

به نام خالق هستی

تغذیه مادران
قبل از بارداری، دوران بارداری و دوران
شیردهی

راهنمای آموزشی مدرسین کلاسهای آموزشی دوران بارداری و عموم مادران

مؤلف: هنگامه صدرایی
(کارشناس مامایی)

سرشناسه : صدرایی، هنگامه، ۱۳۵۱ -
 عنوان و نام پدیدآور : تغذیه مادران قبل از بارداری، دوران بارداری، دوران
 شیردهی/مؤلف هنگامه صدرایی.
 مشخصات نشر : مشهد : نسیم فرهنگ، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۱۶۰ ص. : مصور، جدول .
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۶۸-۴-۲ :
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : کتابنامه
 موضوع : آبستنی - تغذیه
 موضوع : مادر - تغذیه
 رده بندی کنگره : ۳۹۱ ص ۴ / RG۵۵۹/
 رده بندی دیویی : ۶۱۸/۲۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۵۹۶۴۰

انتشارات نسیم فرهنگ

مشهد - بولوار امامیه - امامیه ۷۱ - فاز یک خانه سازی . بلوک ۹ - واحد ۵

تلفن : ۰۵۱۱۶۲۱۱۲۸۳ - ۰۹۱۵۹۷۶۲۸۸۳

عنوان : تغذیه مادران، قبل از بارداری، دوران بارداری، دوران شیردهی

مؤلف: هنگامه صدرایی

صفحه آرای و طرح جلد: هومن صدرایی

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد رقعی

چاپ اول: ۱۳۹۲

چاپ: هنر

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۶۸-۴-۲

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است

فهرست

۱۱	فصل اول تغذیه قبل از بارداری
۱۲	آیا کمبود مواد مغذی و ویتامین ها در ایران شایع است؟
۱۶	مشاوره قبل از بارداری
۱۹	آیا تغذیه مادر روی جنسیت نوزاد موثر است؟
۲۲	فصل دوم تغذیه دوران بارداری
۲۶	مراحل رشد جنین و تاثیر تغذیه مادر بر سلامت جنین
۲۸	کمبود مواد غذایی چه عوارضی در بارداری ایجاد می کند؟
۲۹	نیاز مادر باردار به انرژی
۳۰	نیاز مادر باردار به پروتئین
۳۳	نیاز مادر باردار به کلسیم
۳۵	چگونه می توان اطمینان حاصل کرد که ویتامین D کافی به بدن رسیده است
۳۸	نیاز مادران باردار به آهن
۴۸	نیاز مادران باردار به ید
۵۰	نیاز مادر باردار به روی
۵۰	نیاز مادر باردار به فسفر
۵۱	نیاز مادر باردار به منیزیم
۵۲	نیاز مادر باردار به مس
۵۷	نیاز مادر باردار به فلوراید
۵۷	نیاز مادر باردار به پتاسیم
۵۸	پتاسیم بیشتر در چه مواد غذایی وجود دارد؟
۵۸	نیاز مادر باردار به سدیم
۵۹	نیاز مادر باردار به سلنیوم
۵۹	نیاز مادر باردار به کروم
۶۰	نیاز مادر باردار به منگنز
۶۰	نیاز خانمهای باردار به ویتامینها
۶۲	نیاز مادر باردار به ویتامین آ
۶۴	نیاز مادر باردار به ویتامین د
۶۶	نیاز مادر باردار به ویتامین ای
۶۸	نیاز مادر باردار به ویتامین کا
۶۹	نیاز مادر باردار به ویتامین ب۱ (تیامین)
۷۱	نیاز مادر باردار به ویتامین ب۲ (ریبوفلاوین)
۷۱	علائم کمبود ویتامین ب۲ چیست؟
۷۲	نیاز مادر باردار به ویتامین ب۳ (نیاسین)
۷۴	نیاز مادر باردار به ویتامین ب۶
۷۶	نیاز مادر باردار به ویتامین ب۱۲

