
دانستنی‌های بارداری

مؤلف:

دکتر مینا سعادت

(دکترای تخصصی سلامت باروری و جنسی)

منصوره عزیزی

(کارشناس مامایی)

سرشناسه : سعادت، مینا، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور : دانستنی‌های بارداری / مولف سعادت مینا، عزیزی منصوره.
مشخصات نشر : تهران : رویان پژوه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری : ۱۱۹ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۸-۴۰۳-۱
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : بارداری -- تأثیر تغذیه
موضوع : Pregnancy-- Nutritional aspects :
رده بندی کنگره : RG۵۵۹/ت۷۷ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی : ۶۱۸/۲۴
شماره کتابشناسی ملی : ۵۰۶۱۲۳۷



دانستنی‌های بارداری

مؤلف: دکتر مینا سعادت، منصوره عزیزی

ناشر: رویان پژوه
نوبت چاپ: اول - ۹۷
صفحه آرا: آرزو انصاری
چاپ: شریف
قطع و تعداد صفحات: وزیری - ۱۱۹
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
بها: ۲۴۰۰۰ تومان



شابک: 978-600-408-403-1

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به ناشر است و هرگونه تکثیر، بازنویسی، خلاصه‌برداری و یا برداشت به هر نحوی بدون اجازه کتبی از ناشر مجاز نبوده و منجر به پیگرد قانونی می‌باشد.

دکتر نشر و نمایشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، رویروی دبیرخانه دانشگاه تهران، بین اردیبهشت و ۱۲ فروردین.
تلفن: ۶۶۴۸۶۳۷۳ - ۶۶۹۷۰۷۴۰۰
ساختمان کتاب‌های جیبی، طبقه سوم.

فهرست

۱۱	فصل ۱: تغذیه در بارداری
۱۱	گروه‌ها و سهم‌های غذایی
۱۱	نان و غلات
۱۲	گروه میوه و سبزی
۱۳	گروه گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها
۱۴	گروه شیر و لبنیات
۱۵	گروه متفرقه
۱۷	تغذیه بارداری
۱۷	رژیم غذایی قبل و حین حاملگی
۱۷	بیشتر اسید فولیک مصرف کنید
۱۸	فست قود را کنار بگذارید
۱۸	وعده غذایی اصلی را حذف نکنید
۱۸	تغذیه بارداری
۲۰	درمان‌های گیاهی، مکمل‌ها و دمنوش‌های دوران بارداری
۲۱	دمنوش‌های گیاهی توصیه شده
۲۲	دمنوش‌های مفید دوران بارداری
۲۲	بهترین غذاها برای دوران بارداری
۲۳	حقایق در رابطه با ماهی و بارداری
۲۴	روش سالم و صحیح طبخ ماهی
۲۶	غذاهای ممنوعه در دوران بارداری
۲۶	آب میوه و لبنیات غیراستوریزه
۲۶	مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های کافئین‌دار
۲۶	هویج و قلم‌ها را مصرف کنید اما
۲۷	مصرف مواد غذایی که حاوی مواد نگهدارنده هستند را به حداقل برسانید
۲۷	غذاهای مناسب برای سرماخوردگی و آنفلوآنزا طی حاملگی
۲۷	خود را آرام کنید
۲۸	نوشیدنی بخورید
۲۸	ویتامین C

۲۸	 سخت نگیرید
۲۸	 شیر بنوشید
۲۹	 هوشمندانه و با دقت غذا بخورید
۲۹	 آب کافی بنوشید (قابل توجه کارمندان بارداری)
۳۰	 توصیه‌هایی برای پدران
۳۰	 توصیه‌هایی پیش از لقاح برای آقایان
۳۰	 ویتامین B12
۳۰	 ویتامین C
۳۰	 ویتامین E
۳۰	 روی
۳۱	 سلازم
۳۱	 توصیه‌های تغذیه‌ای در هنگام شکایات شایع دوران بارداری
۳۱	 ترش کردن و سوزش معده (heart burn)
۳۲	 توصیه‌های تغذیه‌ای هنگام ترش کردن و سوزش سردل
۳۴	 تهوع و استفراغ
۳۴	 حساسیت
۳۴	 استرس
۳۵	 خستگی
۳۵	 ژنتیک
۳۵	 اولین بارداری
۳۷	 ادم و گرفتگی پا
۳۷	 پیکا یا وبار
۳۸	 پیوست
۳۸	 هموروئید یا بواسیر
۳۹	 افزایش بزاق دهان یا پتالیزم (Ptyalism)
۴۱	 فصل ۲: شیردهی
۴۱	 مقدمه
۴۱	 روش صحیح شیردهی
۴۲	 فوائد تغذیه با شیر مادر
۴۲	 ترکیب شیرمادر از شروع تا پایان شیردهی
۴۴	 مضرات شیردهی با شیرخشک
۴۶	 وضعیت صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار
۴۷	 چند وضعیت رایج شیردهی

