

هفته به هفته بارداری

لورا ریلی



مترجم: رسول ابراهیمی

سرشناسه کتاب	
هرگونه کپی برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.	
نام کتاب	هفته به هفته بارداری
عنوان انگلیسی	You and Your Baby Pregnancy
نویسنده	لورا ریلی
مترجم	رسول ابراهیمی
موضوع	آموزشی

12	هفته‌های اول تا چهارم
27	هفته پنجم
43	هفته ششم
48	هفته هفتم
54	هفته هشتم
57	هفته نهم
68	هفته دهم
78	هفته یازدهم
84	هفته دوازدهم
92	هفته سیزدهم
101	هفته چهاردهم
116	هفته پانزدهم
130	هفته شانزدهم
139	هفته هفدهم
148	هفته هجدهم
158	هفته نوزدهم
163	هفته بیستم
170	هفته بیست و یکم
180	هفته بیست و دوم

193	هفته بیست و سوم
202	هفته بیست و چهارم
213	هفته بیست و پنجم
216	هفته بیست و ششم
224	هفته بیست و هفتم
236	هفته بیست و هشتم
246	هفته بیست و نهم
257	هفته سی ام
264	هفته سی و یکم
275	هفته سی و دوم
284	هفته سی و سوم
292	هفته سی و چهارم
297	هفته سی و پنجم
308	هفته سی و ششم
314	هفته سی و هفتم
321	هفته سی و هشتم
327	هفته سی و نهم
331	هفته چهلم

به مادران آینده

بچه‌دار شدن یک سفر شگفت‌انگیز است. من هنوز هم دقیقاً به یاد دارم که وقتی فهمیدم اولین فرزندم را باردار هستم، کجا بودم و چه احساسی داشتم. اولین فکرهایم این بود: آیا دختر می‌شود یا پسر؟ هنرمند می‌شود یا دانشمند؟ بعد از اینکه شوک اولیه تمام شد، سوال‌های مهم‌تری به ذهنم آمد. آیا فرزندم سالم خواهد بود؟ آیا واقعاً می‌توانم هر نه ماه را کار کنم؟ چطور می‌توانم سختی زایمان را تحمل کنم؟

من هم به عنوان مادر چند دختر نوجوان و هم به عنوان یک پزشک متخصص زنان که بیش از هزار نوزاد را به دنیا آورده، از نزدیک می‌دانم که تغییرات جسمی و روحی در دوران بارداری و زایمان، ممکن است در ابتدا خیلی بزرگ و سخت به نظر برسند. اما با وجود نگرانی‌ها، یادتان باشد که این دوران، زمان شادی و جشن هم هست. به همین دلیل من این کتاب را نوشتم تا مادران آینده، جدیدترین اطلاعات پزشکی را در کنار راهنمایی‌های کاربردی داشته باشند و بتوانند با همه چیز، از حالت تهوع صبحگاهی گرفته تا مشکلات دیگر، کنار بیایند.

هرچه بیشتر بدانید، احساس بهتری خواهید داشت. وقتی باردار بودم، این فرصت خوب را داشتم که تجربه‌هایم را با بیمارانم که آنها هم باردار بودند، در میان بگذارم. ما از شگفتی‌های اولین سونوگرافی و داستان‌های زایمان برای هم می‌گفتم. من می‌خواهم این کتاب هم همان حس دوستی و راحتی در به اشتراک گذاشتن اطلاعات را داشته باشد. می‌خواهم بدانید کارهای زیادی هست که می‌توانید انجام دهید تا این سفر برایتان راحت‌تر و امن‌تر شود.

من در طول سال‌ها فهمیده‌ام که بیشتر خانم‌ها فکر می‌کنند سفر بارداری با زایمان تمام می‌شود، اما زایمان در واقع فقط پایان مرحله اول است. در طول بارداری و زایمان، پزشک متخصص زنان در کنار شماست و بعد از آن هم پزشک اطفال برای مراقبت از نوزاد به شما

کمک می‌کند. اما بسیاری از مادران، شش ماه بعد که دیگر نیازی به مراجعه به پزشک زنان ندارند، احساس سردرگمی می‌کنند و هنوز سوال‌های زیادی دارند. من هم همین احساس را داشتم. به همین دلیل، بخشی را برای شش ماه بعد از زایمان به این کتاب اضافه کردم تا به سوال‌های شما پاسخ دهم و شما را راهنمایی کنم.

