

راهنمای جامع تغذیه
و سبک زندگی سالم

در بارداری و شیردهی

گردآوری و تألیف

فریده کاظمی

دانشجوی دکترای بهداشت باروری

دانشگاه علوم پزشکی همدان

زینب علی مرادی

اسنادیار و عضو هیات علمی

دانشگاه علوم پزشکی قزوین

نسیبه روزبه

دکترای بهداشت باروری

از دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی



ناشر برتر دانشگاهی سال ۱۳۹۱
 ناشر برگزیده کشور سال ۱۳۹۲
 ناشر شایسته تقدیر ۱۳۹۳
 ناشر برگزیده حوزه جوانان سال ۱۳۹۳
 ناشر برگزیده حوزه سلامت سال ۱۳۹۳
 ناشر برگزیده کتاب سال دانشجویی ۱۳۹۴

فروش اینترنتی: www.jph.ir

دفتر مرکزی نشر جامعه‌نگار

تهران: خ انقلاب - مقابل درب اصلی دانشگاه تهران
 خ فخر رازی - خ نظری - شماره ۹۶
 تلفن: ۶۶۴۹۳۷۱۶ - ۶۶۴۹۴۱۸۷

کتاب‌فروشی‌های پزشکی سراسر کشور

اهواز: رشد - شرق • اردبیل: خیام • ارومیه: کتاب پزشکی
 اصفهان: پارسا - کیا • ایلام: رشد • بابل: علیزاده
 بجنورد: بسطو • بروجرد: ولایت • بوشهر: کتاب‌فروشی
 عمان: تالین • جامعه‌نگار • تبریز: شیرنگ • تنکابن:
 تهران: جهاد • کلبه کتاب • خرم‌آباد: نشر قلم • رشت:
 دانشگاه آزاد اسلامی - ارجمند - مؤده • ساری: دانشجو -
 امیرکبیر • سمنان: ساسان • سنندج: دانشمند
 شیراز: جمالی - مرکز کتاب دانشگاه • پزشکی شیراز: قم:
 فانوس اندیشه • قزوین: حکیم • کرمان: پاسپروس
 کرمانشاه: دانشمند • گرگان: جاس • گناباد: کتابستان
 لاهیجان: مرکز کتاب دانشگاهی • مشهد: مجد دانش -
 نمایشگاه علوم پزشکی جهاد دانشگاهی • همدان: روزاندیش
 - دانشجو • یزد: خانیخانی

سرشناسه	: کاظمی، فریده، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای جامع تغذیه و سبک زندگی سالم در بارداری و شیردهی / گردآوری و تألیف فریده کاظمی، زینب علی‌مرادی، نسیمه روزبه. تهران: جامعه‌نگار، ۱۳۹۶.
مشخصات نشر	: بیست و شش، ۲۵۳ص: مصور، جدول .
شابک	: 978-600-101-602-8
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
یادداشت	: نمایه
موضوع	: بارداری - تأثیر تغذیه
موضوع	: Pregnancy - Nutritional aspects
موضوع	: مادران - تغذیه
موضوع	: Mothers - Nutrition
موضوع	: شیردهی مادران - تأثیر تغذیه
موضوع	: Lactation - Nutritional aspects
موضوع	: تغذیه با شیر مادر
موضوع	: breastfeeding
شناسه افزوده	: علی‌مرادی، زینب، ۱۳۵۹-
شناسه افزوده	: روزبه، نسیمه، ۱۳۶۲-
رده بندی کنگره	: ۶۲۰.۲۰۳۶ - R۵۹۰
رده بندی دیویی	: ۱۸/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۰۲۴۸۲

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ‌کس از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی یا بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه یا منجمله کتاب، لوح فشرده و مجلات، بدون اجازه‌ی کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

راهنمای جامع تغذیه و سبک زندگی سالم در بارداری و شیردهی
 تألیف و گردآوری فریده کاظمی، زینب علی‌مرادی، نسیمه روزبه
 ناشر جامعه‌نگار

نوبت و سال چاپ اول/ ۱۳۹۶

شمارگان ۵۰۰ نسخه

صفحه‌آرایی آرساکو

طرح جلد مهدی انوشیروانی

بها ۲۳۹۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۱-۶۰۲-۸

فهرست مطالب

۱	فصل ۱: اهمیت تغذیه و سبک زندگی در تکامل سالم
۱	ریشه‌های تکاملی بیماری و سلامت
۲	تغذیه فراهم کننده بلوک‌های سازنده تکامل و سوخت متابولیسم
۲	اجزایی ضروری و غیرضروری تغذیه‌ای
۳	یک رژیم غذایی متعادل چیست؟
۴	اصول کنترل متابولیک
۵	اهمیت تعادل انرژی
۶	اهمیت فعالیت فیزیکی
۷	اجتناب از مواجهه‌های مخاطره‌آمیز
۷	چالش‌ها و فرصت‌ها
۱۱	فصل ۲: مفهوم رشد و تکامل سالم
۱۱	تکامل متأثر از محیط اولیه است.
۱۱	رشد
۱۳	ترکیب بدن
۱۳	عملکرد
۱۴	انعطاف تکامل
۱۵	مکانیسم‌های نهفته - علم اپی ژنتیک
۱۷	دوره‌های بحرانی و انعطاف‌پذیری
۱۸	انعطاف‌پذیری و عدم تطابق
۱۹	سایر اشکال پاسخ‌های تکاملی
۱۹	انتخاب رویکردی برای دوره زندگی
۲۱	فصل ۳: نکات عملی برای درک توصیه‌های تغذیه‌ای
۲۱	مقادیر مرجع دریافت موادغذایی
۲۲	برچسب مواد غذایی
۲۲	برچسب مواد غذایی در ایالات متحده و کانادا
۲۲	برچسب مواد غذایی در انگلستان، استرالیا، و نیوزیلند

