

یک کتاب برای قابله‌ها

مواظبت‌های حاملگی، ولادت و صحت زنان

تهیه شده توسط:

Susan Klein, Suellen Miller,
and Fiona Thomson

ترجمه شده توسط:

داکتر حمیدالله سلجوقی


hesperian
health guides
Berkeley, California, USA

یک کتاب برای قابله‌ها (۲۰۲۲)

ناشر کتاب، مترجمان و سهم‌گیرندگان در "یک کتاب برای قابله‌ها" برای استفاده از معلومات موجود در این کتاب مسئولیتی نمی‌پذیرند.

تمام کارکنان صحت‌مسئولیت دارند تا در مورد محدودیت دانش و مهارت‌های خویش با خود و با افرادی که به ایشان خدمات صحتی را ارائه می‌دارند، صادق باشند. این بدان معنی است که تنها کارهای را انجام دهید که به شما آموزش داده شده و اجازه اجرای آن را دارید. زمانی که یک خانم به مواظبت‌هایی نیاز دارد که شما آنرا نیاموخته و در مورد تجربه ندارید، از کارکنان صحتی دیگری که بیشتر آموزش دیده و تجربه زیاده‌تری دارند، درخواست کمک نمایید. مشوره کارمندان صحتی منطقه خود را در مورد مصون‌ترین روش‌های اجرای کار، طلب نمایید.

این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا مهارت‌های جدید را بیاموزید، مگر هیچ کتابی نمی‌تواند جانشین آموزش زیر نظر یک آموزگار با دانش و با تجربه گردد. هر زمانی که شانس میسر می‌شود، دیدن، خواندن، گوش کردن و آموختن را پیگیری کنید.

حق نشر © دسامبر ۲۰۰۴ و این نسخه ۲۰۲۲ توسط "رهنمودهای صحتی هسپریان"، همه حقوق محفوظ است. چاپ اول راجستر شده متن انگلیسی کتاب در دسامبر ۲۰۰۴ انجام شده و این نسخه هفتم به روز شده است که در سال ۲۰۲۲ مطابق ۱۴۰۱، در ایالات متحده آمریکا چاپ شده است.

ISBN: 978-0-942364-23-1

ناشر کتاب (Hesperian Health Guides) و مترجم کتاب شما را تشویق می‌نمایند تا قسمتی یا همه بخش‌های این کتاب به شمول تصاویر ارائه شده آن را به مقاصد غیرتجارتی و غیرمنفعتی کاپی، دوباره تولید و یا با نیازهای صحتی محل خود تطابق دهید، اما در هر حال امتیازات و سایر نیازهای ناشر در مورد حق نشر که در (www.hesperians.org/about/opencopyrihgt) موجود است، باید در نظر گرفته شود. برای هر نوع کاپی، تطابق و نشر به مقاصد تجاری و چاپ و نشر از شما تقاضا داریم تا ابتدا از ناشر کتاب از آدرس permissions@hesperian.org اجازه گرفته شود. همچنان از شما تقاضا داریم تا قبل از هر نوع ترجمه و تطابق محتویات این کتاب، از ناشر کتاب کسب اجازه نمایید تا از تلاش دوگانه جلوگیری به عمل آید. لطفاً از هر نوشته و موادی که در آن از محتویات متنی و یا تصویری این کتاب استفاده شده است، یک کاپی به آدرس ناشر متن انگلیسی بفرستید.

این کتاب می‌تواند به کمک شما بهبود یابد. ما علاقه داریم در مورد تجارب، رسومات و عملکردهای شما بشنویم. اگر شما پیشنهادی برای بهبود این کتاب و یا برای برآورده ساختن بهتر نیازهای جامعه خویش دارید، لطفاً به ما بنویسید.

معرفی کتاب



1919 Addison Street, #304
Berkeley, California 94704, USA
www.hesperian.org

اسم کتاب: یک کتاب برای قابله‌ها
از انتشارات: Hesperian Health Guides
ترجمه توسط: داکتر حمیدالله سلجوقی
شماره نسخه: هفتم (V)
سال طبع / نشر: نسخه اول در سال ۱۳۷۹ شمسی مطابق ۲۰۰۰ میلادی به زبان فارسی درج ترجمه و چاپ شده است.

