

اینجا نوبت من است...

(مادر بودن شروع می شود)

- مجامعه کامل آموزش مراقبت های دوران بارداری
- نوبت مهم برای داشتن تغذیه ای صحیح و مناسب اندام
- تمرین های دوران بارداری برای کاهش زایمانی آسان
- تمرین های دوران بارداری برای داشتن شکمی صاف
- مراحل رشد جنین و بهر بهر فته از لقاح تا تولد
- مهمترین سال زندگی کودک
- تغذیه تکمیلی شیرخوار (۶ تا ۱۲ ماهگی)

تألیف

زهرا آقایی (کارشناس تغذیه و رژیم درمانی)

زیر نظر تیم بهداشت، مامایی و متخصص زنان و زایمان

سرشناسه: آقای، زهرا، ۱۳۶۵
عنوان و نام پدیده آورنده: اینجا نوبت من است (مادر بودن شروع می شود) .../تالیف
زهرا آقای، زیر نظر تیم بهداشت، مامایی و متخصص زنان و زایمان.

مشخصات نشر: شیراز، ارم شیراز، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری: ۸۴ص: مصور، جدول ۱۳ x ۸ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۰-۱۵-۵

موضوع: سلامت نوپایی: فیبا
موضوع: بارداری، شیردهی، تغذیه صحیح، کودکان رشد

ردیف: ۵۰: ۱۳۹۲ الف ۱۷ / RGatc/

ر.بندی: ویسی ۶۷/

شماره: ۳۱۶۱۴

نام کتاب: اینجا نوبت من است (مادر بودن شروع می شود)

مؤلف: زهرا آقای

طرح جلد: عظیمه زارع

تیراژ: ۱۰۰۰

قطع: جیبی

تعداد صفحات: ۸۴ص

ناشر: انتشارات ارم شیراز

نوبت چاپ: اول

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: دیجیتال مهر

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۰-۱۵-۵

قیمت: ۳۰۰۰۰ریال

مدیر مسئول انتشارات: دکتر مسعود صفار

آدرس: شیراز - میدان دانشجو - مجتمع پزشکی نشاط - طبقه چهارم - انتشارات ارم

شیراز

تلفن: ۰۷۱-۶۶۶۲۰۷۷ - فاکس: ۰۷۱-۶۶۶۲۰۵۸

وب سایت: www.erampub.ir

طبق قانون حمایت از آثار مولفین و مترجمین، تمامی حقوق جهت نگارش و
ناشر براساس قرارداد فی مابین محفوظ است و هرگونه کپی برداری ممنوع و
بیگردد قانونی دارد.

با نام خداوند بزرگ هستی بخش، و با سپاس از الطاف بی بدیلش، که به دستان کوچکم توان نوشتن و به قلمم کلمات بسیار داد و به خواست و اراده اوست که همچنان میتوانم علمی سودمند داشته باشم... بار دیگر توانستم مجموعه ای کامل و مفید برای زیبایی و سلامتی شما عزیزان به ارمغان آورم. کتاب حاضر مجموعه ای کامل از نکات مفید و مهم از دوران بارداری و پس از آن است که می تواند همراه خوبی برای روزها و هفته های انتظار مادران عزیز باشد. این مجموعه برای حفظ سلامتی و تناسب اندام شما تهیه شده است و توصیه می شود نکات تغذیه ای و تمرینات خود را از دوران بارداری تا پایان شیردهی حتی بعد از آن ادامه دهید و همواره با تیم سلامت خود در ارتباط باشید. این کتاب درست است تمام عکس ها از سایت معتبر پزشکی WWW.Webmd.com گرفته شده است و به تایید تیم ما، متخصص زنان و بهداشت نیز رسیده است. هم چنین توصیه می شود رژیم غذایی در دوران بارداری و شیردهی و تغذیه تکمیلی کودکان را از متخصص تغذیه دریافت کنید و قبل از شروع تمرین ها ابتدا توسط پزشک معاینات کامل را انجام دهید و از سلامتی خود و جنینتان اطمینان حاصل کنید تا خطری شما را تهدید نکند.

بخش اول:

۵ مراقبت‌های دوران بارداری

بخش دوم:

۱۵ تغذیه صحیح در دوران بارداری

بخش سوم:

۲۹ تمرینات ورزشی مجاز در دوران بارداری

بخش چهارم:

۴۲ رشد جنین (از لقاح تا تولد)

بخش پنجم:

۵۴ تغذیه صحیح و تناسب اندام در دوران شیردهی

بخش ششم:

۶۷ مهمترین سال زندگی کودک (یک سالگی)

بخش هفتم:

۷۵ تغذیه تکمیلی (۶ تا ۱۲ ماهگی)