فصل ۴: نیاز به درشت‌مغذی‌ها و فیبرها در بارداری.....	۲۵
انتقال درشت‌مغذی‌ها به جنین.....	۲۵
تعادل درشت‌مغذی‌ها در طول بارداری.....	۲۵
پروتئین در رژیم غذایی مادر.....	۲۶
چربی‌ها در رژیم غذایی مادر.....	۲۶
کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی مادر.....	۲۷
گلوکز در بارداری.....	۲۷
فروکتوز در بارداری.....	۲۷
فیبر در رژیم غذایی مادر.....	۲۷
توصیه‌های کلی برای دریافت درشت‌مغذی‌ها و فیبر در دوران بارداری.....	۲۸
فصل ۵: اسیدهای چرب غیراشباع در بارداری و شیردهی.....	۳۱
اسیدهای چرب غیراشباع: ضرورتی برای تکامل جنین و نوزاد.....	۳۱
وضعیت اسید چرب غیراشباع در بارداری و شیردهی.....	۳۲
آثار اسیدهای چرب غیراشباع بر سلامت.....	۳۲
اسیدهای چرب غیراشباع و سلامت برای مادر.....	۳۲
اثر اسیدهای چرب غیراشباع بر رشد و تکامل جنین.....	۳۳
آثار اسیدهای چرب غیراشباع بر تکامل شناختی و رفتاری.....	۳۳
آثار اسیدهای چرب غیراشباع بر ایجاد آلرژی و بیماری‌های تنفسی.....	۳۳
دستورالعمل‌های آژانس در مورد دریافت اسیدهای چرب غیراشباع.....	۳۴
توصیه‌های کلی برای دریافت اسیدهای چرب غیراشباع در دوران بارداری و شیردهی.....	۳۴
فصل ۶: ویتامین A در بارداری و شیردهی.....	۳۷
عملکردهای ویتامین A.....	۳۷
کمبود ویتامین A.....	۳۷
ویتامین A در بارداری.....	۳۹
تجویز مکمل ویتامین A در بارداری.....	۳۹
ویتامین A در شیردهی و نوزادی.....	۴۰
منابع و متابولیسم ویتامین A.....	۴۰
دستورالعمل‌های آژانس در مورد دریافت ویتامین A.....	۴۲
توصیه‌های کلی برای دریافت ویتامین A در بارداری و شیردهی.....	۴۴
فصل ۷: ویتامین B1 (تیامین) در بارداری و شیردهی.....	۴۵
عملکردهای تیامین.....	۴۵

۴۵	شاخص‌های وضعیت تیامین
۴۵	کمبود تیامین
۴۶	تیامین در بارداری
۴۷	تیامین در شیردهی و نوزادی
۴۷	منابع تیامین
۴۷	آثار فزونی تیامین
۴۷	توصیه‌های آژانس برای دریافت تیامین
۴۸	توصیه‌های کلی برای دریافت تیامین در بارداری و شیردهی
۴۹	فصل ۸: ویتامیر B2 (ریبوفلاوین) در بارداری و شیردهی
۴۹	عملکردهای ریبوفلاوین
۵۰	شاخص‌های وضعیت ریبوفلاوین
۵۰	کمبود ریبوفلاوین
۵۰	ریبوفلاوین در بارداری
۵۱	ریبوفلاوین در شیردهی
۵۱	منابع غذایی ریبوفلاوین
۵۱	خطرات فزونی ریبوفلاوین
۵۲	دستورالعمل‌های آژانس برای دریافت ریبوفلاوین
۵۲	توصیه‌های کلی برای دریافت ریبوفلاوین در بارداری و شیردهی
۵۳	فصل ۹: ویتامین B3 (نیاسین) در بارداری و شیردهی
۵۳	عملکردهای نیاسین
۵۳	شاخص‌های وضعیت نیاسین
۵۴	کمبود نیاسین
۵۴	نیاسین در بارداری و شیردهی
۵۴	منابع نیاسین
۵۴	خطرات فزونی نیاسین
۵۵	توصیه‌های آژانس برای دریافت نیاسین
۵۵	توصیه‌های کلی در مورد دریافت نیاسین در بارداری و شیردهی
۵۷	فصل ۱۰: ویتامین B6 (پیریدوکسین) در بارداری و شیردهی
۵۷	عملکردهای ویتامین B6
۵۸	کمبود ویتامین B6
۵۸	ویتامین B6 در بارداری

۵۸	ویتامین B6 در لقاح
۵۸	تاثیر تجویز مکمل ویتامین B6 بر تهوع و استفراغ بارداری
۵۹	ویتامین B6 و آنمی
۵۹	ویتامین B6 و تکامل مغز جنین
۵۹	ویتامین B6 در شیردهی و نوزادی
۶۰	منابع و متابولیسم ویتامین B6
۶۰	خطر فزونی ویتامین B6
۶۰	توصیه‌های آژانس برای دریافت ویتامین B6
۶۱	توصیه‌های کلی در مورد دریافت ویتامین B6 در بارداری و شیردهی
۶۳	فصل ۱۱: ویتامین B7 (بیوتین) در بارداری و شیردهی
۶۳	عملکردهای بیوتین
۶۳	شاخص‌های وضعیت بیوتین
۶۳	کمبود بیوتین
۶۴	بیوتین در بارداری
۶۴	بیوتین در شیردهی
۶۴	منابع بیوتین
۶۴	خطرات فزونی بیوتین
۶۴	توصیه‌های آژانس برای دریافت بیوتین
۶۵	توصیه‌های کلی در مورد دریافت بیوتین در بارداری و شیردهی
۶۷	فصل ۱۲: ویتامین B9 (فولات) در بارداری و شیردهی
۶۷	عملکردهای فولات
۶۸	شاخص‌های وضعیت فولات
۶۸	کمبود فولات
۶۹	فولات در بارداری
۶۹	فولات در پره‌اکلامپسی، اختلالات عروقی جفت و پرفشاری خون در بارداری
۶۹	اثر فولات در زایمان پره‌ترم
۷۰	اثر فولات بر وزن هنگام تولد
۷۰	فولات در پیشگیری از نقایص هنگام تولد
۷۰	مکمل اسید فولیک و پیشگیری از NTD
۷۰	اسید فولیک و شکاف کام
۷۱	اسید فولیک و تکامل عصبی
۷۱	ژنتیک اسید فولیک

