

به نام خدا

# گام به گام تا بارداری، راهنمای شما برای بارداری سالم

مولفان:

ساجده کوهی

عطیه سادات حسینی نیک

ناهید مرادی

معصومه (مسیحا) سادات وصال

ویراستار علمی:

مریم بهشتی نسب

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : کوهی ، ساجده ، ۱۳۷۶  
عنوان و نام پدیدآورندگان : گام به گام تا بارداری، راهنمای شما برای بارداری سالم / مولفان: ساجده کوهی ، عطیه سادات حسینی نیک ، ناهید مرادی ، معصومه (مسیحا) سادات وصال ، مریم بهشتی نسب  
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو ( سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.  
مشخصات ظاهری : ۱۴۶ ص.  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۸۳۳-۹  
شناسه افزوده : حسینی نیک ، عطیه سادات ، ۱۳۶۹  
شناسه افزوده : مرادی ، ناهید ، ۱۳۷۰  
شناسه افزوده: وصال ، معصومه (مسیحا) سادات ، ۱۳۸۲  
وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
یادداشت : کتابنامه.  
موضوع : گام به گام تا بارداری - راهنمای - بارداری سالم  
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳  
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸  
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸  
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : گام به گام تا بارداری، راهنمای شما برای بارداری سالم  
مولفان: ساجده کوهی - عطیه سادات حسینی نیک  
ناهید مرادی - معصومه (مسیحا) سادات وصال - مریم بهشتی نسب  
ناشر : انتشارات ارسطو ( سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
ویراستار علمی: مریم بهشتی نسب  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۱۹۰۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :  
<https://:chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۸۳۳-۹  
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست

۹	مقدمه
۱۱	بخش اول : آمادگی برای بارداری و آغاز سفر
۱۳	فصل یکم : قبل از بارداری، بدن شما، معبد زندگی
۱۵	آزمایش‌های کلیدی پیش از بارداری
۱۶	اسید فولیک: ابرقهرمان پیشگیری
۱۷	سایر مواد مغذی کلیدی برای باروری و سلامت
۱۸	اصول کلی یک رژیم غذایی دوستدار باروری
۱۹	اجتناب از سموم رفتاری اصلی
۲۰	شناسایی و حذف عوامل محیطی آسیب‌زا
۲۲	تأثیر وزن بر محور هورمونی و تخمک‌گذاری
۲۳	تنظیم رژیم ورزشی برای سلامت باروری
۲۴	توصیه‌های تخصصی فعالیت
۲۵	دیابت (نوع ۱ و ۲): کنترل قند خون، کلید سلامت جنین
۲۶	فشار خون بالا: بازنگری در داروها برای حفاظت از دو نفر
۲۶	اختلالات تیروئید: تنظیم دقیق موتور متابولیسم بدن
۲۸	تأثیر استرس بر آمادگی بارداری
۲۸	تکنیک‌های مدیریت استرس برای آمادگی بارداری
۳۱	فصل دوم : تشخیص بارداری و سه ماهه اول، شروع هیجان‌انگیز
۳۴	انتظارات شما در اولین ملاقات

- ۳۵.....سوالات مهمی که باید از پزشک بپرسید.....
- ۳۷.....مدیریت تهوع و استفراغ بارداری.....
- ۳۹.....غلبه بر خستگی مفرط.....
- ۴۱.....نیازهای حیاتی برای شکل‌گیری اولیه جنین.....
- ۴۲.....ممنوعیت‌های غذایی اکید (خطر عفونت و توکسین).....
- ۴۹.....مدیریت روانی: مراقبت فعالانه از ذهن.....
- ۵۱.....بخش دوم: رشد جنین و مراقبت‌های سه ماهه میانی.....**
- ۵۳.....فصل سوم: سه ماهه دوم، دوران طلایی و تغییرات بدنی.....**
- ۵۳.....بهینه‌سازی درشت‌مغذی‌ها (ماکروها).....
- ۵۵.....تمرکز بر ریزمغذی‌های کلیدی.....
- ۵۶.....استراتژی وعده‌های غذایی.....
- ۵۶.....فعالیت‌های ایمن و بسیار مفید در سه ماهه دوم.....
- ۵۷.....نکات ایمنی حیاتی و حرکاتی که باید از آنها اجتناب کرد.....
- ۵۹.....دلایل علمی گرفتگی‌ها.....
- ۶۰.....راهکارهای پیشگیری خانگی و سبک زندگی.....
- ۶۱.....توصیه‌های تغذیه‌ای و مکمل‌ها.....
- ۶۲.....مدیریت لحظه‌ای گرفتگی (هنگام وقوع).....
- ۶۲.....نکات احتیاطی پزشکی.....
- ۶۳.....مکانیسم علمی استریا و نقش ژنتیک.....
- ۶۳.....راهکارهای موثر داخلی: حفظ ساختار درم.....