۷۸	نیاز مادر باردار به ویتامین سی
۸۰	نیاز مادر باردار به اسید فولیک (ویتامین ب۹)
۸۲	نیاز به کولین در بارداری
۸۲	نیاز به امگا ۳ در بارداری
۸۴	توصیه های طب سنتی در بارداری
۸۴	برای باهوش شدن بچه چه مواد غذایی مصرف کنیم؟
۸۶	برای زیاده شدن بچه چه مواد غذایی مصرف کنیم؟
۸۶	در دوران بارداری چه مواد غذایی مصرف نکنیم؟
۸۷	این گیاهان در دوران بارداری نباید به مقدار زیاد مصرف شوند
۹۰	افزایش وزن خانمهای در بارداری
۹۵	آیا در زمان بارداری و شیردهی می توان رژیم غذایی گرفت؟
۹۵	توصیه های غذایی به مادران باردار و شیرده که اضافه وزن دارند
۹۷	توصیه های غذایی به مادران باردار و شیرده لاغر
۱۰۱	دارویی که در دوران بارداری و شیردهی تجویز می شود
۱۰۴	مصرف مکمل در دوران بارداری
۱۰۷	فصل سوم تغذیه مادران شیرده
۱۰۷	آیا مادران شیرده باید بیشتر از مواقع عادی زندگی غذا بخورند؟
۱۰۸	آیا نیاز به مکمل در دوران شیردهی وجود دارد؟
۱۰۹	چهار گروه مواد غذایی که باید روزانه توسط مادران شیرده مصرف شود
۱۱۲	توصیه های غذایی به تمام خانمهای شیرده
۱۱۵	دستورات غذایی پس از زایمان از دیدگاه طب سنتی
۱۱۷	مواد غذایی که شیر مادر را افزایش می دهد
۱۱۸	انرژی مورد نیاز در زمان شیردهی
۱۱۸	پروتئین مورد نیاز در زمان شیردهی
۱۱۹	نیاز مادران شیرده به ویتامین آ
۱۲۰	چرا به تمام نوزدان از ۱۵ روزگی قطره ویتامین A، D تجویز می شود؟
۱۲۰	نیاز مادران شیرده به ویتامین د
۱۲۲	نیاز مادران شیرده به ویتامین E
۱۲۳	نیاز مادران شیرده به ویتامین B۶
۱۲۴	نیاز مادران شیرده به ویتامین B۱ (تیامین)
۱۲۵	نیاز مادران شیرده به ید
۱۲۶	فلوراید در شیردهی
۱۲۶	نیاز مادران شیرده به کلسیم
۱۲۷	نیاز مادران شیرده به ویتامین B۲ (ریبوفلاوین)
۱۲۸	نیاز مادران شیرده به ویتامین C

۱۲۹	نیاز مادران شیرده به ویتامین B۱۲
۱۳۰	نیاز به اسید فولیک در دوران شیردهی
۱۳۰	نیاز به فسفر در دوران شیردهی
۱۳۱	نیاز به روی در دوران شیردهی
۱۳۲	نیاز به منیزیم در دوران شیردهی
۱۳۲	نیاز مادر شیرده به امگا ۳
۱۳۳	نیاز به کولین در شیردهی
۱۳۳	نیاز مادر شیرده به مس
۱۳۴	نیاز مادر باردار به سلنیوم
۱۳۴	نیاز مادر باردار به کروم
۱۳۴	نیاز مادر شیرده به چربی
۱۳۴	آیا شیر بعضی از مادران ترشتر است؟
۱۳۵	نیاز مادر شیرده به آب
۱۳۶	فصل چهارم شکایات شایع دوران بارداری و درمان آنها با رژیم غذایی
۱۳۶	سوزش سر دل در بارداری
۱۳۷	تهوع استفراغ صبحگاهی در بارداری
۱۳۸	مواد غذایی که موجب کاهش تهوع استفراغ بارداری می شود
۱۴۰	ورم در بارداری
۱۴۱	ویار در بارداری
۱۴۱	یبوست در بارداری
۱۴۲	افزایش بزاق در بارداری
۱۴۲	ترش کردن در بارداری
۱۴۳	نفخ در بارداری
۱۴۴	فصل پنجم رژیم غذایی برای عوارض دوران بارداری
۱۴۴	مسمومیت بارداری
۱۴۵	عقونت ادراری در بارداری
۱۴۶	دیابت بارداری
۱۵۰	فصل ششم چگونه یک برنامه غذایی در دوران بارداری و شیردهی طرح ریزی کنیم
۱۵۱	برای حفظ سلامت خود سعی کنید این مواد غذایی را روزانه مصرف کنید
۱۵۱	روزانه آجیل مصرف کنید
۱۵۳	روزانه سبزی خوردن مصرف کنید
۱۵۴	روزانه جوانه غلات و حبوبات مصرف کنید
۱۵۶	روزانه سالاد مصرف کنید
۱۵۹	روزانه خرما بخورید
۱۵۹	روزانه عسل مصرف کنید