۷۱	فعل و انفعالات فولات با ویتامین B12 و کولین
۷۲	منابع غذایی فولات
۷۲	غنی سازی مواد غذایی با اسید فولیک
۷۳	خطرات فزونی فولات
۷۴	دستورالعمل های آژانس برای مصرف فولات
۷۵	توصیه های کلی برای مصرف فولات در دوران بارداری و شیردهی
۷۷	فصل ۱۳: ویتامین B12 (کوبالامین) در بارداری و شیردهی
۷۷	عملکردهای ویتامین B12
۷۷	شاخص های وضعیت ویتامین B12
۷۸	کمبود ویتامین B12
۷۸	تعامل با فولات
۷۹	ویتامین B12 در دوران بارداری و شیردهی
۷۹	کمبود در بارداری
۸۰	ویتامین B12 در نوزادان
۸۰	منابع ویتامین B12
۸۱	خطرات فزونی ویتامین B12
۸۱	دستورالعمل های آژانس برای مصرف ویتامین B12
۸۲	توصیه های کلی برای دریافت ویتامین B12 در طول دوران بارداری و شیردهی
۸۳	فصل ۱۴: کولین در بارداری و شیردهی
۸۳	عملکردهای کولین
۸۳	شاخص های وضعیت کولین
۸۳	کمبود کولین
۸۴	کولین در دوران بارداری
۸۴	تعاملات کولین - فولات - هموسیستئین در دوران بارداری
۸۴	کولین و تکامل عصبی
۸۴	کولین در دوران شیردهی
۸۵	مکانیزم های اپی ژنتیک و کولین
۸۵	منابع کولین
۸۵	دستورالعمل های آژانس برای مصرف کولین
۸۵	توصیه های کلی برای مصرف کولین در حین دوران بارداری و شیردهی
۸۷	فصل ۱۵: ویتامین D در بارداری و شیردهی
۸۷	عملکردهای ویتامین D

۸۸	کمبود ویتامین D
۸۹	تعریف کمبود ویتامین D
۸۹	ویتامین D در بارداری
۹۰	کمبود ویتامین D در بارداری
۹۱	کمبود ویتامین D و پره اکلامپسی
۹۱	سطوح ویتامین D و اختلالات اتوپیک
۹۱	کمبود ویتامین D و خطر ابتلا به عفونت
۹۲	ویتامین D و تنظیم گلوکز / GDM
۹۲	کمبود ویتامین D در وزن کم هنگام تولد و آدیپوزیتی دوران نوزادی و کودکی
۹۲	ویتامین D و باروری
۹۲	منابع ویتامین D
۹۳	مکمل‌های ویتامین D
۹۳	مکمل‌های ویتامین D در بارداری
۹۴	ویتامین D و نوزادان شیردرخت
۹۴	مکمل ویتامین D برای مادران شیرده
۹۴	مکمل ویتامین D برای شیرخواران
۹۵	خطرات فزونی ویتامین D
۹۵	دستورالعمل‌های آژانس برای مصرف ویتامین D
۹۷	توصیه‌های کلی برای مصرف ویتامین D در بارداری و شیردهی
۹۹	فصل ۱۶: ویتامین K در بارداری و شیردهی
۹۹	عملکردهای ویتامین K
۹۹	شاخص‌های وضعیت ویتامین K
۱۰۰	کمبود ویتامین K
۱۰۰	ویتامین K در بارداری و شیردهی
۱۰۰	منابع و متابولیسم ویتامین K
۱۰۱	خطرات فزونی ویتامین K
۱۰۱	دستورالعمل‌های آژانس برای مصرف ویتامین K
۱۰۲	توصیه‌های کلی برای مصرف ویتامین K در بارداری و شیردهی
۱۰۳	فصل ۱۷: ویتامین E و C و آنتی‌اکسیدان‌های دیگر در بارداری و شیردهی
۱۰۳	عملکردهای آنتی‌اکسیدان
۱۰۳	آنتی‌اکسیدان‌ها در بارداری
۱۰۴	استرس اکسیداتیو و دیابت در بارداری

