

به نام خدا

تغذیه در دوران بارداری

این مجموعه در راستای ارتقای سلامت مادران باردار
توسط گروه مشاوره و پژوهش سلامت جامعه، با همکاری دفتر بهبود تغذیه جامعه
توسط افراد زیر تهیه و تدوین گردیده است:

مینا مینائی - حسین فلاح

دکتر سوسن پارسای

ویرایش علمی: دکتر زهرا عبداللہی - مینا مینائی

با سپاس از:

دکتر مریم کاشانیان و لیلا هادی پور جهرمی که در تهیه این مجموعه همراهی نموده اند.



عنوان و نام پدیدآور: تغذیه در دوران بارداری / در راستای ارتقای سلامت مادران باردار / تهیه و تدوین مینا مینائی ... [و دیگران] -
 پشتیبانی فنی تولید فیلم: مؤسسه فرهنگی-هنری وینارسانه - مشخصات نشر: تهران: پژواک آرمان ۱۳۹۳. مشخصات ظاهری:
 ۱۰۸ ص.: مصور (رنگی): (رنگی) ۲۱×۲۱ س. م. + یک لوح ویدیویی دیجیتال. شابک: ۸-۰۰-۹۱۳۲۰-۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا. یادداشت: مینا مینائی - سوسن پارسای - حسین فلاح یادداشت: کتابنامه یادداشت: این
 مجموعه در راستای ارتقای سلامت مادران باردار توسط گروه مشاوره و پژوهش سلامت خانواده با همکاری دفتر بهبود تغذیه جامعه
 منتشر شده است. موضوع: بارداری -- تاثیر تغذیه. موضوع: بارداری -- جنبه های بهداشتی. شناسه افزوده: زهرابعلی
 مینا مینائی - ویراستار: شناسه افزوده: گروه مشاوره و پژوهش سلامت خانواده. شناسه افزوده: ایران، وزارت بهداشت، درمان
 و آموزش پزشکی - دفتر بهبود تغذیه جامعه. شناسه افزوده: مؤسسه فرهنگی-هنری وینارسانه
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۵۵۹/ت۶۷ RG رده بندی دیویی: ۶۱۸/۲۴ شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۰۶۴۶۱

تهیه کننده پروژه:
 مینو چوپان

مدیر فنی و هنری پروژه:
 محمدسام اسدی

طراحی گرافیک، صفحه آرای و عکاسی:
 مرجان چوپان

امور اجرایی:
 شهاب الدین سعیدی

پشتیبانی فنی تولید فیلم:
 مؤسسه فرهنگی-هنری وینارسانه



ناشر: انتشارات پژواک آرمان

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۵۷۹۰۰

فکس: ۰۲۱-۸۸۲۱۵۴۵۱

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۸-۰۰-۹۱۳۲۰-۶۰۰-۹۷۸

نوبت چاپ: اول (زمستان ۱۳۹۳)

بها با DVD آموزشی: ۱۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این پروژه (کتاب و فیلم)، ثبت و محفوظ بوده و
 متعلق به انتشارات پژواک آرمان می باشد و هرگونه کپی، تکثیر،
 اسکن و ... به هر شکلی، غیراخلاقی می باشد و
 پیگرد قانونی دارد.

تغذیه در دوران بارداری

۴ مقدمه

فصل اول: بارداری سالم و الگوی وزن گیری مناسب

۵ آمادگی برای بارداری سالم
۷ عوامل خطر مرتبط با تغذیه در بارداری
۸ نمایه توده بدنی و چگونگی مناسب آن
۱۰ الگوی وزن گیری مناسب در دوران بارداری

فصل دوم: نیازهای تغذیه ای دوران بارداری

۱۲ اهمیت برنامه غذایی مناسب دوران بارداری
۱۳ تعادل و تنوع در برنامه غذایی
۱۴ نیازهای تغذیه ای دوران بارداری

فصل سوم: مصرف ویتامین ها و مکمل های آن در دوران بارداری

۱۸ ویتامین ها
۲۱ املاح و سایر مواد مغذی ضروری در بارداری

فصل چهارم: هرم غذایی و گروه های اصلی غذایی

۲۵ هرم غذایی
۲۶ دسته بندی گروه های غذایی
۳۲ تعداد و امدهای مورد نیاز گروه های غذایی در دوران بارداری

