

به نام خدا

هشت ماه تا تولد

آماده سازی برای یک زایمان طبیعی

مولفان :

عطیه سادات حسینی نیک

مینا رفیعی

ماه منظر مردانی

نیلا نوروزی

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 : حسینی نیک ، عطیه سادات ، ۱۳۶۹
عنوان و نام پدیدآورندگان : هشت ماه تا تولد آماده سازی برای یک زایمان طبیعی / مولفان: عطیه سادات حسینی نیک ، مینا رفیعی ، ماه منظر مردانی ، نیلا نوروزی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری : ۹۸ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۸۶۹-۸
شناسه افزوده : رفیعی ، مینا ، ۱۳۶۹
شناسه افزوده : مردانی، ماه منظر، ۱۳۶۴
شناسه افزوده : نوروزی، نیلا، ۱۳۶۹
وضعیت فهرست نویسی : فیفا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : هشت ماه - تولد - یک زایمان طبیعی
رده بندی کنگره : ۹۸۳ TP
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیفا

نام کتاب : هشت ماه تا تولد آماده سازی برای یک زایمان طبیعی
مولفان : عطیه سادات حسینی نیک - مینا رفیعی - ماه منظر مردانی - نیلا نوروزی
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 : ۱۳۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۸۶۹-۸
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



مقدمه	۵
بخش اول : سفر آغاز می‌شود، شناخت و آمادگی‌های پایه	۷
فصل یکم : بدن شما در انتظار، تحولات فیزیولوژیک و مراقبت‌های اولیه	۹
مواد معدنی کلیدی برای عملکرد عضلانی	۱۲
خوراکی‌های خاص برای هفته‌های پایانی	۱۲
اصول کلی ورزش در بارداری	۱۴
فصل دوم : تغذیه، حرکت و آرامش، ابزارهای شما برای بارداری سالم	۲۳
بخش دوم : نزدیک‌تر به مقصد، آمادگی برای لحظه موعود	۳۳
فصل چهارم : تکنیک‌های آرام‌سازی و مدیریت درد، مهارت‌های شما برای زایمانی راحت‌تر	۴۷
بخش سوم : لحظه دیدار، زایمان، تولد و شروع مادری	۵۹
فصل پنجم : تجربه زایمان طبیعی، مراحل فعال و مشارکت آگاهانه	۶۱
تغییرات فیزیولوژیکی کلیدی	۶۱
همه‌پندگی با این تغییرات	۶۲
تکنیک‌های آرام‌سازی	۶۴
فصل ششم : آغوش اول، تولد نوزاد، تماس پوست به پوست و شیردهی اولیه	۷۳
فصل هفتم : بازگشت به خود و آغازی نو: مراقبت‌های پس از زایمان و تنظیم با مادری	۸۳
منابع	۹۷

مقدمه

این سفری شگفت‌انگیز است که آغاز کرده‌اید؛ سفری به سوی مادری. نه ماه، نه ماه شیرین و پرفراز و نشیب، که هر روزش دریچه‌ای نو به روی زندگی می‌گشاید. اما در میان انبوه اطلاعات و گاهی نگرانی‌ها، چه چیزی می‌تواند راهنمای شما باشد؟ من، به عنوان یک ماما، شاهد هزاران تولد بوده‌ام و در این مسیر، با دلتان همراه شده‌ام. کتاب «هشت ماه تا تولد» نه تنها یک راهنما، بلکه یک همراه و مربی مهارت‌آموزی برای شماست.

اینجا قرار نیست فقط درباره تغییرات جسمی و روحی‌تان در دوران بارداری بخوانید، بلکه قصد داریم با هم، مهارت‌های لازم برای تجربه‌ای آرام، مثبت و قدرتمند از زایمان طبیعی را بیاموزیم. زایمان، یک فرآیند فیزیولوژیک و طبیعی است، اما طبیعی بودن آن به معنای بی‌نیاز بودن از آمادگی نیست. برعکس، آمادگی علمی و عملی، کلید داشتن زایمانی است که شما را توانمندتر از همیشه می‌سازد.