۱۰۴.....	استرس اکسیداتیو و محدودیت رشد جنین
۱۰۴.....	استرس اکسیداتیو و سیستم ایمنی جنین
۱۰۴.....	آنتی اکسیدان های رژیم غذایی
۱۰۵.....	پلی فنول ها (فلاونوئیدها)
۱۰۵.....	کاروتنوئیدها
۱۰۵.....	ویتامین C و E
۱۰۶.....	ویتامین C
۱۰۶.....	الزامات مورد نیاز در دوران بارداری و شیردهی
۱۰۷.....	منابع و متابولیسم ویتامین C
۱۰۷.....	خطرات فزونی ویتامین C
۱۰۷.....	دستورالعمل های آژانس برای مصرف ویتامین C
۱۰۸.....	ویتامین E
۱۰۹.....	ویتامین E در دوران بارداری و شیردهی
۱۰۹.....	منابع و متابولیسم ویتامین E
۱۰۹.....	خطرات فزونی ویتامین E
۱۱۰.....	دستورالعمل های آژانس برای ویتامین E
۱۱۰.....	کارآزمایی های مصرف مکمل ویتامین C و E در دوران بارداری
۱۱۱.....	مصرف مکمل ویتامین C و E برای پیشگیری از پره کلامپسی و یا هیپرتانسیون بارداری
۱۱۱.....	مصرف مکمل ویتامین C و E برای پیشگیری از PROM و یا زایمان زودرس
۱۱۲.....	پیامدهای تنفسی مصرف مکمل ویتامین C و E در نوزادان و کودکان
۱۱۲.....	خلاصه و توصیه هایی برای مصرف آنتی اکسیدان
۱۱۲.....	توصیه های کلی برای مصرف آنتی اکسیدان در طول بارداری و شیردهی
۱۱۵.....	فصل ۱۸: کلسیم در بارداری و شیردهی
۱۱۵.....	عملکردهای کلسیم
۱۱۶.....	شاخص های وضعیت کلسیم
۱۱۶.....	کلسیم در بارداری
۱۱۶.....	بازگردش کلسیم و استخوان در بارداری
۱۱۷.....	پیامدهای استخوان - کارآزمایی های مکمل کلسیم در دوران بارداری
۱۱۷.....	پیامدهای مادری استفاده از مکمل کلسیم در دوران بارداری
۱۱۷.....	پیامدهای نوزادی مصرف مکمل کلسیم در دوران بارداری
۱۱۸.....	مصرف کلسیم و پره کللامپسی / هیپرتانسیون
۱۱۸.....	مصرف کلسیم و زایمان زودرس

۱۱۸.....	اثر دریافت کلسیم مادر بر فشار خون دوران کودکی.....
۱۱۹.....	دریافت کلسیم و قرار گرفتن در معرض سرب.....
۱۱۹.....	کلسیم در دوران شیردهی.....
۱۱۹.....	شیوع کمبود کلسیم.....
۱۲۰.....	منابع کلسیم.....
۱۲۱.....	خطرات فزونی کلسیم.....
۱۲۱.....	دستورالعمل‌های آژانس برای مصرف کلسیم.....
۱۲۲.....	توصیه‌های کلی برای دریافت کلسیم در دوران بارداری و شیردهی.....
۱۲۳.....	فصل ۱۹: ید در بارداری و شیردهی.....
۱۲۳.....	عملکردهای ید.....
۱۲۳.....	شاخص‌های وضعیت ید.....
۱۲۴.....	کمبود ید در بارداری.....
۱۲۴.....	اثرات کمبود ید بر زایمان، رشد جنین و مرگ و میر نوزاد و جنین.....
۱۲۴.....	اثرات کمبود ید بر وزن هنگام تولد و رشد جنین و نوزاد.....
۱۲۴.....	اثرات کمبود ید در تکامل عصبی.....
۱۲۵.....	ید در شیردهی.....
۱۲۵.....	مکمل ید در بارداری.....
۱۲۶.....	مطالعات مداخله‌ای - کمبود شدید ید در بارداری.....
۱۲۶.....	مطالعات مداخله‌ای - کمبود خفیف تا متوسط ید در بارداری.....
۱۲۷.....	منابع ید.....
۱۲۷.....	مناطق نگران کننده برای در دسترس بودن ید.....
۱۲۷.....	خطرات فزونی ید.....
۱۲۸.....	دستورالعمل‌های آژانس برای مصرف ید.....
۱۲۹.....	توصیه‌های کلی برای مصرف ید در بارداری و شیردهی.....
۱۳۱.....	فصل ۲۰: آهن در بارداری و شیردهی.....
۱۳۱.....	عملکردهای آهن.....
۱۳۱.....	هموستاز آهن.....
۱۳۲.....	شاخص‌های وضعیت آهن و کمبود آن.....
۱۳۳.....	آهن در بارداری.....
۱۳۴.....	فقر آهن در بارداری و کودکی.....
۱۳۴.....	اثرات کمبود آهن بر طول مدت حاملگی و وزن تولد.....
۱۳۴.....	اثرات کمبود آهن بر تکامل رفتاری - عصبی.....

۱۳۴	اثرات دیگر فقر آهن
۱۳۴	گروه‌های در معرض خطر فقر آهن
۱۳۵	نیاز به آهن در شیرخوارگی
۱۳۵	مکمل آهن در طول بارداری
۱۳۵	مکمل آهن قبل از بارداری
۱۳۵	مکمل آهن در طول بارداری
۱۳۶	مکمل آهن در نوزادان نارس
۱۳۶	منابع و متابولیسم آهن
۱۳۷	خطرات فزونی آهن
۱۳۸	دستورالعمل‌های آژانس برای مصرف آهن
۱۳۸	دستورالعمل‌های مصرف آهن برای زنان باردار
۱۳۹	دستورالعمل‌های مصرف آهن برای زنان شیرده
۱۳۹	دستورالعمل‌های مصرف آهن برای نوزادان
۱۴۰	سطح مصرف فوقانی قابل تحمل برای آهن
۱۴۰	توصیه‌های کلی برای مصرف آهن در دوران بارداری و شیردهی
۱۴۱	فصل ۲۱: منیزیم در بارداری و شیردهی
۱۴۱	عملکردهای منیزیم
۱۴۱	شاخص‌های وضعیت منیزیم
۱۴۱	کمبود منیزیم
۱۴۲	منیزیم در بارداری
۱۴۳	اثرات منیزیم بر GDM و اختلالات متابولیک
۱۴۳	اثرات منیزیم بر هیپرتانسیون ناشی از حاملگی (PIH) و پره اکلامپسی
۱۴۳	اثرات منیزیم بر تولد زودرس
۱۴۳	اثرات منیزیم بر وزن کم هنگام تولد
۱۴۴	اثرات منیزیم در محافظت عصبی در جنین
۱۴۴	اثرات منیزیم در تکامل استخوان
۱۴۴	اثرات منیزیم در گرفتگی عضلانی
۱۴۵	مکمل منیزیم در دوران بارداری
۱۴۵	منیزیم در شیر مادر
۱۴۵	منابع منیزیم
۱۴۶	خطرات فزونی منیزیم
۱۴۶	دستورالعمل‌های آژانس برای مصرف منیزیم
۱۴۷	توصیه‌های کلی برای مصرف منیزیم در طول دوران بارداری و شیردهی

