

نُغْنِیه و بهداشت دوران بارداری

نوعین جنسیت
دختر یا پسر؟



حسین حاجیان فرد
انیس کوچک
زهره کدخدایی



سرشناسه: حاجیان‌فر، حسین، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور: تغذیه و بهداشت دوران بارداری / مؤلفین حسین حاجیان‌فر، انیس کوچک، زهره کدخدایی.
مشخصات نشر: اصفهان: کیاراد، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۱۰۴ص: جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۹۰-۳۰-۴
وضعیت فهرست‌نویسی: فبا
موضوع: آبستنی -- بهداشت
شناسه افزوده: کوچک، انیس، ۱۳۶۰-
رده‌بندی کنگره: RG۵۵۹/ح۲۳ت۷۱۳۹۱
رده‌بندی دیوئی: ۶۱۸/۲۴
شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۴۵۹۹۱۷

تغذیه و بهداشت دوران بارداری



مؤلفین: آقای حسین حاجیان‌فر
انیس کوچک، زهره کدخدایی
انتشارات کیاراد
مدیر مسئول: حمیدرضا قمی‌نژاد
تنظیم: آسیه لاریجه
صفحه‌آرایی متن: نفیسه میرفندرسکی
طراح جلد: امیر اربابیان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۹۰-۳۰-۴
تعداد صفحات/ قطع: ۱۰۴/وزیری
نوبت چاپ: اول/ زمستان ۱۳۹۱
لیتوگرافی: زمان چاپ: ترنج
صحافی: نوید
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
بهاء: ۷۰۰۰ تومان

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
فصل اول، بهداشت دوران بارداری	
بهداشت بارداری	۱۰
اهداف بهداشت باروری	۱۱
بارداری	۱۱
باروری	۱۲
تأیید بارداری	۱۲
تقسیم سلولی	۱۳
لانه‌گزینی	۱۳
رشد جنین در رحم مادر	۱۳
نقش جفت و کارکرد آن	۱۳
کیسه آمنیوتیک	۱۴
دوران بارداری	۱۵
سه ماهه اول دوران بارداری	۱۵
سه ماهه دوم بارداری	۱۶
سه ماهه سوم بارداری	۱۶
تعیین زمان تقریبی تولد نوزاد	۱۷
فیزیولوژی بارداری	۱۷
تغییرات حجمی و ترکیبی خون	۱۸
عملکرد سیستم قلبی - عروقی و ریوی	۱۸
عملکرد دستگاه گوارش	۱۹
عملکرد کلیه‌ها	۱۹
ثبات وزن و پایش وزن‌گیری در بارداری	۲۰
اما اضافه وزن مادر در طی بارداری	۲۰
توضیح نمودگرم	۲۱
منحنی وزن‌گیری	۲۱
توضیح منحنی	۲۲
مراقبت‌های بارداری	۲۲
معاینات پزشکی در دوران بارداری	۲۲
وزن	۲۲
قد	۲۲
معاینه پاها و قوزک پاها و دستها	۲۳
فشارخون	۲۳
آزمایش ادرار	۲۳
آزمایش خون	۲۳
شنیدن صدای قلب جنین	۲۳
سونوگرافی	۲۴
نحوه مصرف مکمل‌های...	۲۴
۱- مکمل آهن	۲۴
۲- مکمل مولتی ویتامین	۲۵
۳- مکمل اسید فولیک	۲۵
برخی نکات بهداشتی دوران بارداری	۲۶
خواب و استراحت	۲۶
لباس پوشیدن	۲۶
مسافرت	۲۷
روابط جنسی	۲۷
برخورد با اشعه	۲۷
مصرف دارو	۲۷
مواد مخدر، سیگار و الکل	۲۷
مخاطرات دوران بارداری	۲۸
دیابت بارداری	۲۸
کم‌خونی	۲۹
پراکلامپسی	۲۹
بستگی دهانه رحم	۲۹

چربی.....	۴۵	نشانه‌های مهم و خطرناک دوران بارداری.....	۳۰
فیبر.....	۴۶	حاملگی‌های پرخطر.....	۳۰
ویتامین‌ها.....	۴۶	شکایات و مشکلات شایع دوران بارداری.....	۳۱
ویتامین‌های محلول در چربی.....	۴۷	خونریزی از لثه‌ها.....	۳۱
ویتامین‌های محلول در آب.....	۴۹	خستگی و بیحالی.....	۳۱
ویتامین B1 (تیامین).....	۴۹	احساس سوزش در پشت جناغ سینه.....	۳۱
B2 (ریبوفلاوین).....	۴۹	حالت تهوع صبحگاهی.....	۳۱
B3 (نیاسین).....	۵۰	انقباض و گرفتگی عضلات پاها.....	۳۲
ویتامین B5 (پانتوتیک اسید).....	۵۰	بواسیر (هموروئید).....	۳۲
ویتامین B6 (پیرودوکسین).....	۵۰	تکرر ادرار.....	۳۲
اسیدفولیک.....	۵۱	یبوست.....	۳۳
ویتامین B12.....	۵۲	ورم.....	۳۳
ویتامین C (اسید اسکوربیک).....	۵۳	واریس.....	۳۳
کولین.....	۵۳	ورزش در دوران بارداری.....	۳۴
مواد معدنی.....	۵۴	مزایای ورزش در بارداری.....	۳۵
کلسیم.....	۵۴	تمرینات ورزشی دوران بارداری.....	۳۵
فسفر.....	۵۵		
آهن.....	۵۵	فصل دوم، تغذیه دوران بارداری	
روی.....	۵۶	تغذیه دوران بارداری.....	۳۸
ید.....	۵۷	تغذیه و رشد جنین.....	۳۹
مس (cu).....	۵۷	اهداف تغذیه دوران بارداری.....	۳۹
منیزیم (Mg).....	۵۷	عوامل مؤثر بر وضعیت تغذیه باردار.....	۳۹
سدیم (Na).....	۵۸	ارزیابی تغذیه‌ای در کل بارداری.....	۴۰
نقش سدیم در بدن.....	۵۹	ارزیابی تغذیه‌ای در ماههای بارداری.....	۴۰
کاهش و افزایش مصرف سدیم.....	۵۹	نیازهای تغذیه‌ای زنان باردار.....	۴۱
امگا ۳ (w3).....	۶۰	تقسیم بندی افزایش وزن.....	۴۲
اثرات مصرف امگا ۳ در بارداری.....	۶۰	ترکیبات ضروری موردنیاز در بارداری.....	۴۲
راههای افزودن این ماده به رژیم غذایی.....	۶۰	انرژی.....	۴۳
مقادیر مورد نیاز گروههای غذایی ...	۶۱	پروتئین.....	۴۴
		کربوهیدرات.....	۴۴