در صفحات این کتاب، با تکیه بر جدیدترین یافته‌های علمی و تجربیات ارزشمند، به شما نشان خواهیم داد که چگونه با شناخت بدن خود، با آموختن تکنیک‌های تنفس و آرام‌سازی، و با درک مراحل مختلف زایمان، ترس‌ها و اضطراب‌های احتمالی را کنار بگذارید. ما معتقدیم که هر زن، قدرت نهفته‌ای برای تجربه زایمان طبیعی و لذت‌بخش دارد و وظیفه ما، آشکار کردن این قدرت و فراهم کردن ابزار آن است.

این کتاب، گنجینه‌ای از دانش روز دنیا در حوزه مامایی و زایمان طبیعی است که با زبانی ساده و قابل فهم، تلاش کرده تا پیچیده‌ترین مفاهیم را به شکلی کاربردی در اختیار شما قرار دهد. از تغذیه مناسب در دوران بارداری و اهمیت ورزش‌های دوران بارداری تا تمرینات آمادگی لگن و تکنیک‌های مدیریت درد زایمان، همه و همه به گونه‌ای طراحی شده‌اند که شما را قدم به قدم به سوی زایمانی آگاهانه و ایمن هدایت کنند.

یادتان باشد، بارداری یک مسابقه نیست، بلکه یک ریتم است؛ ریتمی که بدن شما با آن هماهنگ می‌شود. و زایمان، اوج این سمفونی باشکوه است. ما در این کتاب، نت‌های این سمفونی را به شما خواهیم آموخت تا بتوانید با شور و شغف، آن را اجرا کنید. این یک سرمایه‌گذاری بر سلامت خود و فرزندتان است؛ سرمایه‌گذاری بر تجربه‌ای که تا ابد در ذهن و قلب شما خواهد ماند. پس آماده شوید تا با دانشی عمیق و مهارت‌هایی کاربردی، به استقبال این موهبت بزرگ الهی بروید.

بخش اول : سفر آغاز می شود، شناخت و آمادگی های پایه

فصل یکم : بدن شما در انتظار، تحولات فیزیولوژیک و مراقبت‌های

اولیه

در این دوره حساس هشت ماهه تا تولد، بدن شما شاهد دگرگونی‌های شگرف و قابل توجهی است که همگی در راستای حمایت از رشد جنین و آمادگی برای زایمان طبیعی صورت می‌پذیرند. درک این تغییرات و چگونگی سازگاری با آن‌ها، کلید حفظ سلامت شما و نوزاد دلبندتان خواهد بود.

مدیریت افزایش وزن: افزایش وزن در دوران بارداری امری طبیعی و ضروری است، اما کنترل آن برای جلوگیری از عوارض احتمالی اهمیت دارد. وزن‌گیری سالم به طور معمول در سه ماهه دوم و سوم تسریع می‌یابد. تمرکز بر یک رژیم غذایی متعادل و غنی از مواد مغذی، نه تنها به تأمین نیازهای جنین کمک می‌کند، بلکه از افزایش وزن بیش از حد نیز جلوگیری می‌نماید. دریافت کافی پروتئین، کربوهیدرات‌های پیچیده، میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات کم‌چرب، سنگ بنای تغذیه در دوران بارداری است. توجه به مقادیر فیبر در رژیم غذایی نیز به هضم بهتر و جلوگیری از یبوست که از عوارض شایع افزایش وزن و تغییرات هورمونی است، یاری می‌رساند. فعالیت بدنی منظم و متناسب با شرایط بارداری، مانند پیاده‌روی، شنا یا یوگای بارداری، نه تنها به کنترل وزن کمک می‌کند، بلکه به بهبود گردش خون، کاهش درد کمر و افزایش آمادگی بدنی برای زایمان نیز منجر می‌شود. پیش از شروع هرگونه برنامه ورزشی، مشورت با پزشک یا مامای خود، ضرورتی انکارناپذیر است.

سازگاری با تغییرات هورمونی: هورمون‌های بارداری، به خصوص استروژن و پروژسترون، نقش محوری در ایجاد و حفظ بارداری دارند. این تغییرات هورمونی می‌توانند منجر به طیف وسیعی از علائم شوند، از جمله نوسانات خلقی، خستگی، تهوع و سوزش

سردل. پذیرش این تغییرات به عنوان بخشی طبیعی از فرآیند بارداری، اولین گام در سازگاری است. مدیریت استرس از طریق تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن یا یوگای بارداری، می‌تواند به کاهش تأثیرات منفی نوسانات خلقی کمک کند. خواب کافی و با کیفیت، در این دوران اهمیت مضاعفی پیدا می‌کند. سعی کنید محیط خوابی آرام و دلپذیر برای خود فراهم کنید و در صورت نیاز از بالش‌های بارداری برای راحتی بیشتر استفاده نمایید.