نسخه انگلیسی کتاب (از جانب رهنمودهای صحتی هسپریان) ابتدا در سال ۲۰۰۴ و نسخه‌های به‌روز شده آن در سال‌های ۲۰۰۹، ۲۰۱۳، ۲۰۲۰ و ۲۰۲۱ انتشار یافته است. و این کتاب که نسخه ششم به‌روز شده می‌باشد شامل تغییرات جدیدی است که در سال ۲۰۲۲ مطابق ۱۴۰۱ در متن انگلیسی کتاب آمده و اینک ترجمه آن به دسترس خوانندگان گرامی می‌باشد.

حق چاپ و نشر: تمام حقوق محفوظ است

تقریظ

یک کتاب برای قابله‌ها را که دوکتور حمیدالله سلجوقی به زبان دری سلیس و عام فهم ترجمه نموده برای دوکتوران عمومی، نرس قابله‌ها، معاون قابله‌ها، دایه‌های محلی و همچنین مردم عامه مفید تمام می‌شود. این کتاب باید در هر خانواده موجود باشد تا اعراض و علایم سلیم و بی‌خطر را از اعراض و علایم وخیم و خطرناک نزد زنان حامله و نوزادان فرق بتوانند. از شکایات معمولی و ساده سلیم، هراسان نشوند و اعراض و علایم وخیم را اهمال نکرده بزودی بدون از دست دادن فرصت در سراغ معالجه برآیند.

صحت انسان نباید تنها وقتی که دستخوش امراض می‌گردد مورد توجه قرار گیرد بلکه از روزی که جنین در رحم مادر تشکیل می‌گردد تا اخیر حیات همیشه در محراق توجه واقع باشد.

در این کتاب به این موضوع توجه خاص صورت گرفته تا مواد ضروری همیشه برای جنین برسد و از مواد مضر مانند الکول، تنباکو، مواد مخدره و غیره در امان باشد. چون تغذی طفل از وجود مادر صورت می‌گیرد لذا برای مادر توصیه‌های مفیدی عرضه داشته است.

متن انگلیسی کتاب توسط سوزان کلاین نوشته شده که معلومات طبی وسیع، تجربه قابلگی سی ساله و یک محبت خاص به اطفال و مادران داشت. خودش مادر، عالم و هنرمند بود، چنان که رسم‌های کتاب را خودش کشیده است. توصیه‌هایی که نموده گرچه به نظر ساده معلوم می‌شود اما دیده می‌شود که اساس بسیار مستحکم فزیولوژیک دارد. بطورمثال می‌گوید برای توقف دادن خونریزی بعد از ولادت طفل را به سینه مادر بیاندازید تا شیر مادر را بجوشد. این یک حقیقت مسلم است که مکیدن ثدیة مادر افزاز اُکسی توسین را تحریک می‌کند که سبب تقبض رحم و توقف خونریزی می‌گردد.

دوکتور حمیدالله سلجوقی که به ترجمه این کتاب اقدام نموده خدمت بزرگی به جامعه دری زبان‌ها نموده است که فراموش ناشدنی است و موفقیت بیشتر ایشان را از خداوند متعال تمنی دارم. امید است تعداد هر چه بیشتر آن چاپ شود تا به تعداد بیشتر خانواده‌ها برسد.

بالاحترام

پوهاند دوکتور سید الف‌شاه غضنفر

مشاور سازمان صحتی جهان

مقدمه مترجم

یکی از مراحل دشوار در زندگی زنان دوران حاملگی و زمان ولادت است که خطر بیشتری را متوجه حیات آنها می‌سازد و همچنان برای اطفال زمانی که در بطن مادر اند، وقتی متولد می‌شوند تا مدتی بعد از ولادت مرحله بسیار پُر خطر می‌باشد.

در طول زمانه‌ها درین مرحله از حیات معمولاً زنان به کمک یکدیگر شتافته اند. زنان کهنسال و با تجربه در هر جامعه، قریه و محل شناخته شده اند که بهتر از دیگران می‌توانند درین زمان برای زنان کمک نمایند. این افراد بنام قابله‌ها و یا دایه‌های محلی یاد گردیده اند که اکثراً با تجارب خویش توانسته اند کمک زیادی به زنان نموده و حیات بسیاری از زنان را محافظه نمایند. دانش، مهارت و سلوک این زنان مهربان می‌تواند با اندکی توجه بهتر شده و ازین طریق بهبود زیادی در حالت صحتی زنان و اطفال جامعه رونما گردد.

