

مشاوره و مراقبت‌های تغذیه‌ای دوران بارداری و شیردهی

تألیف

دکتر فردین فرجی

افسون طلایی

هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک / هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک



تابستان ۱۳۹۵

سرشناسه	: طلایی، افسون، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: مشاوره و مراقبت‌های تغذیه‌ای دوران بارداری و شیردهی / تألیف افسون طلایی، فردین فرجی.
مشخصات نشر	: اراک: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اراک، انتشارات علمی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۷ ص. : مصور (رنگی)، جدول، نمودار (رنگی).
فروست	: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی اراک؛ ۳۰۲.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۴۱۵۶-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: بارداری — تأثیر تغذیه
موضوع	: Pregnancy -- Nutritional aspects
موضوع	: شیردهی مادران — تأثیر تغذیه
موضوع	: Lactation -- Nutritional aspects
موضوع	: مادران — تغذیه
موضوع	: Mothers -- Nutrition
موضوع	: -- تغذیه
موضوع	: Infants -- Nutrition
شناسه افزوده	: فرجی، فردین، ۱۳۴۴ -
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اراک، انتشارات
شناسه افزوده	: Islamic Azad University of Arak Publishing
رده بندی کنگره	: ۳۹۰/۵۵۹RG / ط ۳۹۰
رده بندی دیویی	: ۲۴۲/۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۸۷۲۷۴

مشاوره و مراقبت‌های تغذیه‌ای دوران بارداری و شیردهی

تألیف: افسون طلایی، دکتر فردین فرجی
ناشر: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی اراک
نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۵
حروفچینی و صفحه‌آرایی: دفتر فنی سپیدار (سرایی ۰۹۱۸۳۴۹۵۶۴۷)
طرح جلد: فاطمه سرایی
شمارگان: ۱۰۰۰
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۴۱۵۶-۶
بها: ۸۳۰۰ تومان

نشانی: اراک-میدان امام خمینی(ره) - شهرک دانشگاه آزاد اسلامی اراک
دفتر انتشارات علمی - تلفکس: ۳۴۱۳۰۵۷۸

پیشگفتار

عادات و الگوهای غذایی در کلیه دوران زندگی نقش اساسی در پیشگیری از انواع بیماری‌ها و نیز حفظ سلامت انسان دارند. اهمیت رعایت اصول مناسب تغذیه به ویژه در دوران بارداری، شیردهی و کودکان، برای هر کسی پوشیده نیست و حتی سال‌ها پس از این دوران نیز تأثیر آن ادامه دارد. علم تغذیه یکی از بحث‌های مهم علوم پزشکی می‌باشد که به طور مداوم در حال تحول و دگرگونی است و به تأثیرات عمده بر غذا با سلامت انسان و بیماری‌ها می‌پردازد. رشد علم تغذیه در طی سال‌ها و دهه‌های اخیر بسیار پرشتاب بوده، بنابر این استفاده از منابع جدید و به روز این علم در جهت آموزش و افزایش سطح علمی دانشجویان امری ضروری بنظر می‌رسد. کتاب حاضر مطابق سر فصل دروس تغذیه کاربردی و تغذیه مادر و کودک دانشجویان رشته‌های بهداشت و مامایی است و دارای مطالب اصلی بخش بارداری و شیردهی از کتاب‌های:

Nutrition and Diagnosis _ Related Care; Sylvia Escott-stump 2012

Krauses food & Nutrition care process; Mahan, L. Kathleen 2012

می‌باشد. در پایان لازم دانسته خداوند منان را که به امانت و نهایت بی‌پایان او توفیق تدوین این کتاب حاصل شد سپاسگزاری نماییم. قطعاً نظرات سایر اساتید محترم رشته تغذیه نیز می‌تواند ما را در تکمیل و ارتقای علمی چاپ‌های بعدی کتاب یاری نماید.

افسون طلائی - دکتر فردین فرجی

تابستان ۱۳۹۵

فهرست مطالب

۱	فصل اول: تغذیه در دوران بارداری
۲	لqاح (Conception)
۳	نمو رویان (Embryonic Development)
۳	تکامل جنین (Fetal Development)
۴	تشکیل جفت
۵	دوره بحرانی (Critical period)
۶	اهمیت تغذیه در بارداری
۷	شاخص‌های وضعیت تغذیه‌ای مادر
۹	چاقی
۱۰	نوجوانان
۱۰	تغییرات فیزیولوژیک در طول حاملگی
۱۲	نیازهای تغذیه‌ای
۱۲	دریافت انرژی توصیه شده
۱۲	درشت مغذی‌های مورد نیاز
۱۴	مواد معدنی
۱۴	- کلسیم
۱۵	- آهن
۱۶	- روی
۱۶	ویتامین‌ها
۱۶	- اسید فولیک
۱۸	پیریدوکسین (ویتامین B ₆)
۱۹	کولین (ویتامین B _۴)
۱۹	کوبالامین (ویتامین B _{۱۲})
۱۹	اسید اسکوربیک (ویتامین C)
۲۰	ویتامین A