۱۴۹	فصل ۲۲: پتاسیم در بارداری و شیردهی
۱۴۹	عملکردهای پتاسیم
۱۴۹	پتاسیم در بارداری
۱۵۰	منابع پتاسیم
۱۵۰	دستورالعمل‌های آژانس برای مصرف پتاسیم
۱۵۰	توصیه‌های کلی برای مصرف پتاسیم در طول دوران بارداری و شیردهی
۱۵۱	فصل ۲۳: سلیوم در بارداری و شیردهی
۱۵۱	عملکردهای سلیوم
۱۵۱	شاخص‌های وضعیت سلیوم
۱۵۱	سلیوم و باروری
۱۵۲	سلیوم در بارداری
۱۵۲	سلیوم و سقط جنین
۱۵۲	سلیوم و زایمان پره ترم
۱۵۲	اثرات سلیوم بر عفونت و انتقال ویروس
۱۵۳	سلیوم در شیر مادر
۱۵۳	منابع سلیوم
۱۵۳	خطرات فزونی سلیوم
۱۵۳	دستورالعمل‌های آژانس برای مصرف سلیوم
۱۵۴	توصیه‌های کلی برای مصرف سلیوم در طول دوران بارداری و شیردهی
۱۵۵	فصل ۲۴: مس در بارداری و شیردهی
۱۵۵	عملکردهای مس
۱۵۵	شاخص‌های وضعیت مس
۱۵۵	کمبود مس
۱۵۶	مس در بارداری، شیردهی و تغذیه نوزاد
۱۵۶	خطرات فزونی مس
۱۵۶	منابع مس
۱۵۶	دستورالعمل‌های آژانس برای مصرف مس
۱۵۷	توصیه‌های کلی برای دریافت مس در طول دوران بارداری و شیردهی
۱۵۹	فصل ۲۵: روی در بارداری و شیردهی
۱۵۹	عملکردهای روی
۱۵۹	شاخص‌های وضعیت روی

۱۵۹	کمیود روی
۱۶۰	اثرات روی بر رشد
۱۶۰	اثرات روی بر عملکرد سیستم ایمنی بدن
۱۶۰	اثرات روی بر تکامل سیستم عصبی
۱۶۰	روی در حاملگی
۱۶۱	روی در شیردهی و تغذیه نوزاد
۱۶۲	منابع و زیست فراهمی روی
۱۶۲	خطرات فزونی روی
۱۶۲	دستورالعمل‌های آژانس برای دریافت روی
۱۶۳	توصیه‌های کلی برای دریافت روی در دوران بارداری و شیردهی
۱۶۵	فصل ۲۶: منگنز در بارداری و شیردهی
۱۶۵	عملکردهای منگنز
۱۶۵	شاخص‌های وضعیت منگنز
۱۶۶	منگنز در بارداری
۱۶۶	منابع منگنز
۱۶۶	خطرات فزونی منگنز
۱۶۷	دستورالعمل‌های آژانس برای مصرف منگنز
۱۶۷	توصیه‌های کلی برای مصرف منگنز در طول دوران بارداری و شیردهی
۱۶۹	فصل ۲۷: پره‌بیوتیک‌ها و پروبیوتیک‌ها در بارداری و شیردهی
۱۶۹	عملکردهای پره‌بیوتیک و پروبیوتیک
۱۶۹	پروبیوتیک‌ها و سیستم ایمنی
۱۷۰	نقش بالقوه پروبیوتیک‌ها در پیشگیری از GDM
۱۷۰	توصیه‌های کلی برای مصرف پره‌بیوتیک و پروبیوتیک در طول دوران بارداری و شیردهی
۱۷۱	فصل ۲۸: ترکیب بدن مادر پیش از لقاح و وزن گیری در بارداری
۱۷۱	اهمیت وزن پیش از لقاح مادری
۱۷۱	تغذیه ناکافی یا کم وزنی هنگام لقاح
۱۷۱	چاقی پیش از بارداری
۱۷۲	وزن گیری دروان بارداری
۱۷۲	وزن گیری دوران بارداری و چاقی فرزندان
۱۷۳	دستورالعمل‌های آژانس برای افزایش وزن در دوران بارداری
۱۷۳	اداره فعال افزایش وزن بارداری
۱۷۴	توصیه‌های کلی پیش از بارداری برای ترکیب بدن مادر و افزایش وزن بارداری

