

فهرست

لیست موضوعاتی که در هر بخش آمده است:

1	بخش الف: مقدمه
4	<b>فصل 1: کلماتی برای قابله ها</b>
5	چطور میتوان یک قابله خوب بود
11	کار با جامعه
15	بهترین استفاده از این کتاب
22	<b>فصل 2: وسایل برای ولادت مصئون تر</b>
23	دوای محلی و عصری
29	تفکر قدم به قدم
33	فراست
34	ابتکار عمل
35	تصمیم گیری: تفکر در مورد خطرات و مزایا
39	<b>بخش ب: مواظبت قبل از ولادت</b>
42	<b>فصل 3: بدن یک خانم در جریان حاملگی</b>
43	اعضای خارجی چطور معلوم میشوند
43	اعضای داخلی چطور معلوم میشوند
44	چگونه خانم ها حامله میشوند
45	چگونه طفل نشونما میکند
46	<b>فصل 4: کمک نمودن به خانم های حامله تا صحتمند بمانند</b>
47	غذا خوردن خوب برای صحتمند ماندن
57	راه های دیگر برای صحتمند بودن در هنگام حاملگی
59	کارهایی را که باید از آن در زمان حاملگی و شیر دهی پرهیز نمود
62	<b>فصل 5: کمک به خانم های حامله ای که شکایات معمولی دارند</b>
63	شکایات در مورد احساس و تهیجات
65	شکایات در مورد تغییرات بدن
66	شکایات در مورد خوردن و خوابیدن
68	شکایات در مورد درد های فیزیکی
74	<b>فصل 6: گرفتن تاریخچه صحی یک حاملگی</b>
75	14 سوال در مورد تاریخچه صحی یک حاملگی
96	<b>فصل 7: معاینات قبل از ولادت</b>
97	صحبت با مادر
103	معاینه بدن مادر

117	-----	معاینهٔ طفل
132	-----	بعد از معاینه
133	-----	ثابت مواظبت های قبل از ولادت
135	-----	<b>بخش ج :</b> بدن در جریان ولادت و بعد از ولادت چه کارهائی را انجام میدهد
136	-----	<b>فصل 8 :</b> بدن در جریان ولادت چه کارهائی را انجام میدهد
137	-----	علایم نزدیکی ولادت
139	-----	چه کارهائی را بدن در جریان تقلصات ولادی و ولادت انجام میدهد
146	-----	<b>فصل 9:</b> مواظبت خوب در جریان ولادت
147	-----	چه وقت برای ولادت بروید
147	-----	چی را برای ولادت بیاورید
151	-----	جلوگیری از انتانات در جریان تقلصات ولادی و ولادت
162	-----	<b>فصل 10 :</b> چه کارهائی در مرحلهٔ اول ولادت انجام شود
163	-----	نقاط برجسته، علایم صحتمندی و علایم خطر
165	-----	رسیدن به محل ولادت
170	-----	مواظبت از مادر برای جلوگیری از مشکلات
178	-----	<b>فصل 11:</b> در مرحله دوم ولادت چه کارهائی باید انجام شود
179	-----	نقاط برجسته، علایم صحتمندی و علایم خطر
180	-----	مواظب بودن به علایمی که نشان میدهد مرحله دوم ولادت نزدیک است یا شروع گردیده
181	-----	کمک به آسان و مطمئن تر ساختن ولادت
192	-----	<b>فصل 12:</b> در مرحله سوم ولادت چه کارهائی انجام شود
193	-----	نقاط برجسته، علایم صحتمندی و علایم خطر
198	-----	برای مادر چه باید کرد
202	-----	برای طفل چه باید کرد
206	-----	<b>فصل 13:</b> در 2 تا 6 ساعت اول بعد از ولادت چه کارهائی انجام شود
207	-----	نقاط برجسته، علایم صحتمندی و علایم خطر
209	-----	برای مادر چه باید کرد
213	-----	برای طفل چه باید کرد
244	-----	<b>فصل 14:</b> در جریان 2 هفته اول بعد از ولادت چه کارهائی باید انجام شود
225	-----	نقاط برجسته، علایم صحتمندی و علایم خطر
227	-----	برای مادر چه باید کرد
228	-----	برای طفل چه باید کرد
231	-----	<b>بخش د :</b> اختلالات زمان ولادت و تولد طفل
233	-----	<b>فصل 15 :</b> اختلالات در مرحله اول ولادت