بسیاری از چیزهایی که پزشکان به مادران تازه توصیه می‌کنند، بر اساس علم است. این اطلاعات یا از سال‌ها تجربه به دست آمده یا نتیجه‌ی جدیدترین تحقیقات است. من این اطلاعات را با زبانی ساده در این کتاب آورده‌ام تا برای فهمیدن آن نیازی به دانش پزشکی نداشته باشید. شاید بعضی از این موضوعات هیچ‌وقت برای شما پیش نیاید، اما بعضی دیگر ممکن است برایتان خیلی مهم باشند. در هر صورت، یادتان باشد که هیچ کتابی نمی‌تواند به همه سوال‌های شما جواب دهد. همیشه با پزشک یا مامای خود درباره بهترین راه برای خودتان و کودکتان صحبت کنید.

سوال بپرسید، سوال بپرسید و باز هم سوال بپرسید وقتی برای معاینه‌های بارداری می‌روید، هرگز از سوال پرسیدن نترسید. من به عنوان یک پزشک متخصص زنان، خوشحال می‌شوم وقتی بیمارانم با یک لیست از سوال‌ها به مطب می‌آیند. با اینکه زمان معاینه‌ها معمولاً کوتاه است، اما فرصت خیلی خوبی برای یادگیری درباره بارداری، زایمان و مراقبت از نوزاد است. این جلسه‌ها باید هم برای مادر و هم برای پزشک مفید باشد. اگر سوال بپرسید و اطلاعات خود را در میان بگذارید، از این زمان کوتاه بهترین استفاده را خواهید کرد. کارهای ساده و مهمی که باید در بارداری انجام دهید یا ندهید در این کتاب گفته شده، اما موضوعات دیگری هم هستند که نیاز به صحبت بیشتری دارند. از فرصت کوتاه خود با پزشک برای صحبت درباره این مسائل استفاده کنید.

منابع اطلاعات پزشکی خود را هوشمندانه انتخاب کنید. شما به عنوان یک مادر تازه، احتمالاً به غیر از پزشک خود، از جاهای دیگر هم دنبال اطلاعات می‌گردید. اگر این کار را می‌کنید، یادتان باشد که همه منابع اطلاعات پزشکی قابل اعتماد نیستند. خیلی از چیزهایی که ممکن است در اینترنت پیدا کنید یا از یک غریبه در فروشگاه بشنوید، ممکن

است اشتباه باشد یا برای شرایط شما مناسب نباشد. مطمئن باشید که این کتاب با دقت تحقیق شده و توسط بهترین متخصصان پزشکی بازبینی شده است. شما بهترین چیزهایی را که من در طول تحصیل و درمان بیمارانم یاد گرفته‌ام، در این کتاب می‌خوانید.

به تجربه بزرگ مادر شدن خوش آمدید. امیدوارم این کتاب در سفر شگفت‌انگیز بچه‌دار شدن، همراه خوب شما باشد.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

اگر در حال خواندن این کتاب هستید، پس حتماً فکرهای زیادی در سر دارید. شاید به باردار شدن فکر می‌کنید، یا شاید تازه جواب آزمایش بارداری‌تان مثبت شده است. حتی ممکن است در اواسط بارداری باشید ولی هنوز با اشتیاق دنبال یادگیری درباره این سفر مهم هستید. به هر حال، بارداری همان قدر که به دنیا آوردن یک نوزاد سالم است، به دنیا آمدن یک هویت جدید برای شما به عنوان یک مادر هم هست.

من به عنوان یک پزشک متخصص زنان و به عنوان یک مادر، می‌دانم که سفر پزشکی و احساسی هر زن باردار با دیگری فرق دارد. نگرانی‌های شما هر هفته با بزرگ شدن کودک‌تان و تغییرات سریع بدن‌تان، متفاوت خواهد بود. به همین دلیل، من این کتاب را به صورت هفته به هفته، از هفته اول تا هفته چهارم، در سه بخش سه ماهه تقسیم کرده‌ام. هر هفته، منطقی‌ترین و جدیدترین اطلاعات درباره همه جنبه‌های مادری را در اختیاران می‌گذارد. بعد از هفته چهارم، یک بخش کامل درباره زایمان و یک بخش ویژه برای هفته‌های بعد از تولد نوزاد پیدا خواهید کرد.

