

عهـتـين اجـتمـاعـ وظـيفـهـدارـ کـه زـانـ باـرـدارـ اـعـزـيزـ بـارـدارـ وـاـلـاحـاظـاجـتمـاعـيـ وـاـقـصـادـيـ
وـبـرـشـكـ عـورـدـ موـاـطـبـتـ قـرـارـهـدـهـتاـ نـسـلـ آـنـدـهـ سـالـ وـنـيرـ وـمـدـ شـودـ .

استفراغ

پـکـ اـزـ عـلـامـ اـولـيـ حـامـلـکـيـ «ـ استـفـرـاغـ »ـ استـ کـهـ گـاهـيـ قـطـعـ بـصـورـتـ «ـ تـهـوـعـ »ـ وـخـالـتـ
بـهـ خـورـدـ گـيـ دـلـظـاـفـ مـشـودـ تـهـوـعـ وـاسـتـفـرـاغـ دـرـغـالـبـ باـنـوانـ باـرـدارـ وـجـودـ دـارـدـ خـوشـبـختـانـدـدرـ
اـكـشـمـوارـهـ سـيـكـ استـ باـنـوانـ باـرـدارـ يـاـيدـ تـوـجـهـاـشـنـدـ کـهـ اـيـنـ اـسـتـفـرـاغـ مـعـلـبـ مـهـمـ نـيـستـ وـ
پـدـازـمـاءـسـومـ خـودـ شـودـ دـفعـ خـواـهـشـدـ وـدـعـيـنـ حـالـجـنـاـجـهـ باـنـوانـ اـذـابـنـ حـيـثـ فـارـاحـتـ بـتوـنـدـ .
جـيـشـانـدـ دـعـورـاتـ ذـيـرـاـيـكـارـ بـهـدـنـدـ .

۱ - بـحـايـ سـوعـهـ غـذاـسـمـولـیـ ، مـمـكـنـ استـفـدـاتـ ذـيـادـتـرـيـ غـذاـ بـخـورـنـدـ مـنـتـهـيـ باـ
مـقـدـارـکـمـ وـهـنـجـعـ غـذاـيـ کـهـ دـلـنـانـ بـخـواـهـدـ مـيـتوـانـدـ مـيـلـ کـنـنـدـ چـهـ درـ هـرـ شـخـصـ نـوعـيـ غـذاـ
بـاعـتـ لـسـكـنـ اـسـتـفـرـاغـ مـشـودـ ، دـلـيـ اـذـهـبـيـتـ غـذاـعـالـيـ هـسـتـنـدـ کـهـ مـعـتـوـيـ مـوـادـ قـنـدـ بـخـصـوصـ
شـکـرـ وـنـاشـتـهـ بـيـاشـدـ ، بـرـايـ اـيـنـ مـنـظـلـوـرـهـ بـيـتوـانـ درـوـسـطـوـغـذاـ مـقـارـئـرـ بـاـشـبـرـيـ خـراـمـ وـ
کـيـانـ خـورـدـ . اـيـنـ غـذاـعـالـاـوـهـ بـرـايـ کـمـيـشـهـتـنـدـ بـعـلـتـ اـيـنـکـهـ عـلـشـنـ مـيـاـورـنـدـهـ مـقـدـارـدـيـ زـيـادـيـ
سـيـامـاتـ سـيـرـشـوـرـ دـاـيـنـ خـودـ کـيـكـ تـرـيـ بـرـهـعـ اـسـتـفـرـاغـ خـواـهـدـ کـرـدـ . وـحـسـنـ دـيـگـرـاـيـنـ رـذـيمـ
اـنـتـ کـوـقـشـ کـهـ کـيـشـهـ مـعـدـهـ وـادـغـانـيـ اـذـنـوـشـاـشـهـ تـكـيـلـ بـشـوـرـ بـخـوـيـ مـيـتوـانـ اـنـمـوـادـ جـرـيـ
دـشـخـ كـرـ دـهـاـ وـاـذاـهـاـدـ بـرـهـضـمـ کـهـ کـمـکـ بـاـسـتـفـرـاغـ مـيـ کـنـنـدـ صـرـفـ نـمـودـ .

