



מאמר

ספרים מומלצים על הריון ראשון

רוצה ללמוד עוד על ההריון שלך? מגוון ספרים מחכה לך על המדפים.
קבלי סקירה קצרה

ספרי בריאות ועצות להריון הראשון

ההריון הראשון טומן בחובו רצון לבלוע כל פיסת מידע על המתרחש בבטנך ועל

ההתפתחות של תינוקך. כל שבוע חדש בהריון הוא הרפתקה מיוחדת במינה מאחר ובכל שלב בדרך מתרחשים שינויים רבים, ואת בתור האישה ההרה מעוניינת לדעת הכל. לעיתים יש לך הרגשה שאם תחסירי מידע, או לא תעקבי אחרי המתרחש תוכלי להזיק לעובר, מאחר וכל אם רוצה את הטוב ביותר בעבור ילדיה, כבר מהיום הראשון ברחם. אספנו בעבורך את מקורות המידע המומלצים לקריאה בהריון הראשון.

השוק רווי במידע בנושאי הריון ולידה, ולעיתים ההבחנה בין מקורות נכונים ואמינים למקורות אמינים פחות היא קשה. ראשית, חשוב להתמקד במידע החשוב לך ביותר, ולהתמקד לפחות בשני מקורות מידע במקביל. נוסף על כך, תוכלי לקרוא בעיתון, באינטרנט, בפורומים השונים, או להיעזר בעיצות של חברות ומשפחה על מנת להשלים בעבורך את כל המידע שאת צריכה. המקורות הרשמיים והאמינים ביותר יהיו אחות טיפת חלב או רופא הנשים, כל שאר מקורות המידע הזמינים יכולים להוות השלמה בעבורך.

הנה מספר מצומצם של ספרים מומלצים להריון ראשון:

❑ האנציקלופדיה להריון ולידה של באלאסקאס גורדון, בהוצאת שבא: זה הוא מדריך מקיף להורים טריים המשלב מידע עם תמונות מכל שלבי ההריון. בספר תוכלו למצוא מידע בנושאים כמו: תרגילי יוגה לתקופת ההריון ואחריה, מידע על השינויים בגוף האישה והעובר לאורך תשעת חודשי ההריון, תרגילי נשימה, מידע על ההכנה ללידה ועל הלידה עצמה, טיפול בתינוקות ותקופת ההורות הראשונה, עיסוי תינוקות, טיפול רפואי מודרני ועוד.

❑ המדריך הישראלי להריון ולידה של עמוס בר וטלי רוזין, בהוצאת זמורה ביתן: זה הוא ספר הדרכה אשר משמש נשים הרות כבר שנים רבות. ספר זה כולל מספר פרקים המסודרים בסדר לוגי המקביל לתהליך ההריון והלידה, והמידע והעצות המוצגים בספר אמינים ועדכניים. הספר כתוב בגובה העיניים ובשפה פשוטה וקלה להבנה, וגם נשים אשר עברו כבר מספר הריונות, שבות וקוראות בו. לאחרונה, יצאה מהדורה חדשה ומעודכנת לספר.

❑ אמא'לה יומן הריון של ירון שחף, בהוצאת בבל: זה הוא ספר המשמש כיומן אישי של האישה ההרה. הוא נטול מידע, וכל אישה ממלאת את התוכן בעצמה, בהתאם לחוויות ההריון שהיא חווה, הרי רק האישה ההרה יכולה לתאר את מהלך ההריון, ואת החוויות בצורה הטובה ביותר. עם התפתחות ההריון תוכלי למלא את היומן ולהוסיף תצלומים ומסמכים שונים הקשורים להריון כמו: תמונות אולטראסאונד, מסמכים שונים, מזכרות, פתקים ועוד. עם התקדמות ההריון יתקדם גם מילוי היומן, ולאחר הלידה, לכשיגדל הילד, תוכלי להציץ ביומן, להראות אותו לילדך, ולהזכר בתקופה קסומה זו, וברגשות והמחשבות שאפפו אותך בזמן ההריון.

❑ אלף שאלות ותשובות על הריון לידה ותינוק מאת לוז ❑ ריינולדס ❑ מק ❑ קרטון, בהוצאת יבנה: הספר מכיל אלף שאלות ותשובות מוסמכות למגוון רחב של נושאים

הקשורות באספקטים השונים של תהליך ההריון והלידה, וכן על ראשית חייו של התינוק. הספר מחולק לשמונה פרקים, המחולקים על פי נושאים, ומכילים את כלל המידע הדרוש על תקופת ההתעברות ועד לששת השבועות הראשונים בחיי התינוק. כל פרק בספר מסומן בצבע שונה, כך שמציאת המידע הדרוש הופכת קלה ונוחה. הספר, במהדורתו העברית, הותאם לקהל היעד הישראלי, והוא מכיל מידע נוסף על זכויותיה של האישה ההרה והיולדת בארץ. נוסף על כך, הספר מצוייד ברשימת כתובות שימושית, אשר נאספה על ידי פרופ' דניאל זיידמן, מרצה בפקולטה לרפואה באוניברסיטה של תל אביב, ורופא גניקולוגיה ומיילדות בכיר במרכז הרפואי שיבא בתל השומר.