فصل ۲۹: ورزش و فعالیت بدنی در بارداری.....	۱۷۵
ورزش و تغییرات فیزیولوژیک بارداری.....	۱۷۵
عوامل فرهنگی موثر بر ورزش در بارداری.....	۱۷۵
فواید ورزش برای مادران منتظر.....	۱۷۵
اثرات ورزش بر افزایش وزن بارداری.....	۱۷۶
اثرات ورزش بر دیابت بارداری و پره اکلامپسی.....	۱۷۶
اثر ورزش بر زایمان زودرس.....	۱۷۶
مدیریت استرس در دوران بارداری از طریق یوگا.....	۱۷۶
اثرات ورزش در وسط مادر بر فرزندان.....	۱۷۶
آثار طولانی مدت ورزش مادر بر فرزندان.....	۱۷۷
خطرات بالقوه ورزش در دوران بارداری.....	۱۷۷
خطرات بالقوه ورزش در استثنای شنا در دوران بارداری.....	۱۷۷
ورزش شدید در دوران بارداری.....	۱۷۷
دستورالعمل‌های آژانس در مورد ورزش برای زنان باردار.....	۱۷۸
توصیه‌های کلی برای ورزش زنان باردار.....	۱۷۸
فصل ۳۰: ریسک فاکتورهای غذایی، مواد مخدر، سیگار و شیشه‌ها در بارداری و شیردهی.....	۱۷۹
رمز گشایی از پیام‌های مربوط به اجتناب از مواد غذایی.....	۱۷۹
مواد غذایی منع شده در دوران بارداری و شیردهی.....	۱۷۹
مصرف کبد در دوران بارداری و خطر فئونی ویتامین A.....	۱۸۰
مصرف چای گیاهی در دوران بارداری و خطرات بالقوه ناشی از پلی فنل‌ها و فیتوتوکسین‌ها.....	۱۸۰
اجتناب از دانه‌های آلوده در طول دوران بارداری و شیردهی.....	۱۸۱
مصرف ماهی درنده در دوران بارداری.....	۱۸۱
منابع عفونی با منشأ غذایی در دوران بارداری.....	۱۸۱
مصرف کافئین در بارداری.....	۱۸۲
اثرات مواجهه با مواد سمی زیست محیطی در طول دوران بارداری و شیردهی.....	۱۸۴
مواجهه با سرب در دوران بارداری و شیردهی.....	۱۸۴
مواجهه با آفت کش‌ها در دوران بارداری و شیردهی.....	۱۸۵
مواجهه با علف کش در دوران بارداری.....	۱۸۷
مواجهه با هیدروکربن‌های آروماتیک پلی سیکلیک در دوران بارداری.....	۱۸۷
مواجهه با بیس فتول A در دوران بارداری.....	۱۸۸
مواجهه با آرسنیک در دوران بارداری.....	۱۸۸
مواجهه با کادمیوم در دوران بارداری.....	۱۸۹

۱۸۹.....	رفتارهای مادری موثر بر پیامدهای بارداری.....
۱۸۹.....	مصرف الکل در دوران بارداری و شیردهی.....
۱۹۰.....	سیگار کشیدن در دوران بارداری.....
۱۹۰.....	بیکای در دوران بارداری.....
۱۹۱.....	استفاده بیش از حد از داروهای بدون نسخه در دوران بارداری.....
۱۹۲.....	حذف صبحانه و یا حفظ یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات در دوران بارداری.....
۱۹۳.....	استفاده از رنگ مو و محصولات مراقبت از پوست در دوران بارداری و شیردهی.....
۱۹۵.....	فصل ۱۱: رفتارهای تغذیه‌ای سنتی و فرهنگی در دوران بارداری و شیردهی.....
۱۹۵.....	رژیم غذایی، شیوه‌های تغذیه و تابوهای مربوط به بارداری.....
۱۹۶.....	روزه و رژیم غذایی در دوران بارداری.....
۱۹۷.....	شیوه‌ها و اعتقادات غذایی پس از زایمان.....
۱۹۷.....	خلاصه و توصیه‌های مربوط به شیوه‌های فرهنگی و سنتی غذایی دوران بارداری و شیردهی.....
۱۹۹.....	فصل ۱۲: درمان‌های سنتی و گیاهی در دوران بارداری و شیردهی.....
۱۹۹.....	استفاده از طب مکمل در دوران بارداری و شیردهی.....
۱۹۹.....	اندیکاسیون‌های استفاده از داروهای گیاهی در دوران بارداری.....
۱۹۹.....	استفاده از درمان‌های گیاهی برای تهوع و اسهال ناشی از حاملگی.....
۲۰۰.....	استفاده از داروهای گیاهی برای عفونت‌های دستگاه ادراری در دوران بارداری.....
۲۰۰.....	استفاده از داروهای گیاهی برای درمان افسردگی خفیف در دوران بارداری.....
۲۰۰.....	استفاده از داروهای گیاهی برای درمان بیماری‌های پوستی در دوران بارداری.....
۲۰۰.....	استفاده از داروهای گیاهی به عنوان کمکی در لیبر.....
۲۰۱.....	خلاصه و توصیه‌های استفاده از درمان‌های سنتی و گیاهی در دوران بارداری و شیردهی.....
۲۰۳.....	فصل ۱۳: استرس مادری در دوران بارداری و شیردهی.....
۲۰۳.....	پاسخ استرس در دوران بارداری.....
۲۰۳.....	استرس و لقای.....
۲۰۴.....	استرس و پیامدهای بارداری.....
۲۰۴.....	اثر استرس بر زایمان زودرس و وزن کم هنگام تولد.....
۲۰۴.....	اثر استرس بر پیامدهای رفتاری فرزندان.....
۲۰۴.....	اثر استرس بر خطر ناهنجاری‌های مادرزادی.....
۲۰۵.....	هورمون‌های استرس و شیردهی.....
۲۰۵.....	استرس و نسبت جنسی فرزندان.....
۲۰۵.....	خلاصه و توصیه‌هایی برای مدیریت استرس مادر در دوران بارداری و شیردهی.....

