



مؤسسة الرسالة

دار الهدى عين مليلة - الجزائر



الحَمَل

تأليف: د. وليم بريخ

ترجمة: وداد الشيخ

1-121-616-



1-616-121-1

الحمل

المحتويات

11 الفصل الأول: فحص الحمل:

ما الذي يريد طبيبك معرفته • الأمراض المتوقعة جنسياً • الفحص الطبي • فحوصات الحمل • اتباع إرشادات طبيبك • تكاليف الولادة التقريبية.

24 الفصل الثاني: ماذا يحدث؟

دور الرحم • كيف يتغذى الطفل • الحبل السري • كيفية نمو الطفل.

36 الفصل الثالث: ما الذي تتوقعه بعد أن أصبحت حاملاً:

تغير شهيدك • الغثيان • التبول المتكرر • تمدد خط الحصر • الشعور بالحياة • الانقباضات • التغيرات العاطفية.

47 الفصل الرابع: زيارة الطبيب:

الدوار والإغماء • قصر النفس • الحرقنة • الإمساك • البواسير • تشنجات العضلات • الدوالي • نومك • الإفرازات المهبلية • الحصبة الألمانية • الإجهاض • الحمل خارج الرحم • السمومية (تسمم الدم) • الالتهاب البولي • حمة مضخمة للخلايا • الأشياء التي عليك إبلاغها فوراً إلى طبيبك.

63

الفصل الخامس: الفحوصات خلال فترة الحمل:

أسباب الفحص • عدم توافق العامل الريسومي • الأطفال المتعددون • عمرك والحمل • المشاكل الوراثية • وسائل الفحص • الفحص "الفوق صوتي" • بزل السلى • تنظير الحنين • تفحص الـ AFP • فحصي عدم الإجهاد والإجهاد • فحص منسوى الاستريول • كلمة أخيرة.

81

الفصل السادس: وزنك وغذاؤك:

كيف تتهمين بغذائك • تقديرات الاحتياجات الغذائية (جدول) • الوحدات الحرارية المطلوبة • أي نوع من الأطعمة تاكلين • السوائل • فئات الأطعمة (جدول) • ما الذي يجب عليك عدم تناوله • ما أهمية بعض الأطعمة • نظام الغذاء المقتصر على الخضار • التوق الشديد إلى بعض الأطعمة • مصادر البروتين المتعمة لبعضها البعض.

104

الفصل السابع: التدريب:

الراحة • العمل • التمارين • السفر • المحافظة على الصحة • فحص الأسنان.

118

الفصل الثامن: العقاقير والمواد الأخرى:

الأدوية العادية • الاسيرين • أدوية أخرى تحتوي على الاسيرين • الأدوية الأخرى • الماريجوانا، الكوكايين، والمخدرات الأخرى • المواد المستعملة في المنزل • المواد المحيطة بنا • داء المقوسات • الاستنتاج.

131 الفصل التاسع : مظهرك :

الاستحمام • بشرتك • شعرك • الثياب .

139 الفصل العاشر : الأبوة :

مشاركة الحمل • العلاقات الجنسية • الأباء في غرفتي المخاض والتوليد .

143 الفصل الحادي عشر : التخطيط للمستقبل :

الولادة المجهزة (الولادة الطبيعية) • رضاعة الثدي • رضاعة القناني • أعلام الأطفال الآخرين • اعتناؤك بنفسك وبطفلك بعد الولادة • طيب طفلك • ماذا تأخذين معك إلى المستشفى • ماذا تحضرين للطفل • تخطيط العودة إلى المنزل • أثاث الطفل • كرسي السيارة الخاص بالطفل • ثياب الطفل • حمام الطفل • أدوات إطعام الطفل .

161 الفصل الثاني عشر : المسير نحو الأمومة :

كيف تعرفين متى يبدأ المخاض • متى تتصلين بطبيبك • ما الذي يحدث في المخاض ؟ • قصص العجائز • الأدوية والمبججات • أنواع الولادة • ولادة المقعد • الولادة مع استعمال الملاقط • الولادة القيصرية • المخاض والولادة المبكران • الولادة المعرصة • مراقبة الجنين •

181 الفصل الثالث عشر : إلى المستشفى :

الدخول • التحضير • غرفة المخاض • غرفة التوليد • غرفة الإفاقة • الغرفة العائلية • غرفة الأطفال في المستشفى • المسكنة • الارتباط • كيف يبدو المولود الجديد الصحيح الجسم .

191 الفصل الرابع عشر: أنت وإقامتك في المستشفى:

الرحم • ثدياك: الإرضاع، عدم الإرضاع • تجارب أخرى ثمربن
بها في المستشفى • الحثان • الزائرون • بعض الملاحظات حول
النظاق.

202 الفصل الخامس عشر: في المنزل:

تمارين بعد الولادة • الحمية • عودة الحيض • معاودة العلاقات
الجنسية - التخطيط العائلي • الفحص الطبي بعد الولادة
• ملاحظات أخرى حول الأسابيع الأولى في المنزل.

214 الفصل السادس عشر: دورك كأم:

وزن الطفل • البقعة اللينة • العناية بالحبل السري والحثان • وثيقة
الولادة • تمنى بطفلك

217 ملحق: ماذا نعلن في حال حدوث ولادة طارئة.

تاريخ العائلة الطبي (جدول).
كيف يبدو الطفل السليم البالغ من العمر أسبوعاً واحداً.
رسم بياني مقارنة لزيادة الوزن في فترة الحمل.