

မာတိကာ

- မိတ်ဆက်စကား ၅

အခန်း [၁]။ ကလေးမွေးရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း ၇

Preparing For Birth

(၁) မိမိကိုယ် မိမိ ဂရုစိုက်ခြင်း ၈

Looking After Yourself

(၂) ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၄

Exercise In Pregnancy

(၃) ရွေးချယ်နိုင်သော မွေးဖွားနည်းများ ၁၉

The Choices In Childbirth

(၄) အိမ်၌ မွေးဖွားခြင်း ၂၈

Home Birth

(၅) ဆေးရုံ၌ မွေးဖွားခြင်း ၃၃

Hospital Birth

(၆) ဆေးရုံရွေးချယ်ခြင်း ၃၈

Choosing A Hospital

(၇) သင့်ကို ကျွမ်းကျင်စွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မည့်သူများ ၄၄

Your Professional Attendants

(၈) ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်ခြင်း ၄၉

Antenatal Care

(၉) သင် မွေးဖွားမည့် အစီအစဉ် ၅၄

Your Birth Plan

အခန်း [၂]။ အဆင်သင့်ပြင်ထားပါ ၅၇

Getting Ready

(၁) အိမ်၌မွေးရန် ပြင်ဆင်ခြင်း ၅၈

Preparing For A Home Birth

(၂) ဆေးရုံသို့ သွားခြင်း ၆၃

Going to Hospital

(၃) မွေးဖွားရာ၌ သက်သေသင့်သက်သာဖြစ်စေမည့် အကူပစ္စည်းများ ၆၉

Comfort Aids for Labour

(၄) နာကျင်မှုအတွက် အာရုံပြောင်းခြင်း ၇၄

Distraction From Pain

အခန်း [၃]။ မီးဖွားခြင်း အစောပိုင်းကာလ ၇၈

Early Labour

(၁) မမွေးမီအချိန်နှင့် မွေးသည့်အချိန် ၇၉

Pre - Labour And Labour

(၂) မီးဖွားခြင်း၏ ပထမအဆင့် ၈၄

The First Stage

(၃) ဆေးရုံလုပ်ငန်းစဉ်များ ၉၀

Hospital Procedures

(၄) နာကျင်မှု သက်သာစေခြင်း ၉၅

Pain Relief

(၅) မီးဖွားရာ၌ အဖော်၏ အခန်းကဏ္ဍ ၁၀၅

The Partner's Role In Labour

(၆) ပထမအဆင့်၏ အနေအထားများ ၁၁၀

First-Stage Positions

(၇) ခပ်ကူးမပ်ကူးကာလ ၁၁၅

Transition

အခန်း [၄]။ သင့်ကလေး မွေးပြီ ၁၁၇

Your Baby Is Born

(၁) ဒုတိယအဆင့် - ဖွားမြင်ခြင်း ၁၁၈

The Second Stage : Delivery

(၂) ကလေးမွေးပေးခြင်း ၁၂၂

Giving Birth

(၃) ကလေးမွေးစဉ် အဖော်၏ အခန်းကဏ္ဍ ၁၂၆

Partner's Role At The Birth

(၄) တတိယအဆင့် ၁၃၁

The Third Stage

(၅) သင်၏ အသစ်စက်စက် ကလေးလေး ၁၃၆

Your New Baby

(၆) ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်း၌ ၁၄၁

Just After Delivery

အခန်း [၅]။ အထူး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ၁၄၅

Special Procedures

(၁) ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အငြင်းပွားဖွယ် ကိစ္စများ ၁၄၆

Childbirth's Contentious Issues

(၂) သင် မီးဖွားရန် ရက်ကျော်နေပြီလား ၁၅၁

Are You Overdue ?

(၃) ဆေးသွင်းမွေးခြင်း ၁၅၄

Induction Of Labour

(၄) မီးဖွားခြင်း၏ အထူးပုံစံများ ၁၅၉

Special Types Of Labour

(၅) အထူး မွေးဖွားခြင်းများ ၁၆၈

Special Deliveries

(၆) ရုတ်တရက်မွေးခြင်း ၁၇၃

Sudden Birth

(၇) ခွဲစိတ်မွေးဖွားခြင်း ၁၇၈

Caesareal Section

အခန်း [၆]။ ပုံမှန်ဘဝသို့ ပြန်ရောက်ခြင်း ၁၈၄

Getting Back To Normal

(၁) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲခြင်း ၁၈၅

Changing Emotion

(၂) မွေးဖွားပြီးနောက် ကျန်းမာရေး ၁၉၀

Postnatal Health

(၃) မွေးဖွားပြီးနောက် လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၉၉

Postnatal Exercises

(၄) ကာမဆက်ဆံမှု ပြန်စခြင်း ၂၀၅

Resuming Sex