۲ - اـزـبـرـوـتـ بـاـيـدـرـعـيـزـ کـرـدـ . بـرـايـ اـيـنـ مـنـظـلـوـرـ مـيـتوـانـ اـزـمـلـنـ هـاـيـ سـيـكـشـمـلـ بـاـرـافـينـ مـاـيـعـ
وـدـوـقـنـزـيـوـنـ اـسـتـفـادـهـ نـمـودـلـيـ بـاـيـدـ اـذـخـورـدـنـ مـدـادـ بـاـرـافـينـ مـاـيـعـ بـرـهـیـزـ نـمـوـچـوـنـاـيـنـ روـغـنـ
اـزـرـهـ وـهـاـ سـيـنـبـوـرـ دـيـمـيـنـ کـلـادـفعـ مـيـ گـرـدـ وـدـرـتـيـجـمـقـدـارـيـ اـزـوـبـنـاـسـهـ هـاـيـ مـحـلـولـ درـ جـرـيـ
مـتـلـ وـنـتـاـسـهـ آـءـ ، وـدـهـ رـاـبـاـخـوـدـفـعـ مـيـ کـنـدـوـرـتـيـجـمـهـ مـادـ دـچـارـ کـمـبـودـ وـيـتـامـيـنـ هـاـيـ مـذـکـورـ خـواـهـدـ
مـشـدـ کـمـهـوارـسـ مـخـالـقـ دـرـبـيـ خـواـهـدـاشـ .

۳ - بـاـيـدـارـ لـحـاظـ رـوـحـيـ دـرـ وـضـعـ آـرـامـ بـخـشـ زـنـدـگـيـ کـرـدـ وـجـيـطـ خـانـوـادـهـ رـاـ اـزـهـرـ گـرـهـ
هـيـجانـ وـعـدـيـاـتـ دـورـکـاـهـدـاشـ .

۴ - اـزـخـنـگـيـ بـاـيـدـ بـرـهـیـزـ نـمـودـ بـهـحـدـ کـافـيـ باـسـتـراـحتـ بـرـدـاـختـ .

اماـاـکـرـاـسـتـفـرـاغـ بـيـشـاـزـحـمـعـادـيـ وـرـاحـمـ باـشـدـ باـتـداـبـرـقـوـرـتـسـكـيـنـ زـيـادـبـاـيـدـ بـرـشـكـهـ
مـرـاجـعـهـنـوـهـ لـحـتـ مـرـاقـبـتـ قـرـارـ گـرفـتـ .

بهـداـشتـ دـنـدـانـهاـ

موـاـقـبـتـ اـزـدـانـانـاـ بـخـاطـرـ سـلامـتـاـدـرـوـجـهـنـهاـيـتـ اـزـوـرـمـدـاـرـدـ زـيـرـاـ درـدورـانـ حـامـلـگـيـ
مـادـ . اـسـتـعـادـ بـهـتـورـ وـجـرـكـ کـلـيـهـاـيـدـامـيـ کـنـدـ درـمـورـتـيـکـهـ لـهـاـ وـيـادـيـشـهـاـيـدـانـهاـجـرـکـيـ

(نـهـدـاـشتـ خـانـوـادـهـ)

(۶)

هرـاـقـبـتهاـيـ بـهـداـشتـيـ درـدـورـانـ باـرـداـريـ

فـشارـ خـونـ

مـعـمـولاـ دـرـ اوـايـلـ باـرـداـريـ ، فـشارـخـونـ باـلـنـ مـيـاـيدـوـ درـسـعـاـهـدـهـ بـنـدـرـيـعـ الـارـقـهـ دـهـ
خـدمـمـولـيـ مـيـ دـرـدـولـيـ عـرـکـاـفـنـارـخـونـ نـاـيـمـانـ باـلـارـوـدـدـلـلـ شـرـعـهـ سـوـمـتـ حـامـلـگـيـ
اـسـتـ وـاـيـنـ مـاـلـدـاـ بـاـيـدـ بـشـرـ لـلـدـلـگـهـ خـلـرـ عـلـقـيـ کـرـدـ وـقـعـ اـمـسـوـبـتـ جـلـوـگـيـلـلـهـ بـهـ باـيـرـاـيـونـ
اـنـداـزـهـ کـرـنـ قـرـنـ شـارـخـونـ درـ فـوـاصـلـ مـعـيـنـ کـمـکـهـ بـرـرـ کـيـ بـلـامـتـ مـاـهـارـاـنـ مـيـشـاـيدـ اـكـ فـشارـ
خـونـ زـاـيـ ۱۳ـ سـاـيـيـ مـقـرـ جـيـوـهـ باـلـاـتـ رـوـدـ بـاـيـدـ تـحـتـ پـرـشـتـ دـلـبـرـ خـانـيـ دـاـلـيـعـ دـاـوـهـرـ
اـمـكـنـشـ طـدـامـ رـاـيـهـ حـدـاـقـلـ رـاـيـدـ . درـشـعـاـهـهـ اـولـ مـهـمـلـگـيـ هـرـ سـعـتـ دـلـاـقـلـهـ رـهـمـاـهـ بـيـكـارـ دـرـ
باـرـداـرـ بـاـيـدـ بـهـرـشـكـ وـيـادـمـاـنـگـاهـ وـاـنـدـزـ کـاـيـرـ اـجـمـعـهـ نـيـاـيدـوـرـسـعـاـهـآـشـ عـرـدـعـفـهـ بـيـكـارـ .