- 233 ----- شروع ولادت قبل از ماه هشتم حاملگی-----  
مادر میگوید که احساس گرمی مینماید، با تماس جلد آن داغ است و یا درجه حرارتش بلند
- 235 ----- تر از 37,8 سانتی گرید یا 100 درجه فارنهایت می باشد-----  
آبله ترکیده است مگر بعد از 8 تا 12 ساعت یا نیم شبانروز باز هم ولادت شروع نشده است
- 236 ----- آب رنگ نسواری- زرد یا سبز دارد -----  
تقلصات قوی نزد خانم های چندم باری بیشتر از 12 ساعت و نزد خانم های اول باری
- 235 ----- بیشتر از 24 ساعت دوام نموده است-----  
مادر خونریزی زیاد یا غیر معمولی دارد: لخته های خون، خون تازه و یا بیشتر از 200
- 243 ----- ملی لیتر خون در جریان ولادت-----  
مادر در بین تقلصات احساس درد مینماید و رحم نرم نمی شود و یا مادر در هنگام تقلصات
- 244 ----- درد های غیر عادی دارد-----  
مادر پری- اکلامپسیا دارد-----
- 246 ----- مادر اختلالات دارد-----  
247-----
- 248 ----- نبض مادر بیشتر از 100 فی دقیقه است-----  
249 ----- ضربان قلب طفل بیش از 160 فی دقیقه یا کمتر از 110 فی دقیقه است -----  
250 ----- حبل سروی پیش از طفل پائین آمده است (سقوط حبل سروی) -----
- 252 ----- **فصل 16:** اختلالات در مرحله دوم ولادت -----  
253 ----- طفل 1 تا 2 ساعت بعد از تقلصات قوی و زور زدن خوب، تولد نشده است-----  
257 ----- سیلان خون به خارج قبل از تولد طفل -----  
258 ----- آب نسواری - سبز یا زرد باشد -----  
258 ----- حبل سروی محکم بدور گردن طفل تدور نموده است-----  
259 ----- ضربان قلب طفل بیشتر از 160 و یا کمتر از 90 در یک دقیقه باشد-----  
259 ----- بند دادن طفل در قسمت شانه ها -----  
262 ----- طفل به پا (بریچ) است-----
- 266 ----- ظاهر شدن غیر منتظره دوگانگی -----  
269 ----- طفل بسیار خورد بوده و یا بیشتر از 5 هفته قبل از میعاد باشد -----
- 270 ----- **فصل 17:** اختلالات در مرحله سوم ولادت -----  
271 ----- علایم خطر برای مادر -----  
280 ----- علایم خطر برای طفل -----
- 284 ----- **فصل 18:** اختلالات در 2 تا 16 ساعت اول بعد از ولادت -----  
285 ----- علایم خطر برای مادر -----  
290 ----- علایم خطر برای طفل -----
- 296 ----- **فصل 19:** اختلالات در 2 هفته اول بعد از ولادت -----

297	علایم خطر برای مادر
302	علایم خطر برای طفل
309	<b>بخش ۵:</b> جهت صحت‌مندی بیشتر خانواده ها
310	<b>فصل 20:</b> تدریس مردم در مورد ولادت
312	چگونه بدن کار می کند
312	چگونه خانه و وسایل برای ولادت آماده گردد
313	چگونه میتوان یک ولادت آسانتر، کوتاه تر و مطمئن تر داشت چه باید کرد زمانیکه طفل بسیار به سرعت پیشرفت داشته و قابله یا داکتر در آنجا موجود نباشد
325	
335	چه باید کرد اگر در جریان ولادت مشکلاتی بوجود آید
325	بعد از ولادت چه واقع می شود
328	<b>فصل 21:</b> شیر پستان بهترین غذا برای طفل نوزاد است
329	چرا شیر پستان بهترین غذا برای طفل نوزاد است
330	چگونه میتوان مقدار کافی شیر داشت
330	مواظبت از پستان ها
331	مشکلات معمولی در هنگام تغذی طفل از پستان
335	دوام تغذی طفل از پستان تا اندازه ممکن
336	حالات خاصی که روی تغذی از پستان تاثیر می گذارد
338	جایگزین شوندگان (غذاهای متبادل) تغذی پستان
340	<b>فصل 22:</b> تنظیم خانواده
342	کمک به یک خانم تا یک روش تنظیم خانواده را انتخاب نماید
343	روش های تنظیم خانواده که اغلبا موثر اند
346	روش های تنظیم خانواده اغلبا موثر اند
358	خاتمه دادن به حاملگی با دلایل (سقط پلان شده)
360	<b>فصل 23:</b> انتانات جهاز تناسلی و امراض مقاربتی
361	امراض مقاربتی چیست
362	امراض مقاربتی چگونه انتشار می یابند
362	افرازات مهبل
366	زخم های ناحیه تناسلی (قرحات)
369	مشکلات دیگر
371	تدریس خانم ها در رابطه به طرز جلوگیری از امراض مقاربتی
373	ادویه برای انتانات تناسلی و امراض مقاربتی در جریان حاملگی
375	<b>بخش ۶:</b> روش های خاصی که قابله ها میتوانند بیا موزند

376	-----	<b>فصل 24:</b> روش های خاصی که میتوانند در خارج از شفاخانه استفاده شوند
377	-----	روش های خانگی برای شروع و تقویت تقلصات ولادی
383	-----	روش ها بیکه ممکن ضرورت باشد تا در حالات خاص عملی گردند
410	-----	<b>فصل 25:</b> روش های خاص داخل شفاخانه
411	-----	ایجاد روابط خوب با کارمندان شفاخانه قبل از ضرورت به آنها
412	-----	درشفاخانه
418	-----	روش های شفاخانه که با مشکلات سروکار دارد
427	-----	<b>ضمیمه الف:</b> وسایل ساخته شده در خانه و ارزان قیمت
427	-----	وقت نمای خانگی
429	-----	گوشکی (ستاتسکوپ) خانگی
430	-----	ترازوی خانگی
433	-----	<b>ضمیمه ب:</b> مواد درسی
433	-----	سه طریقه اساسی برای ساختن مواد درسی
434	-----	ساختن یک مدل عضویت خانم غیر حامله
440	-----	<b>ساختن یک مدل حاملگی:</b> رحم، پلاستنا، حبل سروی و طفل
447	-----	بکس ولادی و زیر پوش ولادی
449	-----	<b>صفحات سبز:</b> دواها
449	-----	چگونه از صفحات سبز استفاده شود
453	-----	لست دواها در صفحات سبز
454	-----	فهرست دواها در صفحات سبز
471	-----	لغت نامه