- درمان‌های موضعی و افزایش کشسانی پوست ..... ۶۴
- نکته ایمنی در مورد رتینوئیدها ..... ۶۵
- اهمیت مراجعه به پزشک ..... ۶۸
- نکات پیشگیرانه و بهداشتی ..... ۶۸
- فصل چهارم : تغذیه، ورزش و سبک زندگی فعال در بارداری ..... ۷۱**
- سه‌ماهه‌ی اول (هفته ۱ تا ۱۳): زیربنای سلامتی ..... ۷۱
- سه‌ماهه‌ی دوم (هفته ۱۴ تا ۲۷): رشد شتابان ..... ۷۲
- سه‌ماهه‌ی سوم (هفته ۲۸ تا ۴۰): آمادگی برای تولد ..... ۷۳
- اصلاح برنامه ورزشی: از پیلاتس تا بدنسازی ..... ۷۴
- علائم هشداردهنده برای توقف فوری ورزش ..... ۷۶
- راهکارهای تغذیه‌ای برای مدیریت خستگی و تهوع ..... ۷۷
- مقابله با تهوع (صبحگاهی یا مداوم) ..... ۷۸
- مقابله با خستگی و انرژی ..... ۷۹
- فعالیت‌های بدنی سبک برای حفظ تحرک ..... ۸۰
- ریزمغذی‌های حیاتی: بلوک‌های سازنده سلامت جنین ..... ۸۱
- حرکت در میان روز: استراتژی‌های کاهش سستی ..... ۸۵
- مدیریت ادم و حمایت از سیستم وریدی ..... ۸۶
- اهمیت خواب و وضعیت استراحت ..... ۸۷
- بخش سوم : آماده شدن برای تولد و پس از آن ..... ۹۱**
- فصل پنجم : سه ماهه سوم، نفس‌های پایانی انتظار ..... ۹۳**

۹۶	روش‌های غیردارویی مدیریت درد
۹۷	روش‌های دارویی مدیریت درد
۱۰۶	مدیریت درد و مداخله‌های دارویی
۱۰۷	پوزیشن‌های زایمان
۱۰۷	مداخله‌های جراحی و کمکی
۱۰۷	مراقبت‌های پس از تولد اولیه
۱۰۸	مدیریت جفت
۱۰۹	آمادگی برای مراقبت‌های اولیه
۱۱۰	تیم حمایتی شما در اتاق زایمان
<b>۱۱۳</b>	<b>فصل ششم : تولد نوزاد، لحظه دیدار</b>
<b>۱۲۷</b>	<b>فصل هفتم : مراقبت‌های پس از زایمان و شروع مادرانگی</b>
۱۲۹	مدیریت هدفمند درد در هفته‌های اول
۱۳۰	تسریع ترمیم زخم و پیشگیری از عفونت
۱۳۱	بازگشت ایمن به فعالیت‌های روزمره و تمرینات کف لگن
۱۳۲	اولین اصل: "با نوزاد بخوابید" فراتر از یک شعار
۱۳۲	سازماندهی هوشمندانه برنامه‌های نوزاد با کمک اطرافیان
۱۳۳	اولویت‌بندی و تفویض مسئولیت‌ها
۱۳۴	بهبود کیفیت خواب در کنار کمیت کم
۱۳۴	تغذیه و هیدراتاسیون کافی
۱۳۸	زمان ممنوعیت فعالیت‌های پرتحرک و پر جنب و جوش

برنامه‌ریزی برای فاصله‌گذاری بین فرزندان و زمان تصمیم‌گیری..... ۱۴۰

منابع..... ۱۴۵



## مقدمه

دوست عزیزم، بانوی زیبا و مادر آینده، سلام!