مقابله با تورم: تورم، به ویژه در پاها و مچ پا، از دیگر تغییرات فیزیولوژیکی رایج در این مرحله است. این تورم عمدتاً به دلیل احتباس مایعات ناشی از تغییرات هورمونی و فشار رحم در حال رشد بر عروق خونی لگن رخ می‌دهد. برای کاهش تورم، بالا نگه داشتن پاها هنگام نشستن یا دراز کشیدن، پوشیدن لباس‌های گشاد و راحت، و اجتناب از ایستادن طولانی مدت توصیه می‌شود. مصرف کافی مایعات، برخلاف تصور رایج، به دفع سموم و کاهش احتباس مایعات کمک می‌کند. محدود کردن مصرف نمک نیز در کنترل تورم مؤثر است. در صورتی که تورم ناگهانی، شدید یا همراه با درد، سردرد، تغییرات بینایی یا درد در ناحیه بالای شکم باشد، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید، زیرا این علائم می‌توانند نشان‌دهنده وضعیت جدی‌تری مانند مسمومیت بارداری (پره‌اکلامپسی) باشند.

تغذیه و مکمل‌یاری: اطمینان از دریافت کافی مواد مغذی برای شما و جنین، حیاتی است. علاوه بر رژیم غذایی متعادل، پزشک یا ماما ممکن است مصرف مکمل‌های دوران بارداری، مانند اسید فولیک، آهن، کلسیم و ویتامین D را توصیه کند. این مکمل‌ها کمبودهای احتمالی در رژیم غذایی را جبران کرده و به پیشگیری از ناهنجاری‌های مادرزادی و حفظ سلامت استخوان‌ها کمک می‌کنند.

مراقبت های پیش از زایمان: پیگیری منظم مراقبت های دوران بارداری، شامل معاینات پزشکی، سونوگرافی ها و آزمایشات لازم، به پزشک یا ماما امکان می دهد تا روند رشد جنین و سلامت شما را به دقت زیر نظر داشته باشند و هرگونه مشکل احتمالی را پیش از جدی شدن، تشخیص داده و درمان کنند. این مراقبت ها بخش جدایی ناپذیری از اطمینان حاصل کردن از سلامت مادر و جنین در طول این هشت ماه حیاتی هستند.

در این مرحله پایانی، تغذیه شما دیگر تنها برای رشد جنین نیست، بلکه به مثابه سوخت گیری برای یک ماراتن طاقت فرسا یعنی زایمان طبیعی است. بدن شما نیازمند ذخایر انرژی، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری بافتی است و هر لقمه می تواند در این راستا نقشی تعیین کننده داشته باشد.

کربوهیدرات های پیچیده: سوخت پایدار برای استقامت. فرآیند زایمان به انرژی فراوانی نیاز دارد. برای تأمین این انرژی، به جای قندهای ساده که انرژی آنی و افت ناگهانی قند خون را به همراه دارند، بر کربوهیدرات های پیچیده تمرکز کنید. غلات کامل مانند جو دوسر، کینوا، برنج قهوه ای و نان های سبوس دار، انرژی را به آرامی و به طور پیوسته در بدن شما آزاد می کنند. این مواد غذایی سرشار از ویتامین های گروه B هستند که برای متابولیسم انرژی ضروری اند و همچنین فیبر بالایی دارند که به تنظیم گوارش و جلوگیری از یبوست کمک شایانی می کند. سیب زمینی شیرین و حبوبات نیز منابع عالی از این نوع کربوهیدرات ها هستند.