علاوتاً قابله‌های مسلکی، نرس‌ها و نرس قابله‌ها زنان دیگری بوده اند که با دانش مدرن مجهز بوده و توانسته اند کمک بیشتری را در حفظ حیات مادران و اطفال کرده باشد. اینها نیز همیشه به منابعی ضرورت داشته اند تا در بهبود و ارتقاء دانش و مهارت‌های شان موثریت داشته باشد.

در مکاتب تربیه نرس قابلگی موجودیت کتابی که بتواند با کلمات ساده و قابل جذب مشکلات اساسی زنان جامعه را بخصوص در زمان حاملگی و ولادت تشریح نموده و طرز مقابل شدن و کمک نمودن را بیاموزاند جای خالی داشته است.

برای داکتر صاحبان که در شفاخانه‌های مرکزی کار می‌نمایند آشنایی با مهارت‌ها و دانش نرس قابله‌ها، قابله‌ها و دایه‌های محلی شاید ارزش زیادی را در تأمین ارتباط خوب در شبکه کمک رسانی صحتی و طبی داشته باشد.

این کتاب با همین آرزومندی ترجمه و منتشر گردیده است تا بتواند وسیله خوبی برای رشد دانش و مهارت‌های تمام این افراد بوده و تا حدی مشکلات جامعه را مرفوع سازد.

ضمن پوزش از امکان نارسائی‌های موجود در قسمت ترجمه، جمله بندی و تایپ، خواندن این کتاب را به تمام کسانی که در سطوح مختلف کمک رسانی صحتی برای زنان و اطفال کار می‌نمایند توصیه نموده و فکر می‌نمایم شمولیت مندرجات این کتاب در نصاب درسی قابله‌ها، نرس قابله‌ها و دایه‌های محلی خالی از مفاد نباشد.

علاوتاً هر کس دیگری که به صحت جامعه، صحت زنان و اطفال علاقه دارد می‌تواند ازین کتاب استفاده نماید و یقیناً مضامینی را برای بهبود صحت خود و جامعه در آن خواهد یافت.

تقاضای من از تمام خواننده گان محترم این است که با نظریات سودمند خویش در بهبود چاپ‌های بعدی این کتاب به ما کمک نموده و در غنای آن بیافزایند.

و آرزوی من صلح و ترقی پایای کشور است که به دستان توانمند همه شهروندان تحقق یابد، و امید به اینکه دیگر در افغانستان عزیز هیچ مادری در سوگ جگر گوشه خود ماتم نگیرد، هیچ طفلی بی مادر نشده و هیچ زنی از سبب مشکلات قابل وقایه و قابل تداوی دوران حاملگی، ولادت و سایر مشکلات صحتی فوت ننموده و یا معلول نگردد.

دوکتور حمیدالله سلجوقی

چگونه از این کتاب استفاده شود:


پیدا کردن معلومات:

برای دریافت معلومات شامل کتاب به فهرست محتویات در آغاز کتاب و در آغاز هر فصل مراجعه نمایید. در فهرست محتویات آغاز کتاب ابتدا اسم هر فصل آمده و بعد عناوین عمده با صفحات آن مشخص گردیده است. فهرست فصل‌های کتاب در آغاز هر فصل آمده که در آن عناوین شامل با تفصیلات بیشتر و ذکر صفحه مربوط شما را در یافتن موضوعات مورد نظر کمک می‌نماید.

خطر، دواها و یادداشت‌ها:

علائم خطر یا آگاهی خطر، دواها و یادداشت‌ها از متن اساسی کتاب جدا گردیده است تا خواننده بهتر متوجه گردد.


چوکات آگاهی خطر اهمیت معلومات را نشان می‌دهد. زمانی که این گونه چوکات‌ها را می‌بینید، باید اقدام به جلوگیری از خطر بنمایید.



اخطار! برای خانم‌های که علائم موجودیت انتان را دارند، وسیله داخل رحمی (لوپ یا دستگاه) تطبیق نگردد. ممکن است با تطبیق وسیله داخل رحمی انتان به رحم منتقل شود.

چوکات دوا نشان می‌دهد که چگونه دوا توصیه شود. این چوکات را دقیق بخوانید، همیشه صفحات سبز اخیر کتاب را که از صفحه ۴۶۷ شروع می‌شود، قبل از تجویز دوا مطالعه نمایید.