خیلی خوشحالم که امروز در کنار هم هستیم تا فصل جدیدی از زندگی‌ات را آغاز کنیم. فصل بارداری، پر از شگفتی، عشق و حس ناب مادر شدن. شاید همین الان که این خطوط را می‌خوانی، هزاران سوال و دغدغه در دلت داشته باشی. اینکه چگونه می‌توانم بارداری سالم و بی‌دغدغه‌ای داشته باشم؟ چه تغییراتی در انتظارم است؟ چگونه می‌توانم خودم و کوچولوی درونم را بهترین شکل تغذیه کنم؟ و هزاران "چگونه" دیگر که ذهن خلاق و مشتاق تو را مشغول کرده است.

این کتاب، "گام به گام تا بارداری"، همراه همیشگی تو در این سفر شگفت‌انگیز خواهد بود. من اینجا به عنوان یک ماما، نه فقط برای اینکه اطلاعات پزشکی را در اختیار بگذارم، بلکه به عنوان یک دوست و راهنما، کنارت خواهم بود تا این مسیر را برایت روشن‌تر و دلنشین‌تر کنم. بارداری فقط یک دوره فیزیولوژیک نیست، بلکه یک تجربه عمیق انسانی است که نیازمند آگاهی، آمادگی و مهارت است. هدف ما در این کتاب، ارتقاء همین مهارت‌هاست؛ مهارت‌هایی که به تو کمک می‌کند تا با اطمینان و آرامش، این دوران طلایی را سپری کنی و آماده استقبال از هدیه الهی، فرزندت، باشی.

ما قرار است در کنار هم، قدم به قدم، از روزهای اولی که شاید فقط یک آرزو در دلت باشد، تا لحظه در آغوش کشیدن فرزندت، پیش برویم. از تغذیه‌ی مناسب و ورزش‌های

ایمن گرفته تا درک تغییرات هیجان‌انگیز بدن و آمادگی برای زایمان و مراقبت‌های بعد از آن. ما به سراغ آخرین یافته‌های علمی و تجربیات ارزشمند مادران دیگر، هم در ایران و هم در سراسر دنیا، خواهیم رفت و آن‌ها را به زبانی ساده و قابل فهم برایت بازگو خواهیم کرد. قرار نیست صرفاً تئوری را به تو بیاموزیم، بلکه می‌خواهیم ابزار و تکنیک‌هایی را به تو بدهیم تا بتوانی این دانش را در زندگی روزمره‌ات به کار بگیری و در نهایت، بارداری سالم و موفق‌تری را تجربه کنی.

این مسیر، گاهی ممکن است چالش‌هایی هم داشته باشد، اما با داشتن اطلاعات درست و حمایت همراهانی چون ما، می‌توانی بر هر سختی غلبه کنی. باور کن، تو قدرتمندتر از آنی که فکر می‌کنی و توانایی‌های شگفت‌انگیزی در وجودت نهفته است. این کتاب، قرار است به تو کمک کند تا این قدرت را کشف کنی و با اطمینان، زیبایی‌های مادر شدن را لمس کنی. پس با من همراه باش، در این سفر باشکوه، گام به گام به سوی سلامتی و عشق.

بخش اول : آمادگی برای بارداری و آغاز سفر



## فصل یکم : قبل از بارداری، بدن شما، معبد زندگی

جلسه مشاوره پیش از بارداری، فرصتی طلایی برای ترسیم نقشه راه یک بارداری سالم و آگاهانه است. این دیدار، فراتر از یک ویزیت معمولی، یک گفتگوی عمیق و دوطرفه بین شما و پزشک برای بهینه‌سازی شرایط جسمی و روحی شما پیش از شروع این سفر شگفت‌انگیز است.