۵۰	مراقبت از پستان‌ها
۵۲	آماگی قبل از دوشیدن شیر
۵۲	روش‌های دوشیدن شیر
۵۴	جمع‌آوری، نگهداری، فریز و ذوب کردن شیر دوشیده
۵۶	نحوه شیر گرفتن در نوزادان
۶۶	زخم پستان
۶۶	برفک پستان
۶۷	احتقان پستان
۶۸	عفونت پستان
۶۸	آبسه پستان
۶۹	نشت شیر
۷۰	شیردهی در مادران شاغل
۷۰	شیردهی در دوقلوئی
۷۱	شیردهی در وضعیت شکاف کاه لیه
۷۲	شیردهی در مبتلایان به سندرم دان
۷۲	شیردهی در نوزاد نارس و کم وزن
۷۳	شیردهی در ایام مراقبت از سزارین
۷۴	شیردهی و سیگار
۷۴	شیردهی و دندان درآوردن شیرخوار
۷۶	شیردهی و ورزش
۷۶	شیردهی و استرس
۷۷	شیردهی و استرس‌های جسمی
۷۷	شیردهی و رژیم غذایی
۸۱	فصل ۳: ورزش‌های دوران بارداری
۸۲	تمرین‌های کششی، الگوی تنفسی، تن آرامی، ماساژ
۸۲	اصلاح وضعیت بدن در دوران بارداری
۸۳	وضعیت صحیح در حالت نشسته
۸۴	خوابیدن
۸۴	تمرین‌های کششی و تنفسی
۸۵	الگوی تنفس
۸۷	فصل ۴: سلامت باروری
۸۷	موضوعات مهمی که می‌توانید قبل از بارداری برای بهبود سلامت خود انجام دهید
۸۹	سیگار کشیدن و مصرف نوشیدنی‌های الکلی را ترک کنید

۸۹	مصرف کافئین را کاهش دهید
۸۹	اضافه وزن خود را کاهش دهید
۸۹	واکسیناسیون
۹۰	درباره داروهایی که مصرف می‌کنید دقت کنید
۹۰	ورزش کنید
۹۱	توصیه‌ای برای پدران
۹۳	فصل ۵: بهداشت روانی زنان در دوران بارداری
۹۶	بهداشت روانی و ناخوشی‌های دوران بارداری
۹۸	افسردگی در حاملگی
۹۹	اضطراب در حاملگی
۱۰۰	ترجیحات فرهنگی و بهداشت روانی
۱۰۰	اختلالات خوردن در حاملگی
۱۰۰	تطابق با حاملگی
۱۰۰	عوامل مؤثر در پذیرش حاملگی
۱۰۶	وضعیت روانی زنان در دوران بارداری و نتایج حاملگی
۱۰۷	وظیفه پدر در بهداشت روانی زنان در دوران بارداری
۱۰۸	تغییرات روحی و روانی پدران در دوران بارداری
۱۰۹	تثبیت رابطه پدر و فرزند
۱۱۰	بچه‌دار شدن و روابط زوجین
۱۱۱	سندرم زانو نمایی مرد
۱۱۱	فرم مذهبی فرهنگ
۱۱۲	سبب شناسی
۱۱۲	فرم روان تنی
۱۱۳	سبب شناسی
۱۱۴	درمان
۱۱۴	بهداشت روانی حین زایمان
۱۱۵	نقش پدر در فرآیند زایمان
۱۱۶	توصیه‌هایی برای پدران هنگام شروع زایمان
۱۱۷	دست‌و‌پوشی روانی
۱۱۷	تشخیص
۱۱۸	درمان
۱۱۹	منابع

مقدمه

بنام خدا

که نامش بود در دلت تابناک
سرآغاز عشق است و نور امید

به نام خداوند دل های پاک
به نام کسی که تو را آفرید

حرفه مامایی در زمینه علوم پزشکی به حقیقت تخصصی و منحصر به فرد می باشد، که به ارائه خدمات ارتقاء دهنده سلامتی، پیشگیری، درمانی در گستره زندگی دختران و زنان از تولد تا یائسگی می پردازد. کتاب پیش رو به نحوی تهیه شده است که نه تنها برای تمام خانم های سن بارداری، زنان باردار و پدران بلکه برای دانشجویان مامایی و پزشکی نیز قابل استفاده باشد. در این مجموعه تلاش بر این است تا مهمترین و بروزترین اطلاعات گردآوری شده از آخرین پروتکل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به انضمام مطالب کاربردی در این زمینه، خدمتتان ارائه گردد.

در آخر از خواهر و همکار عزیزم سرکار خانم منصوره عزیزی شمالی قدسانی و تشکر را دارم. امید داریم که این کتاب انتظارات مخاطبین خود را برآورده سازد.

دکتر، سینا سادات

دکتری تخصصی سلات بارداری و جنسی

زمستان ۹۷