فصل پنجم: توصیه های بهداشتی و تغذیه ای

۳۷ چند توصیه برای تغذیه سالم
۴۰ سموم مرتبط با مواد غذایی
۴۱ بیماری های ناشی از غذا
۴۳ چند توصیه برای آشپزی سالم

فصل ششم: تغذیه و مشکلات شایع دوران بارداری

۴۸ تغذیه و شکایات شایع در سه ماهه اول بارداری
۵۱ تغذیه و شکایات شایع در سه ماهه دوم بارداری
۵۴ تغذیه و شکایات شایع در سه ماهه سوم بارداری
۵۷ توصیه های تغذیه ای برای مادر باردار دارای اضافه وزن یا چاق (BMI مساوی و بیشتر از ۲۵)
۶۲ توصیه های تغذیه ای برای مادر باردار لاغر (BMI کمتر از ۱۸/۵)

فصل هفتم: اطلاعات تکمیلی و دانستنی های مفید تغذیه ای

۶۵ فعالیت بدنی
۶۶ جدول ارزش تغذیه ای مواد غذایی و نقش آنان در سلامت مادر
۶۷ منابع غذایی و نقش آنها در بدن، همراه با نمونه برنامه غذایی
۷۲ دستور پخت غذاهای متنوع و مناسب برای BMI های مختلف



مادر شدن، مهمترین اتفاق زندگی یک زن

تغذیه در دوران بارداری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و تمام نیازهای تغذیه‌ای برای تأمین رشد و تکامل جنین، از طریق مادر تأمین می‌گردد. بنابراین هر گونه کمبود تغذیه‌ای مادر باردار در این دوران و قبل از بارداری می‌تواند اثرات نامطلوبی بر روی سلامت جنین و مادر داشته باشد.

امروزه، برفلاف دهه‌های گذشته، برخی از زنان شاغل بوده و یا در سنین بالا باردار می‌شوند که با استرس‌های بسیار زیادی، در محیط کار و زندگی مواجه بوده و از سوی دیگر شیوه‌ی زندگی کنونی (نمونه تغذیه، فعالیت بدنی و...) نیز با گذشته متفاوت شده است. در سال‌های اخیر دسترسی به غذاهای فرآوری شده مانند انواع دسرهای شیرین، غذاهای سرخ شده، گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس و لبنیات پرچرب بسیار زیاد شده است که نه تنها ارزش تغذیه‌ای ندارند بلکه اثرات نامطلوبی بر وضعیت سلامت و تغذیه افراد جامعه می‌گذارند.

اهمیت موضوع تغذیه در دوران بارداری، از فرضیه «منشأ جنینی بیماری‌های بزرگسالان» آغاز می‌شود. در این فرضیه مطرح شده است که بیماری‌های قلبی - عروقی و متابولیک در دوره بزرگسالی، از نبود تعادل میان نیازهای تغذیه‌ای جنین و تأمین ناکافی مواد مغذی برای او ناشی می‌شود. به عبارت دیگر تغذیه مادر در دوران بارداری، نه تنها بر روی سلامت جنین، بلکه بر روی سلامت فرد در سال‌های آتی عمر نیز تاثیر خواهد گذاشت.

تغذیه ناکافی مادر در سه ماهه اول بارداری تأثیر نامطلوبی بر تکامل جنین می‌گذارد و در سه ماهه سوم نیز می‌تواند از رشد جنین جلوگیری کند. خانم‌های بارداری که در طول بارداری تغذیه مناسبی دارند نوزادانی با وزن مطلوب‌تر به دنیا می‌آورند که هم هوشیارترند و هم در برابر بیماری‌ها مقاومت بیشتری نشان می‌دهند.

علاوه بر مادران، پدران نیز قبل از پدر شدن، باید از شیوه‌ی زندگی صحیح و تغذیه مناسبی برخوردار باشند. به عنوان مثال پایین بودن فعالیت فیزیکی و مصرف کم سبزی و میوه بر روی باروری مردان و فرزندان آنان تأثیر نامطلوب می‌گذارد. از سوی دیگر باورها و اعتقادات فرهنگی نادرست از عوامل موثر بر دریافت نامناسب مواد غذایی توسط مادران باردار می‌باشد که باید در فصول اصلاح آنان اقدام نمود. امید است با به‌کارگیری این مجموعه آموزشی، بتوان گامی موثر در حفظ و ارتقای سلامتی مادران باردار و نوزادانشان برداشت.