۲۰۷	فصل ۳۴: تاثیر سن مادر بر پیامدهای بارداری
۲۰۷	سن بالای مادر در بارداری و شیردهی
۲۰۷	اثرات پیشرفت سن مادر در موربیدیت و مورتالیت مادران
۲۰۸	اثرات سن مادر بر روی نقایص هنگام تولد و مرگ و میر نوزادان
۲۰۸	اثرات پیشرفت سن مادر بر روی شیردهی
۲۰۸	بارداری و شیردهی در دوران نوجوانی
۲۰۸	وزن هنگام تولد نوزاد و تولد زودرس در بارداری نوجوانان
۲۰۹	نقایص هنگام تولد در بارداری نوجوانان
۲۰۹	شیردهی در دوره نوجوانی
۲۰۹	از دست رفتن استخوان در بارداری نوجوانان
۲۰۹	خلاصه و توصیه های مربوط به سن مادر در طول دوران بارداری و شیردهی
۲۱۱	فصل ۳۵: عوامل پدری، متأثر بر لقاح و بارداری
۲۱۱	تغذیه و سبک زندگی پدری قبل از لقاح
۲۱۱	اثرات چاقی، BMI و دیابت پدر بر لقاح و باروری
۲۱۱	عوامل تغذیه ای و باروری مردان
۲۱۳	تماس های محیطی و شغلی پدری با تاثیر بر لقاح و بارداری
۲۱۳	اثرات مصرف سیگار توسط پدر بر لقاح و بارداری
۲۱۳	اثرات استفاده از دارو و الکل توسط پدر بر لقاح و باروری
۲۱۴	عوامل پدری و پیامدهای بارداری
۲۱۴	عوامل پدری موثر بر وزن هنگام تولد نوزاد و سلامت متابولیک
۲۱۴	اثرات سن پدر بر پیامدهای بارداری و فرزندان
۲۱۵	مواجهات شغلی پدری و پیامدهای فرزندان
۲۱۵	توصیه های کلی مربوط به عوامل پدری در دوران بارداری
۲۱۷	فصل ۳۶: دستورالعمل هایی برای دوره پیش از لقاح
۲۱۷	مشاوره برای وضعیت سالم قبل از بارداری
۲۱۷	تغذیه و مکمل توصیه شده قبل از لقاح
۲۲۰	مکمل اسید فولیک قبل از لقاح
۲۲۰	مصرف ویتامین A قبل از لقاح
۲۲۰	مصرف ویتامین B12 قبل از لقاح
۲۲۰	مکمل های ویتامین D قبل از لقاح
۲۲۱	مصرف کلسیم قبل از لقاح
۲۲۱	مصرف آهن قبل از لقاح

۲۲۱	مصرف ید قبل از لقاح.....
۲۲۲	مصرف روی قبل از لقاح.....
۲۲۲	مصرف اسید چرب ضروری قبل از لقاح.....
۲۲۲	وضعیت وزن و ورزش قبل از لقاح.....
۲۲۳	مواجهات قبل از لقاح.....
۲۲۳	کنترل دیابت قبل از لقاح.....
۲۲۴	توصیه‌هایی برای یک رژیم غذایی قبل از لقاح.....

فصل ۳۷: دستورالعمل‌هایی برای بارداری..... ۲۲۵

۲۲۵	دستورالعمل‌هایی برای اوایل بارداری.....
۲۲۵	ترکیب رژیم غذایی و رزمغذی‌ها مورد نیاز در اوایل حاملگی.....
۲۲۵	دریافت ویتامین A در اوایل بارداری.....
۲۲۶	مکمل اسید فولیک در اوایل بارداری.....
۲۲۶	مصرف ویتامین B12 در اوایل بارداری.....
۲۲۶	مکمل ویتامین D در اوایل بارداری.....
۲۲۶	مصرف آهن در اوایل بارداری.....
۲۲۶	مصرف روی در اوایل بارداری.....
۲۲۶	دستورالعمل‌هایی برای اواسط و اواخر بارداری.....
۲۲۶	افزایش وزن، ورزش و نظارت بر قند خون در اواسط و اواخر دوران بارداری.....
۲۲۷	ترکیب رژیم غذایی و ریزمغذی‌های مورد نیاز در اواسط و اواخر دوران بارداری.....
۲۲۷	دریافت ویتامین A در اواسط و اواخر دوران بارداری.....
۲۲۷	دریافت ویتامین D در اواسط و اواخر دوران بارداری.....
۲۲۷	دریافت کلسیم در اواسط و اواخر دوران بارداری.....
۲۲۸	وضعیت آهن در اواسط و اواخر دوران بارداری.....
۲۲۸	مصرف روی در اواسط و اواخر دوران بارداری.....
۲۲۸	جلوگیری از برخی مواجهات در اواسط و اواخر بارداری.....

فصل ۳۸: دستورالعمل‌هایی برای تغذیه با شیر مادر و از شیر گرفتن..... ۲۲۹

۲۲۹	تغذیه برای دوره شیردهی.....
۲۲۹	انرژی و درشت‌مغذی‌های مورد نیاز در طول تغذیه با شیر مادر.....
۲۲۹	اسید چرب مورد نیاز در طول تغذیه با شیر مادر.....
۲۳۰	پروتئین مورد نیاز در طول تغذیه با شیر مادر.....
۲۳۰	کربوهیدرات مورد نیاز در طول تغذیه با شیر مادر.....