شروع کنید. می‌توانید کتاب را به ترتیب از هفته‌ای که در آن هستید بخوانید. یا می‌توانید با کمک فهرست، مستقیماً به موضوعاتی که برایتان جالب است بروید. وقتی هر هفته را می‌خوانید، ممکن است متوجه شوید که من بعضی موضوعات را در چند بخش مختلف تکرار کرده‌ام. چرا؟ چون همان طور که از صحبت با خانم‌های دیگر می‌دانید، مادران باردار همه چیز را در یک زمان تجربه نمی‌کنند. همچنین مهم است بدانید که بعضی از علائم

کلیدی، مثلاً لکه‌بینی یا درد شکم، در هفته‌های اول بارداری معنای کاملاً متفاوتی با هفته‌های آخر دارند.

نگاهی به این نوزادان بیندازید. قبل از اینکه خواندن را شروع کنید، حتماً بخش شگفت‌انگیز عکس‌های رنگی کتاب را ببینید. این عکس‌ها رشد جنین را با جزئیات دقیق نشان می‌دهند. حتماً بارها و بارها به این عکس‌ها نگاه خواهید کرد تا بتوانید تصور کنید که کودک خودتان چطور در حال رشد است.

بخش‌های هفته به هفته

این کتاب برای هر هفته از بارداری شما، از هفته اول تا چهارم، یک بخش جداگانه دارد. در هر هفته، بخش‌های زیر را پیدا خواهید کرد:

کودک شما در اینجا اطلاعات جالبی درباره رشد جنین پیدا می‌کنید. مثلاً اینکه اندازه کودکتان در هر هفته چقدر است، اعضای حیاتی بدنش از چه زمانی شروع به کار می‌کنند، نوزادان چطور نفس کشیدن و قورت دادن را در شکم مادر تمرین می‌کنند و چرا فرزندان حتی قبل از اینکه شما را ببینند، عاشق صدای شماست.

بدن شما از لحظه‌های شگفت‌انگیز مثل اولین حرکات‌های کودک تا ناراحتی‌های کوچک مثل نیاز به دستشویی رفتن در وسط هر فیلم، بدن شما در هر هفته از بارداری تغییر می‌کند. من به شما می‌گویم که این تغییرات چطور و چرا اتفاق می‌افتند. همچنین برای مشکلات رایج بارداری راه‌حل‌هایی ارائه می‌دهم و جدیدترین تحقیقات درباره موضوعاتی که ممکن است بر سلامتی شما یا کودکتان تأثیر بگذارد را می‌گویم.

شما و زندگی‌تان بارداری و زایمان همه جنبه‌های زندگی شما را تغییر می‌دهد؛ از نحوه غذا خوردن گرفته تا انتخاب‌هایی که در کار، خانه و روابط خود می‌کنید. در این بخش‌ها، من به سوالات پیچیده سبک زندگی مادران باردار می‌پردازم و اطلاعات و دیدگاه‌هایی در مورد موضوعات مختلف ارائه می‌دهم: چطور با نوسانات هورمونی کنار بیایید؟ چطور می‌توانید مرخصی زایمان طولانی‌تری در محل کار بگیرید؟ مهم‌ترین چیزهایی که باید

برای اتاق نوزاد بخرید چیست؟ هر تغییری که در زندگی شما اتفاق می‌افتد، مطمئن باشید که در اینجا توصیه‌های منطقی پیدا خواهید کرد.

تغذیه و ورزش آیا واقعاً باید نوشیدن قهوه را کاملاً متوقف کنید؟ آیا می‌توانید به دویدن ادامه دهید؟ برای کاهش سوزش سر دل و یبوست چه چیزی می‌توانید بخورید؟ هر سوالی که در مورد رژیم غذایی و ورزش در دوران بارداری دارید، در اینجا پاسخ‌ها و راه‌حل‌های عملی پیدا خواهید کرد.

