۱۳	فواید شیردهی برای مادر
۱۱۴	فواید شیردهی برای محیط‌زیست و جامعه
۱۱۴	مضرات تغذیه با شیر مصنوعی (شیر خشک)
۱۱۶	تغذیه انحصاری با شیر مادر
۱۱۶	تغذیه شیرخوار با دو پستان
۱۱۷	وضعیت صحیح شیردهی و نکات مهم قبل از شیردهی
۱۱۸	وضعیت گهواره‌ای (معمولی یا سنتی)
۱۱۹	وضعیت گهواره‌ای متقاطع
۱۱۹	وضعیت زیر بغلی
۱۲۰	وضعیت خوابیده به پهلو
۱۲۰	وضعیت خوابیده به پشت
۱۲۱	تشخیص کافی بودن شیر