۲۳۰	ریز مغذی‌های مورد نیاز در طول تغذیه با شیر مادر
۲۳۰	نیاز به ویتامین D در مادران شیرده و نوزادان
۲۳۱	ویتامین A مورد نیاز در دوران شیردهی
۲۳۱	ویتامین B6 مورد نیاز در دوران شیردهی
۲۳۱	ویتامین B12 مورد نیاز در دوران شیردهی
۲۳۱	آهن مورد نیاز در دوران شیردهی
۲۳۲	فولات مورد نیاز در دوران شیردهی
۲۳۲	کلسیم مورد نیاز در دوران شیردهی
۲۳۲	روی مورد نیاز در دوران شیردهی
۲۳۲	ید مورد نیاز در دوران شیردهی
۲۳۳	رژیم غذایی در دوران شیردهی
۲۳۳	مواجهات در طول دوره شیردهی
۲۳۳	قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های زیست محیطی در طول تغذیه با شیر مادر
۲۳۳	الکل، مواد مخدر و سیگار در دوران شیردهی
۲۳۴	استفاده از داروهای تجویز شده در دوران شیردهی
۲۳۴	داروهایی برای افسردگی پس از زایمان
۲۳۴	داروهای مسکن در دوران شیردهی
۲۳۴	داروهای ضد فشارخون در طول شیردهی
۲۳۴	داروهای ضد عفونت در طول شیردهی
۲۳۴	استرس مادری در دوران شیردهی
۲۳۵	شیر خشک‌های نوزادان
۲۳۵	اجزا و ترکیبات ضروری شیر خشک نوزاد
۲۳۶	چگالی انرژی شیر خشک نوزاد
۲۳۶	اسیدهای چرب در شیر خشک نوزاد
۲۳۶	محتوای پروتئین شیر خشک
۲۳۶	کربوهیدرات‌ها در شیر خشک
۲۳۷	آهن در شیر خشک
۲۳۷	سایر مواد معدنی و ویتامین‌ها و اجزای اضافی در شیر خشک
۲۳۷	شیر خشک‌های Follow-up
۲۳۷	از شیر گرفتن و غذاهای کمکی
۲۳۷	زمان از شیر گرفتن
۲۳۸	نیازهای تغذیه‌ای در دوران از شیر گرفتن
۲۳۸	نیاز به فیبر در دوران از شیر گرفتن

نیاز به ویتامین B6 در دوران از شیر گرفتن.....	۲۳۸
نیاز به ویتامین B12 در دوران از شیر گرفتن.....	۲۳۹
نیاز به آهن در دوران از شیر گرفتن.....	۲۳۹
نیاز به روی در دوران از شیر گرفتن.....	۲۳۹
دستورالعمل‌هایی برای شروع غذای کمکی در دوران از شیر گرفتن.....	۲۳۹
ترجیحات غذایی و یادگیری طعم و مزه در دوران تغذیه با شیر مادر و از شیر گرفتن.....	۲۳۹
فهرست منابع.....	۲۴۱
نمایه.....	۲۴۵

www.ketab.ir

مقدمه

غذا خوردن یکی از نیازهای اساسی افراد است و مهمترین عامل بقای زندگی و طول عمر آنها محسوب می‌شود. تغذیه‌ی صحیح منجر به سلامت جسم و روان، تأمین انرژی و حفظ سلامتی بافت‌ها و بهبود عملکرد ارگان‌های مختلف بدن می‌شود. تغذیه‌ی صحیح از ارکان اصلی زندگی سالم به شمار می‌رود و در برخی از دوران‌های زندگی از اهمیت بیشتری برخوردار است. یکی از حساس‌ترین و مهمترین دوران‌های زندگی یک زن، دوران بارداری و شیردهی است. مادران باردار علت تغییرات هورمونی، متابولیسم و فیزیکی نیازهای غذایی متفاوتی دارند که بخشی از آن مربوط به نیازهای جنس و بخشی نیز مربوط به سایر تغییراتی است که جذب و متابولیسم مواد غذایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و این تغییرات به سمیرا و تکامل جنین و برآورده شدن نیازهای بعدی مادر و کودک کمک می‌کند. در دوران شیردهی نیز کیفیت شیر مادر به مواد مغذی مصرف شده توسط مادر بستگی دارد و نیازهای تغذیه‌ای مادران شیرده به علت تغذیه‌ی نوزاد از آنها به‌طور قابل توجهی متفاوت است. علاوه بر این، اتخاذ یک شیوه‌ی زندگی سالم و کاهش رفتارهایی که اثرات سوء بر سلامتی دارد، برای حصول اطمینان از بهترین نتایج بارداری برای مادر و کودک ضروری است.

با توجه به کمبود منابع علمی در زمینه‌ی تغذیه‌ی دوران بارداری و شیردهی و سبک زندگی سالم در این دوران، بر آن شدیم تا اقدام به تدوین این کتاب جامع بنماییم. این کتاب مجموعه‌ای منسجم است که به عنوان راهنمای تغذیه و سبک زندگی سالم در بارداری و شیردهی برای اساتید و دانش‌جویان گروه‌های مختلف علوم پزشکی تدوین شده است. این کتاب مشتمل بر ۳۸ فصل می‌باشد. در دو فصل اول کتاب اصول تغذیه و سبک زندگی سالم بیان شده است. در ادامه‌ی مطلب، به نیازهای تغذیه‌ای زنان باردار و شیرده پرداخته شده و در فصول جداگانه تأثیرات درشت‌مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها بر سلامت مادر و جنین بحث شده است. سپس سبک زندگی سالم از دوره‌ی پیش از لقاح تا شیردهی بیان شده و در نهایت دستورالعمل‌هایی برای مدیریت جامع در هر مرحله از بارداری، از قبل و حین بارداری تا زایمان و دوران شیردهی آورده شده است.

اینک که به یاری خداوند یکتا نگارش این کتاب به پایان رسیده است، مراتب سپاس و تشکر را به همه‌ی عزیزانی ابراز می‌داریم که ما را در مراحل مختلف نگارش آن یاری کردند. با این که در تألیف کتاب، منابع جدید و مختلف مورد استفاده قرار گرفته است، با این حال امکان دارد که کتاب دارای نقایص و کاستی‌هایی باشد. مزید امتنان خواهد بود اگر اساتید و دانش‌جویان عزیز با ارایه‌ی نظرات و پیشنهادات سازنده‌ی خود، در غنای مطالب کتاب ما را یاری نمایند. امید است این مجموعه بتواند گامی مؤثر در جهت اعتلای دانش پویندگان علم و ارتقای سلامت مادران بردارد.

مؤلفان

زمستان ۱۳۹۵