ویتامین A	۷۳
ویتامین K	۷۳
ویتامین C	۷۴
مکانیسم ترشح شیر	۷۴
اهمیت تغذیه با شیر مادر	۷۵
مزایای شیر مادر برای کودک	۷۶
مزایای شیر مادر برای مادر	۷۶

فصل سوم: تعیین جنسیت

دختر یا پسر؟؟؟	۷۸
نظریه هیزل	۸۰
اگر پسر می‌خواهید!!!	۸۰
اگر دختر می‌خواهید!!!	۸۰
نظریه غذایی پسر دوستان	۸۱
غذاهای ممنوع پسر دوستان	۸۱
نظریه غذایی دختر دوستان	۸۱
غذاهای ممنوع دختر دوستان	۸۲

فصل چهارم: تغذیه در دوران بارداری و

شیردهی از دیدگاه قرآن

تغذیه در دوران بارداری و شیردهی	۸۴
توصیه قرآن به مادران باردار	۸۵
ارزش غذایی و خواص درمانی خرما	۸۷
تغذیه با خرما و رطب از نگاه روایات	۸۸
نمونه‌هایی از سخنان معصومین	۸۹
قرآن معجزه‌ی جاوید	۹۰
دستوراتی درباره شیر دادن نوزادان	۹۵
وظیفه فرزندان در مقابل مادر	۹۹
غذای مادران باردار در قرآن	۱۰۱
منابع	۱۰۴

گروه نان و غلات	۶۱
گروه میوه‌ها و سبزی‌ها	۶۱
گروه شیر و لبنیات	۶۲
گروه گوشت	۶۳
گروه متفرقه	۶۳
سایر مواد غذایی مصرفی	۶۴
الکل	۶۴
کافئین	۶۴
سیگار کشیدن	۶۵
داروهای غیر مجاز	۶۵
شیرین کننده‌های مصنوعی	۶۵
مکمل‌های گیاهی و سایر مکمل‌های رژیمی	۶۶
خانم‌هایی که در حین بارداری	۶۶
نیازهای تغذیه‌ای جنین	۶۷
انرژی	۶۷
کربوهیدرات	۶۷
چربی	۶۷
پروتئین	۶۸
ویتامین‌های محلول در چربی	۶۸
ویتامین‌های محلول در آب	۶۸
آهن	۶۹
کلسیم	۶۹
آب و الکترولیت‌ها	۶۹
نیازهای تغذیه مادران در دوران شیردهی	۷۰
نیاز به انرژی	۷۰
نیاز به پروتئین	۷۱
چربی‌ها	۷۲
نیاز به برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی	۷۲
ویتامین‌های گروه B	۷۳

مقدمه

دوران بارداری برای هر زنی یکی از دوران‌های لذت‌بخش همراه با دلوپسی و استرس‌های خاص خود است.

زمانی که بارداری با برنامه‌ریزی و با خواسته زن و شوهر صورت گیرد، سبب می‌شود که از نظر تغذیه و مراقبت‌های دوران بارداری و پیشگیری از عفونت‌های داخل رحمی و همچنین دوران‌های نوزادی، شیرخوارگی و کودکی فرزندشان توجه کافی صورت گیرد. در این دوران اکثر زنان احتیاج به مراقبت خاص دارند تا شیرینی و لذت مادر شدن آنان دچار خدشه و ناکامی در آنها نگردد.

به نظر می‌رسد که سنین ۲۰ تا ۳۵ سالگی برای زنان بهترین زمان برای حامله شدن و پرورش جنین است و سن زیر ۱۸ سال مادران و یا بالای ۳۵ سال امکان حاملگی مخاطره‌آمیز برای مادر و نوزاد را بوجود می‌آورد.

رشد و نمو جنین را می‌توان تابعی از رژیم غذایی مادر در طول دوران زندگی و بویژه دوران قبل از بارداری و بارداری دانست. نتیجه تحقیقات بر این است که علت بیشتر کم‌وزنی‌ها در زمان تولد، مرگ دوران جنینی و یا مرگ و میر در روزهای اول زندگی در نتیجه کم‌غذایی و یا سوء تغذیه در دوران بارداری و یا قبل از آن می‌باشد.

www.ketab.ir