این تصویر نشان می‌دهد که دواهای داخل چوکات چگونه داده می‌شود – درینجا بشکل تابلیت است.



برای کاهش تب:

- پاراستامول به مقدار ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ ملی‌گرام از طریق دهن، هر ۴ تا ۶ ساعت (بیشتر از ۴۰۰۰ ملی‌گرام در یک روز تجویز نشود)

یادداشت‌ها نشان می‌دهند که معلومات مفیدی است که بصورت مستقیم با معلومات اطراف آن ارتباط ندارد.

یادداشت: دست‌های پاک همیشه پاک نمی‌مانند. اگر شما در هنگام معاینه به جز ناحیه تناسلی مادر به هر چیز دیگری دست زده باشید، دست‌های شما ملوث گردیده و باید دوباره آنها را بشوئید.

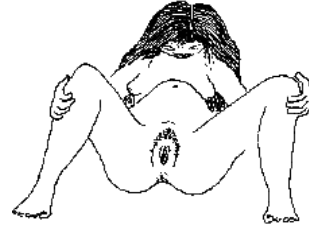
دانشتن تصاویر بدن

چگونه سطح خارجی بدن نشان داده می‌شود

زمانی که تصویر يك نفر رسم می‌شود، تمام بدن وی به تصویر کشیده می‌شود. هرگاه ما جای زیاد نداشته باشیم، تنها قسمتی از بدن وی در رسم نشان داده می‌شود.



زمانی که دیدن سر طفل و مهبل با وضاحت بیشتری اهمیت داشته باشد، ما تنها همان قسمت بدن را در تصویر نشان می‌دهیم و به این صورت تصویر بزرگتر می‌گردد.

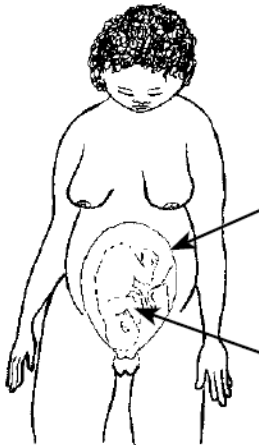


این تصویر نشان میدهد که مادر برای خارج شدن طفل از مهبل، فشار وارد می‌نماید.

چگونه داخل بدن نشان داده می‌شود

بعضی اوقات ضرورت است نشان داده شود که داخل بدن خانم چه واقع می‌شود. درین حالت تصویر به گونه‌ی نشان داده می‌شود که اگر می‌توانستید داخل بدن خانم را ببینید، آن را همانگونه می‌دیدید.

عموما ما خط‌های درشت را برای رسم کردن سطح خارجی بدن بکار می‌بریم و خط‌های خیره یا نقطوی را برای ترسیم این که داخل بدن چه واقع می‌شود.



رحم داخل بدن مادر
طفل داخل رحم مادر

يك یادداشت برای کلمات بکار برده شده در کتاب

کلمات طبی و تخنیکی: در تمام این کتاب تلاش بعمل آمده تا کلماتی استفاده شود که به آسانی قابل فهم باشد. همچنان کلمات طبی استفاده شده در کتاب تا حد امکان تشریح گردیده است. در صورتی که لغات طبی یا تخنیکی‌ای وجود داشته باشد که شما نتوانید بفهمید، می‌توانید لغات را در اخیر کتاب (صفحه ۵۰۳) ببینید، ممکن در آنجا تشریح شده باشد.

کمک بگیرید

معلومات شامل این کتاب همیشه برای حل مشکلات شما بسنده نخواهد بود. زمانی که به این حالت مواجه شدید، **کمک بگیرید!** با در نظر داشتن مشکل شما باید:

مشوره طبی بگیرید. يك کارکن صحتی آموزش دیده و یا داکتر قادر خواهد بود که به شما کمک نمایند تا تصمیم بگیرید که چه باید انجام دهید. معمولا این يك حالت عاجل نیست.

کمک طبی بگیرید. درین حالت خانم یا طفل وی ضرورت دارند که بزودی ممکنه توسط يك داکتر یا کارکن صحتی آموزش یافته معاینه و تست شوند.

به مرکز صحتی یا شفاخانه بروید. يك حالت عاجل است. خانم و طفل وی را دفعتا به شفاخانه برای کمک‌های عاجل یا عملیات جراحی انتقال دهید.