مقدمه مولف

خداوند را شاکرم که به من توفیق داد تا پنجمین کتاب از مجموعه کتابهای **مامایی برای همه** را به دست چاپ بسپارم. این کتاب را در مورد یکی از با اهمیت ترین موضوعات مامایی یعنی تغذیه مادران نوشته ام.

به طور کلی تغذیه مادران یکی از مقوله های بسیار با اهمیت و تاثیرگذار در زندگی مادران و همچنین خانواده ها می باشد. تغذیه مادر در دوران بارداری و شیردهی و حتی قبل از آن، تاثیر زیادی بر سلامت جسمی و روحی کودک دارد. تغذیه مادر حتی در اخلاق و ضریب هوشی و استعداد کودک نیز تاثیر فراوان دارد زیرا رشد اعصاب و مغز کودک، از غذایی که مادر می خورد و همچنین از شیر مادر است. پس هر نوع غذایی که مادر مصرف می کند، بر جسم و روح کودک اثر خواهد گذاشت.

همچنین تغذیه صحیح موجب نشاط و شادابی مادر شده و موجب می شود که مادران بتوانند وظائفی که در قبال خود، همسر و فرزندشان دارند را با آرامش، انرژی و توان بیشتری انجام دهند و موفق تر باشند.

تغذیه صحیح موجب سلامت جسمی و روحی مادران در دوران بارداری و شیردهی می شود و به آنها کمک می کند فرزندی سالم به دنیا آورده و خود نیز سالم باشند. تغذیه مادران حتی قبل از دوران بارداری نیز بسیار مهم و با اهمیت است و مادران می توانند با رعایت تغذیه صحیح، دوران بارداری را با ذخایر کافی مواد غذایی آغاز کنند و کمتر دچار عوارض ناشی از کمبودهای مواد غذایی شوند.

همانطور که در این کتاب توضیح داده می شود بسیاری از مشکلات دوران بارداری مثل ویار، دیابت و مسمومیت بارداری، می تواند به علت کمبود مواد غذایی ایجاد شود.

مطالعه این کتاب به مادران کمک می کند تمام مواد مغذی لازم در دوران بارداری و شیردهی را به بدنشان برسانند و از کمبودهای تغذیه ای و مشکلاتی همچون دیابت بارداری، مسمومیت بارداری و... تا حدود زیادی جلوگیری کنند.

همچنین به مادران شیرده کمک می کند شیر کافی و مغذی تولید کنند و خود و کودکان از مزایای فراوان شیر مادر بهره مند شوند.

من امیدوارم تمام مادران با مطالعه این کتاب، تغذیه صحیحی را در دوران بارداری و شیردهی برنامه ریزی کنند و این دوران را با سلامت پشت سر بگذارند و نوزادی سالم و صالح بهرورند.

هنگامه صدرایی