در این جلسه کلیدی، محورهای گفتگوی شما با پزشک باید موارد زیر را در بر بگیرد:

۱. بررسی دقیق سوابق پزشکی: پزشک شما نیاز دارد تا تصویری کامل از سلامت شما و همسرتان داشته باشد. این شامل موارد زیر است:

بیماری‌های مزمن: هرگونه بیماری زمینه‌ای مانند دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های تیروئید، اختلالات خودایمنی (مانند لوپوس)، بیماری‌های قلبی یا کلیوی باید به دقت مورد بحث قرار گیرد. مدیریت و کنترل این بیماری‌ها پیش از بارداری برای سلامت شما و جنین حیاتی است.

سوابق جراحی و بستری: هر نوع عمل جراحی، به خصوص در ناحیه شکم و لگن، باید به اطلاع پزشک برسد.

سلامت روان: صحبت صادقانه در مورد سابقه افسردگی، اضطراب یا سایر چالش‌های سلامت روان از جمله تغییرات در ارتباط با همسر و شریک زندگی، اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد. بارداری می‌تواند این شرایط را تشدید کند و داشتن یک برنامه حمایتی از قبل، بسیار کمک‌کننده است.

سوابق باروری و زنان: اطلاعاتی در مورد نظم سیکل قاعدگی، سابقه عفونت‌های مقاربتی، سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)، اندومتریوز یا بارداری‌های قبلی (شامل سقط جنین یا زایمان زودرس) بسیار مهم است.

سابقه ژنتیکی و خانوادگی: وجود هرگونه بیماری ژنتیکی یا ناهنجاری مادرزادی در خانواده شما یا همسران باید مطرح شود تا در صورت لزوم، مشاوره ژنتیک انجام شود.

## ۲. سبک زندگی شما زیر ذره‌بین:

داروهای مصرفی: لیستی کامل از تمام داروها، اعم از تجویزی، بدون نسخه، ویتامین‌ها و حتی مکمل‌های گیاهی که مصرف می‌کنید را در اختیار پزشک قرار دهید. برخی از این مواد ممکن است برای بارداری ایمن نباشند و نیاز به جایگزینی یا قطع مصرف داشته باشند.

تغذیه و وزن: پزشک در مورد رژیم غذایی شما سوال خواهد کرد و بر اهمیت مصرف اسید فولیک (حداقل سه ماه پیش از اقدام به بارداری) برای پیشگیری از نقایص لوله عصبی

جنین تاکید خواهد کرد. همچنین، رسیدن به وزن مناسب (BMI در محدوده سالم) شانس باروری را افزایش و خطرات بارداری را کاهش می‌دهد.

واکسیناسیون: وضعیت ایمنی شما در برابر بیماری‌هایی مانند سرخجه و آبله مرغان بررسی می‌شود. ابتلا به این بیماری‌ها در دوران بارداری خطرناک است و در صورت عدم ایمنی، واکسیناسیون پیش از اقدام به بارداری توصیه می‌شود.

### آزمایش‌های کلیدی پیش از بارداری

پس از این گفتگوی جامع، پزشک شما احتمالاً مجموعه‌ای از آزمایش‌ها را برای ارزیابی دقیق‌تر وضعیت سلامتتان توصیه خواهد کرد:

آزمایش خون کامل (CBC): برای بررسی کم خونی (به خصوص فقر آهن) و سایر اختلالات خونی.

گروه خونی و فاکتور Rh: برای پیشگیری از مشکلات ناسازگاری خونی بین مادر و جنین.

بررسی سطح هورمون تیروئید (TSH): کم کاری تیروئید درمان نشده می‌تواند بر باروری و تکامل مغزی جنین تاثیر منفی بگذارد.

غربالگری بیماری‌های عفونی: شامل آزمایش‌هایی برای هپاتیت B، سیفلیس و HIV.

بررسی ایمنی در برابر سرخجه و آبله مرغان: از طریق سنجش آنتی بادی در خون.