فهرست مطالب:

معرفی

- فصل ۱: کلماتی برای قابله‌ها**..... ۱
- زگهواره تا گور دانش بجوی..... ۱
- کار برای بهبود صحت زنان..... ۸
- دانش خود را با دیگران شریک سازید..... ۳
- کار برای لذت بردن از آن..... ۱۱
- مواظبت دلسوزانه و محترمانه..... ۶

- فصل ۲: تداوی مشکلات صحتی**..... ۱۲
- دریافت اسباب مشکلات صحتی..... ۱۳
- دریافت اسباب ریشه‌ای مشکلات صحتی..... ۲۱
- پیدا نمودن بهترین تداوی..... ۱۶
- قابله‌ها می‌توانند تغییر ایجاد کنند..... ۲۵

- فصل ۳: بدن خانم در جریان حاملگی**..... ۲۶
- اعضای مقاربتی و تناسلی زن..... ۲۷
- چگونه خانم‌ها حامله می‌شوند..... ۲۹

- فصل ۴: کمک نمودن به خانم‌ها تا صحتمند بمانند**..... ۳۲
- خوب غذا خوردن..... ۳۳
- چیزهای که باید از آن در زمان حاملگی و شیر دهی پرهیز نمود..... ۴۵
- مواظبت از بدن برای صحت بهتر..... ۴۲

- فصل ۵: وقایه از انتان**..... ۴۸
- وقایه از انتان باعث حفظ حیات است..... ۴۹
- وقایه از انتان بوسیله دور نگهداشتن میکروب ها..... ۵۲
- پاک نمودن فضا و بستر..... ۵۷
- پاک و معقم کردن وسایل..... ۵۹
- خلاص شدن مصوون از شر فاضلات..... ۶۷
- دست‌های خود را پاک نموده و لباس محافظتی بپوشید..... ۵۳

حاملگی

- معرفی**..... ۷۰
- فصل ۶: تغییرات معمول زمان حاملگی**..... ۷۲
- تغییرات در خوردن و خوابیدن..... ۷۳
- تغییرات احساس و تهیجات..... ۸۲
- تغییرات بدن و ناراحتی‌ها..... ۷۶

- فصل ۷: آموزش تاریخچه صحتی یک حاملگی**..... ۸۴
- سوالات در تاریخچه صحتی یک حاملگی..... ۸۶
- ملاریا..... ۹۸
- اچ آی وی و مرض ایدز..... ۹۹
- چه مسائل دیگری در زندگی ممکن روی حاملگی و ولادت وی تأثیر داشته باشد..... ۱۰۴
- ترتیب پلان انتقال..... ۱۰۶
- آیا خانم علایم حاملگی را دارد؟..... ۸۶
- حاملگی خانم در چه حالت است؟ طفل چه وقت به دنیا خواهد آمد؟..... ۸۸
- آیا خانم در حاملگی‌ها یا ولادت‌های سابقه کدام مشکلی داشته است؟..... ۹۳

۱۰۸.....	فصل ۸: معاینه قبل از ولادت	۱۰۹.....	صحبت با مادر
۱۲۸.....	علایم انتانات مثنانه و گرده	۱۱۵.....	معاینه بدن مادر
۱۳۰.....	معاینه طفل	۱۱۵.....	معاینه برای دریافت علایم دیابت
۱۳۰.....	اندازه نمودن رحم مادر	۱۱۶.....	معاینه برای دریافت علایم کمخونی
۱۳۵.....	دریافت وضعیت طفل	۱۱۸.....	وزن نمودن مادر
۱۳۹.....	شنیدن ضربان قلب جنین	۱۱۹.....	معاینه درجه حرارت مادر
	در صورت دریافت علایم خطر چه باید	۱۲۰.....	معاینه نبض مادر
۱۴۲.....	کرد	۱۲۲.....	معاینه فشار خون مادر
۱۴۴.....	بعد از معاینه	۱۲۵.....	معاینه علایم پری-اکلامپسیا
۱۴۵.....	ثبت مواظبت‌های قبل از ولادت	۱۲۸.....	معاینه علایم انتانات مقاربتی

ولادت

۱۴۶.....	معرفی	۱۴۹.....	علایم این که بزودی ولادت شروع می‌شود
۱۴۸.....	فصل ۹: آماده گی برای ولادت	۱۵۱.....	زمان رفتن بطرف ولادت
۱۵۱.....	چی برای ولادت آورده شود		
۱۵۳.....	تعقیم و شستشوی وسایل		