پروتئین ها: بلوک های سازنده قدرت و انعطاف هستند. عضله رحم برای انجام انقباضات موثر و قدرتمند به پروتئین کافی نیاز دارد. علاوه بر این، پروتئین در افزایش خاصیت ارتجاعی بافت های لگن و پرینه، که در حین زایمان تحت کشش قرار می گیرند، نقش حیاتی دارد. منابع غنی و باکیفیت پروتئین شامل گوشت های بدون چربی، مرغ، ماهی (به

خصوص ماهی‌های چرب مانند سالمون که سرشار از امگا ۳ هستند و برای تکامل مغز جنین و کاهش التهاب موثرند)، تخم‌مرغ، لبنیات پروبیوتیک مانند ماست یونانی و کفیر، و منابع گیاهی نظیر عدس، لوبیا، نخود و توفو می‌باشند. گنجاندن آب قلم یا استخوان در رژیم غذایی نیز می‌تواند به دلیل محتوای کلاژن، به سلامت بافت‌های همبند کمک کند.

مواد معدنی کلیدی برای عملکرد عضلانی

منیزیم: این ماده معدنی به عنوان یک شل‌کننده طبیعی عضلات عمل می‌کند و به تعادل کلسیم در بدن کمک می‌نماید. دریافت کافی منیزیم می‌تواند از گرفتگی‌های عضلانی دردناک در پاها جلوگیری کرده و به آرامش رحم و جلوگیری از انقباضات بی‌موقع (انقباضات براکستون هیکس) کمک کند. منابع غنی از منیزیم شامل سبزیجات با برگ سبز تیره (اسفناج)، مغزها (بادام)، دانه‌ها (تخمه کدو)، آووکادو و شکلات تلخ است.

آهن: برای جلوگیری از کم‌خونی و تضمین اکسیژن‌رسانی کافی به عضلات خود و جنین، به آهن نیاز دارید. کمبود آهن می‌تواند منجر به خستگی مفرط در حین زایمان و افزایش خطر خونریزی پس از آن شود. گوشت قرمز بهترین منبع آهن قابل جذب (هم) است. برای افزایش جذب آهن از منابع گیاهی (غیر هم) مانند عدس و اسفناج، آن‌ها را همراه با منابع ویتامین C مانند فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی یا مرکبات مصرف کنید.

خوراکی‌های خاص برای هفته‌های پایانی

تحقیقات نشان داده است که مصرف خرما در چهار هفته آخر بارداری می‌تواند به نرم شدن دهانه رحم (سرویکس) و کاهش نیاز به القای زایمان کمک کند. خرما منبع خوبی از انرژی، فیبر و پتاسیم است. همچنین، دمنوش برگ تمشک قرمز، که به عنوان یک تونیک برای رحم شناخته می‌شود، ممکن است به تقویت عضلات رحم و کارآمدتر شدن

انقباضات در حین زایمان کمک کند. با این حال، پیش از مصرف این دمنوش، حتماً با پزشک یا مامای خود مشورت کنید تا از بی‌خطر بودن آن برای شرایط خاص شما اطمینان حاصل نمایید. در کنار همه این موارد، هیدراتاسیون کافی و نوشیدن آب فراوان را هرگز فراموش نکنید؛ چرا که کم‌آبی می‌تواند منجر به خستگی و افزایش انقباضات کاذب شود.

با توجه به آنچه گفته شد، در این دوران، ورزش یک ابزار قدرتمند برای آماده‌سازی بدن شما برای زایمان طبیعی است. هدف اصلی، تقویت عضلات کلیدی، افزایش انعطاف‌پذیری و حفظ استقامت است. از ماه دوم تا هشتم بارداری، باید تمریناتی را انتخاب کنید که ایمن، موثر و لذت‌بخش باشند.

ورزش‌های هوازی: این دسته از تمرینات، قلب و عروق را تقویت کرده و استقامت شما را افزایش می‌دهند. پیاده‌روی سریع، شنا (به خصوص در سه‌ماهه دوم که درد کمر کمتر است) و دوچرخه‌سواری ثابت (با تنظیم صندلی برای راحتی) گزینه‌های مناسبی هستند. به یاد داشته باشید که در حین انجام ورزش، به بدنتان گوش دهید و از انجام فعالیت‌های شدید که باعث تنگی نفس شدید یا خستگی مفرط می‌شوند، خودداری کنید.