سوالات رایج وقتی باردار و نگران هستید، هیچ سوالی احمقانه نیست. من در اینجا به رایج‌ترین سوال‌ها پاسخ داده‌ام. چه چیزی یک بارداری را پرخطر می‌کند؟ چرا ناف شما درد می‌کند؟ در اینجا پاسخ‌ها را پیدا خواهید کرد.

زایمان و دوران پس از آن

بعد از بخش‌های هفته به هفته بارداری، اطلاعات کاملی درباره اتفاقاتی که واقعاً در اتاق زایمان می‌افتد و نکات ضروری برای هر پدر و مادر جدیدی پیدا خواهید کرد.

زایمان. مراحل زایمان چیست؟ اگر مشکلی پیش بیاید چه اتفاقی می‌افتد؟ در اینجا توضیحات روشنی در مورد لحظاتی که بیشتر منتظرش هستید اما شاید کمی هم نگرانش باشید، پیدا خواهید کرد.

تغذیه نوزاد. جدیدترین تحقیقات موجود در مورد تغذیه نوزاد در اینجا موجود است، و همچنین توضیحی درباره مزایا و معایب تغذیه نوزاد با شیر مادر یا شیر خشک.

مراقبت از خود و نوزاد. وقتی نوزادتان را به خانه می‌آورید، احتمالاً آرزو می‌کنید که یک دفترچه راهنما داشتید. در اینجا من یک دوره آموزشی کامل در مورد مراقبت از خودتان و نوزادتان در هفته‌های اول که تنها هستید، ارائه می‌دهم.

شش ماه پس از زایمان. این بخش کاملاً درباره شماست. من روی سلامت جسمی و روحی شما تمرکز می‌کنم در حالی که سعی دارید زندگی جدید خود را با یک یا چند نوزاد متعادل کنید، از جمله یک برنامه ورزشی تصویری برای بازگرداندن بدن به فرم قبلی.

سوالاتی برای پزشکتان. من سوالاتی را که بیشتر در مطب خودم مطرح می‌شود، لیست کرده‌ام، اما شما هم می‌توانید سوالات خودتان را اضافه کنید.

تاریخ زایمان شما

بچه شما کی به دنیا می‌آید؟ این یکی از اولین سوالاتی است که بعد از اعلام خبر بارداری‌تان از شما می‌پرسند. برای تعیین این تاریخ، پزشک شما اولین روز آخرین قاعدگی طبیعی شما را می‌پرسد. او ۲۶۶ روز یا سی و هشت هفته به آن تاریخ اضافه می‌کند. (چرا سی و هشت هفته؟ چون این مدت زمان متوسط بارداری از زمان تشکیل نطفه است.) سپس چهارده روز دیگر هم به آن اضافه می‌کند، چون این تعداد روز متوسط بین شروع آخرین قاعدگی طبیعی و تخمک‌گذاری است.

تاریخ زایمان خود را حساب کنید. شما می‌توانید تاریخ زایمان خود را به روش ساده‌تری تخمین بزنید: اولین روز آخرین قاعدگی طبیعی خود را پیدا کنید و دقیقاً نه ماه و هفت روز به آن تاریخ اضافه کنید. به عنوان مثال، اگر اولین روز آخرین قاعدگی شما ۳ دی بوده باشد، شما نه ماه و هفت روز به آن تاریخ اضافه می‌کنید. تاریخ زایمان شما ۱۰ مهر خواهد بود.

بهتر از آن، به اینترنت بروید و "محاسبه‌گر تاریخ زایمان" را جستجو کنید. چندین منبع در دسترس شما قرار خواهد گرفت.

مهم نیست که فکر می‌کنید تاریخ زایمان شما کی است، تا قبل از به دنیا آمدن نوزاد، کارت‌های تبریک تولد را چاپ نکنید. نوزادان اراده خودشان را دارند و تاریخ زایمان شما کاملاً قابل پیش‌بینی نیست. در واقع، اصطلاح پزشکی برای تاریخ زایمان، "تاریخ تخمینی زایمان" است.