۱۵۴.....	فصل ۱۰: مواظبت خوب در جریان ولادت	۱۵۵.....	در جریان ولادت چی اتفاق می‌افتد
۱۶۳.....	آماده گی برای حالات عاجل	۱۵۷.....	مواظبت از مادر در جریان ولادت
۱۶۴.....	ثبت نمودن اتفاقات جریان ولادت		

۱۶۶.....	فصل ۱۱: باز شدن عنق: مرحله اول ولادت	۱۶۷.....	در جریان مرحله اول چی رخ می‌دهد
۱۷۸.....	نبض مادر	۱۶۸.....	زمانی که به محل ولادت می‌رسید
۱۷۸.....	درجه حرارت مادر	۱۶۹.....	کمک به راحت شدن مادر در مرحله اول
۱۸۰.....	فشار خون مادر		علایمی را که قابله در مرحله اول معاینه
۱۸۳.....	خونریزی در جریان ولادت	۱۷۰.....	کند
۱۸۳.....	درد در رحم	۱۷۰.....	وضعیت طفل
۱۸۵.....	مراقبت علایم پیشرفت	۱۷۲.....	ضربان قلب جنین
۱۹۱.....	راه‌های بی‌خطر تشویق ولادت	۱۷۴.....	خریطة آب (آبله)

۱۹۴.....	فصل ۱۲: زور زدن: مرحله دوم ولادت	۱۹۵.....	مشاهده علایمی که بیانگر نزدیکی یا شروع
۲۰۲.....	متوجه بودن به پیدایش علایم خطر	۱۹۷.....	مرحله دوم ولادت است
۲۰۶.....	کمک به مادر برای ولادت	۱۹۹.....	در جریان مرحله دوم چه اتفاق می‌افتد
۲۱۵.....	طفل بریچ (به پا) است	۲۰۲.....	کمک به مادر برای ولادت مصئون
۲۱۹.....	ولادت دوگانگی	۲۰۶.....	مشاهده علایم خطر
	طفل خیلی خورد یا بیشتر از ۵ هفته قبل از موعد		کمک به مادر برای يك ولادت بی‌خطر
۲۲۱.....	تولد شده		

۲۲۲ فصل ۱۳: ولادت پلاستنا: مرحله سوم ولادت	۲۲۳ معاینه علایم فیزیکی مادر
۲۲۷ کمک به مادر برای خارج ساختن پلاستنا	۲۲۴ خونریزی بعد از ولادت
۲۳۶ توجه به خونریزی بعد از ولادت پلاستنا	۲۲۶ توجه به علایم جدا شدن پلاستنا (همراه)
۲۴۰ برای طفل چه باید کرد		
۲۴۶ فصل ۱۴: اولین ساعات بعد از ولادت		
۲۵۴ تنفس، ضربان قلب، درجه حرارت	۲۴۷ برای مادر چه باید کرد
۲۵۶ بدن طفل	۲۵۲ برای طفل چه باید کرد
۲۶۷ پاک کاری و جواب به سوالات	۲۵۳ منظر عمومی نوزاد
۲۶۸ فصل ۱۵: اولین هفته‌های بعد از ولادت		
۲۶۹ تشویق طفل به گرفتن پستان مادر و توجه به این که چگونه رشد می‌نماید	۲۶۹ برای مادر چه باید کرد
۲۷۴ مراقبت از بندناف	۲۷۰ مراقبت از رحم و خونریزی
۲۷۷ جستجوی علایم انتان	۲۷۱ مراقبت از علایم انتان رحمی
۲۷۷ توجه به رنگ جلد و چشم‌های طفل	۲۷۲ مراقبت از علایم انتان مهبلی
۲۷۹	۲۷۴ برای طفل چه باید کرد
۲۸۰ فصل ۱۶: شیردهی از پستان مادر		
۲۸۶ مشکلات عمومی در زمان شیردهی	۲۸۱ شیر مادر بهترین است
۲۹۱ حالاتی که بر شیردهی تأثیر دارند	۲۸۲ چگونه شیر پستان داده شود
۲۹۴ جایگزین‌های شیرمادر	۲۸۴ وقتی که مادر خارج از خانه کار می‌کند