تمرینات قدرتی: این تمرینات به تقویت عضلات اصلی بدن که در زایمان نقش دارند، کمک می‌کنند. تمرکز اصلی بر عضلات شکم (با احتیاط)، کمر، لگن و پاهاست. تمرینات کگل (Kegel) برای تقویت عضلات کف لگن ضروری هستند، این عضلات از رحم، مثانه و روده حمایت می‌کنند و در حین زایمان نقش حیاتی دارند. انجام منظم این تمرینات، به کنترل بهتر در حین زایمان و جلوگیری از بی‌اختیاری ادرار پس از زایمان کمک می‌کند. اسکوات با وزن بدن (با حفظ تعادل و دقت)، لانژ (با احتیاط) و تمرینات مقاومتی سبک با استفاده از وزنه‌های سبک یا نوارهای کشی نیز برای تقویت عضلات پاها و باسن مفید هستند.

تمرینات انعطاف‌پذیری و کششی: این دسته از تمرینات به افزایش دامنه حرکتی مفاصل و کاهش سفتی عضلات کمک می‌کنند. یوگای بارداری و پیلاتس بارداری گزینه‌های بسیار خوبی هستند. این تمرینات، علاوه بر افزایش انعطاف‌پذیری، به بهبود تنفس، کاهش استرس و تقویت ارتباط ذهن و بدن نیز کمک می‌کنند. حرکات کششی ملایم مانند کشش گربه گاو، کشش پروانه و کشش همسترینگ، برای کاهش درد کمر و افزایش انعطاف‌پذیری لگن مفید هستند.

اصول کلی ورزش در بارداری

گرم کردن: قبل از شروع هر تمرین، با ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم کردن ملایم مانند پیاده‌روی سبک یا حرکات کششی، بدن خود را آماده کنید.

خنک کردن: پس از اتمام تمرین، با ۵ تا ۱۰ دقیقه حرکات کششی ملایم، عضلات خود را خنک کنید.

تنفس: در حین انجام تمرینات، تنفس عمیق و آگاهانه داشته باشید.

هیدراتاسیون: به اندازه کافی آب بنوشید تا از کم آبی جلوگیری کنید.

گوش دادن به بدن: به نشانه‌های بدن خود توجه کنید و در صورت احساس درد، ناراحتی یا خستگی بیش از حد، تمرین را متوقف کنید.

مشورت با متخصص: قبل از شروع هر برنامه ورزشی، با پزشک یا مامای خود مشورت کنید تا از ایمن بودن آن برای شما اطمینان حاصل نمایید. همچنین، در صورت امکان، از یک مربی ورزشی متخصص در زمینه بارداری کمک بگیرید تا حرکات را به درستی انجام دهید.

تنوع: از یکنواختی در تمرینات خودداری کنید و تمرینات مختلف را در برنامه خود بگنجانید تا از درگیری تمام گروه‌های عضلانی اطمینان حاصل کنید.

تناوب: ورزش را به طور منظم، حداقل سه بار در هفته انجام دهید.

شدت: شدت تمرینات را متناسب با سطح آمادگی جسمانی خود تنظیم کنید.

اجتناب از فعالیت‌های خطرناک: از انجام ورزش‌هایی که خطر سقوط یا آسیب به شکم را دارند، مانند اسکی، اسب‌سواری و ورزش‌های رزمی، خودداری کنید.

توجه به وضعیت قرارگیری بدن: در حین ورزش، به وضعیت قرارگیری بدن خود توجه کنید و از انجام حرکاتی که باعث فشار بیش از حد به کمر یا مفاصل می‌شوند، خودداری کنید.

استراحت کافی: به بدن خود زمان کافی برای استراحت و ریکاوری بدهید.

در نظر گرفتن تغییرات در طول بارداری: با پیشرفت بارداری، ممکن است نیاز باشد شدت و نوع تمرینات خود را تغییر دهید.

لذت بردن: ورزش باید لذت‌بخش باشد. اگر از انجام تمرینات خود لذت نمی‌برید، به دنبال فعالیت‌هایی باشید که از آن‌ها لذت می‌برید، مانند رقص یا پیاده‌روی در طبیعت.

در کنار آمادگی جسمانی که از طریق ورزش حاصل می‌شود، آگاهی از علائم هشداردهنده در دوران بارداری، خصوصاً در هشت ماهه منتهی به زایمان، از اهمیت حیاتی برخوردار است. این علائم می‌توانند نشان‌دهنده وضعیت‌های پزشکی باشند که نیاز به مداخله فوری پزشک یا ماما دارند.