آـسـيـشـ خـيـالـ

رـاحـتـ فـکـرـهـ آـسـيـشـ خـيـالـ بـاـلـرـ اـقـبـاـنـ باـنـ باـرـداـرـ خـيـالـهـ مـهـمـاـتـ ، مـاـسـاـلـهـدـرـقـونـ وـنـسـاءـهـ دـهـ
سلـانـدـرـنـلـ باـلـوـنـداـ اـذـاـيـانـ تـرـسـاـتـهـهـ لـلـدـلـلـوـرـتـيـکـهـ زـانـيـانـ يـاـنـ کـامـلـاـطـيـهـ اـسـتـ
هـيـجـكـونـهـ سـكـرـانـيـ نـهـادـرـ ، مـاـدـرـانـ بـخـصـوصـ باـلـنـ حـرـانـ بـهـاـيـ اـذـاـيـانـ اـمـرـ وـاهـمـاـتـ دـاـلـهـ بـاـشـدـ
خـانـجـهـجـتـ تـلـپـرـشـكـ وـقـاـلـهـاـيـ حـصـمـلـ کـرـدـ . بـاـشـنـدـ هـيـجـ جـاـيـگـيـ کـانـيـ تـيـسـاـزـرـهـ زـانـيـانـمـ
بـهـاـيـدـرـنـمـدـ ، زـيـرـاـ بـاـدـاـهـاـمـرـ اـقـبـاـهـاـيـ حـدـدـدـدـهـ دـاـيـدـ بـرـدـرـاـدـنـاـسـهـ اـسـتـ کـنـنـدـهـ بـيـسـتـ . بـخـصـوصـ کـمـاـنـدـهـنـانـ
باـشـنـيدـ اـولـ مـهـاـيـ جـكـرـ گـوـشـهـ خـودـتـامـ درـهـهـارـ فـرـاـوشـ خـرـاـهـدـ کـرـدـ . مـاـدـارـانـ بـاـيـدـ بـاـيـدـ
چـکـوـنـکـهـ زـانـيـانـ فـکـرـ کـنـنـدـ وـاـرـکـارـهـاـيـ سـخـوتـخـنـهـ کـنـنـهـ بـرـهـيـنـ نـاـيـدـ . بـيـتـهـاـيـ سـكـنـ بـلـهـ
نـکـنـنـدـ . درـتـامـهـدـتـ باـرـداـرـ کـمـکـرـ استـعـمـامـ نـمـایـنـهـ وـآـبـحـامـ بـاـيـدـ زـيـادـ کـرمـ خـاـشـ .

اوـ آـخـحـاـ کـهـ مـاـدـ بـرـايـ بـهـجـ خـونـ ، تـاـقـعـيـ کـهـ اـيـنـ بـهـجـبـوـانـهـ سـتـلـلـارـ کـانـ کـلهـ ،