مهارت‌های صحی

۲۹۶ معرفی		
۲۹۸ فصل ۱۷: تنظیم خانواده		
۳۱۸ قابل تطبیق ساختن تنظیم خانواده برای جامعه	۳۰۰ انتخاب یک روش تنظیم خانواده
۳۲۰ فصل ۱۸: امراض مقاربتی (STIs)	۳۰۱ چارت: روش‌های تنظیم خانواده
۳۳۶ جنسی. تعلیم‌دهی زنان جهت وقایه از امراض مقاربتی	۳۲۱ امراض مقاربتی کدام‌ها هستند؟
۳۳۷ چگونه برای توقف انتشار امراض مقاربتی در جامعه کمک کنیم	۳۲۳ افرات مهبلی
۳۳۸ فصل ۱۹: مهارت‌های پیشرفته برای حاملگی و ولادت	۳۲۹ زخم‌های آله تناسلی
۳۵۴ اپیزوتومی	۳۳۴ امراض جنسی تأثیر گذار بر تمام بدن
۳۵۶ دوختن یک پاره‌گی یا اپیزوتومی	۳۳۹ معاینه مهبلی در جریان پروسه ولادی
۳۶۷ مراقبت از خانم بعد از ختنه	۳۴۱ روش‌های خانگی برای شروع ولادت
۳۶۹ تدور طفل بریچ یا مستعرض	۳۴۵ زرقیات
		۳۵۰ چگونه مایعات از طریق ورید داده شود
		۳۵۲ کتیترها

۳۷۲ فصل ۲۰: معاینه حوصلی: چگونه رحم و مهبل معاینه شوند	۳۷۴ زمان انجام معاینه حوصلی
۳۸۳ سرطان عنق رحم	۳۷۵ قبل از معاینه
۳۸۷ معاینه با دو دست	۳۷۶ معاینه حوصله (لگن خاصره)
۳۹۲ فصل ۲۱: چگونه وسیله داخل رحمی یا لوپ تطبیق گردد	۳۹۴ کمک به خانم در تصمیم گیری برای انتخاب
۳۹۶ تطبیق وسیله داخل رحمی IUD	۳۹۵ وسیله داخل رحمی
۴۰۲ بعد از تطبیق وسیله داخل رحمی	۳۹۵ قبل از تطبیق وسیله داخل رحمی
۴۰۳ برداشتن وسیله داخل رحمی		
۴۰۴ فصل ۲۲: کمک به خانمی که حملش قبل از موعد ختم می شود	۴۰۵ مشکلات ناشی از ختم قبل از موعد حاملگی
۴۱۶ خونریزی		
۴۱۸ شک		
 کار با جامعه برای جلوگیری از سقط		
۴۱۹ غیرمصنوع	۴۱۰ از موعد حاملگی یا سقط
		۴۱۳ انتان
۴۲۰ فصل ۲۳: تخلیه با دستگاه کننده دستی یا MVA	۴۲۲ تصمیم گرفتن در مورد موقع مناسب استفاده از MVA
۴۳۲ مشکلات ناشی از MVA	۴۲۳ آماده گی برای انجام MVA
۴۳۴ بعد از انجام MVA	۴۲۶ انجام MVA
۴۳۶ فصل ۲۴: اخذ کمک طبی	۴۳۷ کلینیک و شفاخانه چی خدماتی دارند
۴۴۲ کارکردن با مراکز صحتی و داکتران	۴۴۲ رسیدن به یک مرکز صحتی
۴۴۶ فصل ۲۵: وسایل خانگی و مواد تدریسی	۴۴۷ وسایل ارزان قیمت
۴۵۱ وسایل تدریسی		
۴۶۷ دواها (صفحات سبز): موارد استفاده، مقدار، و احتیاطات	۴۶۷ زمان استفاده از دواها
۴۷۷ لیست الفبائی دواها	۴۶۸ اخذ مصنونه دواها
۴۹۴ تابلیت های فمی تنظیم خانواده	۴۷۱ طرز استفاده دواها
۴۹۶ دواها برای HIV و AIDS	۴۷۴ انواع دواها
		۴۷۶ اندکس مشکلات
۵۰۳ برای آموزش بیشتر		
۵۰۷ لغات تخنیکی و طبی		
۵۰۹ فهرست		
۵۳۱ ماشین حساب زمان متوقعه ولادت		