۲۰	ویتامین D
۲۱	استعمال دخانیات
۲۲	تراژون ها
۲۳	پیکا
۲۴	چند قلوزایی
۲۵	مشکلات دوران بارداری با راهکارهای رژیمی
۲۵	- تهوع و استفراغ
۲۶	- سوزش سر دل
۲۶	- یبوست و هموروئید
۲۷	- ادم و کرامپ پا
۲۷	- دیابت ملیچس
۲۸	- دیابت بارداری (GDM)
۲۹	- فشار خون بالای ناشی از بارداری (PIH)
۳۰	- اکلامپسی
۳۰	- بارداری
۳۴	ارزیابی، نظارت و بررسی
۳۵	مداخله (Intervention)
۳۵	- اهداف
۳۶	مثالی از مراحل روند مراقبت تغذیه‌ای
۳۸	غذا و تغذیه
۴۰	داروهای رایج مورد استفاده و عوارض جانبی بارداران آنها
۴۲	گیاهان دارویی و مکمل‌ها
۴۳	آموزش تغذیه، مشاوره و مدیریت مراقبت
۴۷	آموزش بیمار - سلامت غذا
۴۸	منابع
۵۱	فصل دوم: تغذیه در دوران شیردهی
۵۲	فیزیولوژی شیردهی
۵۳	- پرولاکتین
۵۳	- اکسی توسین
۵۶	آغوز یا کلوستروم
۵۶	ترکیب شیر رسیده انسان
۵۹	مواد معدنی
۵۹	ویتامین‌ها
۵۹	ویتامین‌های محلول در آب
۶۱	عوامل ایمنی بخش
۶۱	- لیزوزیم
۶۱	- عامل بیفیدوس

۶۱	ایمنوگلوبولین‌ها
۶۲	عوامل حفاظتی در شیر مادر
۶۴	نیازهای تغذیه‌ای دوران شیردهی
۶۴	انرژی
۶۵	پروتئین
۶۵	ویتامین‌ها و املاح
۶۶	- ویتامین C
۶۶	- ویتامین D
۶۶	- کلسیم
۶۶	- ید
۶۶	- روی
۶۷	- چربی
۶۸	فواید شیردهی برای مادر
۶۸	شیردهی
۷۷	ارزیابی، نظارت و بررسی
۷۸	مداخله
۷۸	- اهداف
۷۹	غذا و تغذیه
۸۱	داروهای رایج و عوارض جانبی بالقوه آنها
۸۱	داروها و مخدرهای گیاهی و مکمل‌ها
۸۲	آموزش تغذیه، مشاوره و مدیریت مراقبت
۸۴	آموزش بیمار-سلامت تغذیه
۸۵	منابع
۸۷	فصل سوم: تغذیه در دوران نوزادی (تولد-۶ ماهگی)
۸۸	نوزادی (۶-۱۰ ماهگی)
۹۰	ارزیابی، نظارت و بررسی
۹۰	مداخله
۹۰	- اهداف
۹۱	غذا و تغذیه
۹۴	داروها و مخدرهای گیاهی و مکمل‌ها
۹۴	آموزش تغذیه، مشاوره و مراقبت
۹۵	آموزش بیمار-سلامت تغذیه
۹۷	منابع
۹۹	فصل چهارم: تغذیه در دوران نوزادی (۶ ماهگی-۱ سالگی)
۱۰۰	نوزادی (۶ ماهگی-۱ سالگی)
۱۰۱	ارزیابی، نظارت و بررسی
۱۰۲	مداخله

اهداف.....	۱۰۲
غذا و تغذیه.....	۱۰۲
داروهای رایج و عوارض جانبی بالقوه آنها.....	۱۰۸
داروها و مخدرهای گیاهی و مکمل ها.....	۱۰۸
آموزش تغذیه، مشاوره و مراقبت سلامت.....	۱۰۹
آموزش بیمار- سلامت غذا.....	۱۱۰
منابع.....	۱۱۲

فصل پنجم: تغذیه در دوران کودکی..... ۱۱۵

بررسی، ارزیابی و نظارت.....	۱۱۸
مداخله.....	۱۱۹
اهداف.....	۱۱۹
غذا و تغذیه.....	۱۲۱
داروهای رایج و عوارض جانبی بالقوه آنها.....	۱۲۴
داروها و مخدرهای گیاهی و مکمل ها.....	۱۲۴
آموزش تغذیه، مشاوره و مراقبت سلامت.....	۱۲۵
آموزش بیمار- سلامت غذا.....	۱۲۷
ارزیابی رشد کودک بر اساس منحنی رشد (Growth chart).....	۱۲۹
منحنی رشد (Growth Charts).....	۱۲۹
شاخص های رشد کودکان.....	۱۳۰
اهمیت پایش رشد چیست؟.....	۱۳۱
کارت پایش رشد.....	۱۳۲
نحوه رسم منحنی رشد کودک.....	۱۳۲
نکات قابل توجه به هنگام توزین کودک.....	۱۳۲
رشد طبیعی چگونه است؟.....	۱۳۳
انحراف از رشد طبیعی کدام است؟.....	۱۳۳

منابع..... ۱۳۶

پیوست ها..... ۱۳۹