خـارـتـ وـغـذاـ تـاـمـيـنـهـنـيـاـهـ ، وـاـرـآـحـاـ کـمـلـاـتـمـادـ مـسـتـقـيـمـ درـسـلـاتـ بـهـجـهـ الـرـدـارـهـ هـرـ گـونـهـ
نـرـسـ وـاـشـنـرـاـبـ وـلـهـرـ وـنـارـاـخـنـهـ دـرـبـهـ آـخـرـ خـاـهـدـ کـذـاشـتـهـ مـكـنـنـهـ اـسـتـلـاـدـ . بـرـايـنـهـ سـلـامـتـ
مـاـدـرـهـ بـهـ خـلـرـ بـاـنـدـاـزـدـلـاـمـتـ بـهـجـهـ زـيـرـهـ قـرـارـ گـيـرـدـ بـهـارـ اـيـنـ دـنـ باـرـداـرـ عـاـنـقـهـ
کـهـ بـهـبـهـدـشـ جـسـمـ خـودـ اـهـمـیـتـ بـهـدـدـهـ بـاـيـدـ رـحـقـظـ تـعـالـقـ قـوـایـ رـوـحـیـ نـیـزـ بـکـوـشـدـ وـ
خـودـرـاـ اـزـهـرـ گـونـهـ خـشمـ وـهـیـجـانـ دـوـرـنـکـاـهـدـارـ .

باشد ممکن است از این خون با استایلای کلیه عایتوخانی باعث سویست و آسودگی بیکاری خون گیردند همچنین تا پت شد، است که یکاه راه آله غیر قابل انکار بین چه گیرای موضعی و دسقسط چمنون، وجود دارد بنابراین سلامت ندانها و مولتیت از آنادر دروان حاملگی کمال پرورت را دارد. در اوایل حاملگی، با بدندان پزشکه مرآتیه ندوه تا گر جنایه پرسید کی درد ندانها وجود دارد، این پرسید کی خارا پر نماید و در صورتی که میتوان کی باشد تخت ندانها قرار دهه بعد از بیان دوران بارداری بین چشم مابینه و مطالعه ای مورد ازدم است.

کمر درد

تل شدن دلگاشایه،^(۱) باعترض کتغیرعادی، اگر مبتدا در نتیجه کسر در دهان من میگردد چنانچه باست که بعد مخصوص حاملگی این درد رفع نموده باشد پدر شگه مرآتیه نمود، سر و شمعدی این سوزش در حاملگی، معمول است مخصوصاً در سه ماهه دوم و سوم بارداری، این سوزش بلا اصله بدارتندا در ناسپلشکم، تقریباً در مطلع یارین استخوان قشایه، سی سبکه؛ این نارانی سر بوط بزیادی ایجاد نموده است و نشایع ترشی ای ای تا کلو یا ای ای به که ناراحت کننده بیشتر، بجز حال در صورت برقرار نشدن سوزشی باید از خوردن غذاهای تحریک کننده مثل ادویه های خفت خرد و از این اینکنال دخایات و غیره و غیره و غذای های چربی و سرخ کرده باشد، بر همین اکثر موارد مطالعه از خوردن جوش شیرین از آن رفع ترشی معدن خود خاری شود و همچنین از این فاصله بارزها تیکه در روزانه ها از آن رفع ترشی معدن تبلیغ میشود یا بد خرد داری کرد چه افکر، این داروها دارای مقداری جوش شیرین میباشند و شیرین بعلت داشتن دسمه در این باره از این مطالعه میشوند، بر جزو این میشوند، بر جزو این چنانچه سوداش معدن بارزها خداش کند که تکمیل طرف نموده میتوان بالجوبز پزشکه از ازارهای بیشمار موجود استفاده نموده، نتیجه قلقل هم گرفت.

واردی که زنان باردار حتماً نایاب باشند شایسته از

۱ - اگر نمود انسان ابدی را بخواهد پکنند ۲ - سر در دهانی مگر ۳ - در صورتی که لک عفای ده سویم دینه شوند و با مطلع غمک پران ایجاد شود و حلول چشم غباء آسودگی دارد ۴ - سو و هماضه دادم ۵ - در ناحیه طاق شکم (بالای ناف) ۶ - پستانه شعله سکر ناسپلشکم ولکن ۷ - کمک شدن سفتار اهداد ۸ - بساده بیان اتفاق دارد ۹ - خواریزی و حسی بیش مقدار و در مر دور مای از دوران بارداری که بیخواهد باشد ۱۰ - باره شنید کیسه آب ۱۱ - هر موقع دیگر که کاخ خود را باردار میگردد که جریان پیغافت حاملگی بر خلاف مسول است.

(۱) ایمانها ای اف طایی شکل مستند که استخوان اهادا یعنی من بروطمی کنند.