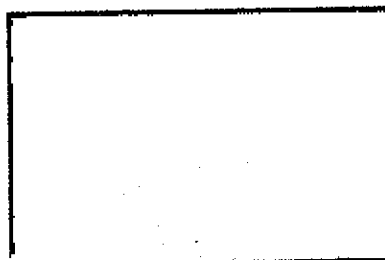




اصول تغذیه صحیح

دوران بارداری و شیردهی



سرشناسه: باقری نیا، شکوفا، ۱۳۴۳ -
 عنوان و نام پدیدآور: اصول تغذیه صحیح دوران بارداری و شیردهی / مولفین شکوفا باقری نیا، عاطفه سادات صفوی، سپیده مشفق.
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری: ۸۶ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۸۲-۱۱-۹
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: آبستنی -- تغذیه
 موضوع: شیردهی مادران -- تاثیر تغذیه
 موضوع: مادر -- تغذیه
 شناسه افزوده: صفوی، عاطفه سادات
 شناسه افزوده: مشفق، سپیده
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۶۱۶/۲ RG559
 رده بندی دیویی: ۱۸/۲۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۰۳۰۹۰

مؤلفین:

- ۱- شکوفا باقری نیا کارشناس مسئول، معاونت بهداشتی دانشگاه تهران
 - ۲- عاطفه سادات صفوی کارشناس تغذیه
 - ۳- سپیده مشفق کارشناس تغذیه
- طراحی: خانه چاپ و گرافیک سحر
 ناشر: انتشارات اندیشه ماندگار
 تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۸۲-۱۱-۹



انتشارات اندیشه ماندگار

قم / خیابان صفاییه (شهنا) / انتهای کوی نیکبختی / پهن کوی
 شهید گلپوست / پلاک ۲۸۴
 صندوق پستی: ۳۷۱۵۵/۶۱۱۳
 تلفن: ۷۷۴۲۱۲۲ - ۷۷۴۲۱۲۳ - ۲۵۱/۷۷۴۶۱۶۵ - ۹۱۲۲۵۲۶۱۱۳



فهرست

پیشگفتار:	۴
مقدمه:	۵

فصل اول:

- انرژی و مواد مغذی مورد نیاز در دوران بارداری و چگونگی مصرف مکمل ها
- گروه های غذایی اصلی و توصیه های تغذیه ای لازم برای هر گروه و روش های نگهداری، طبخ و مصرف آنها

فصل دوم:

- آموزش به زنان باردار در زمینه وزن گیری مناسب برحسب BMI و نحوه صحیح تغذیه در محدوده وزن گیری خود
- تفسیر منحنی وزن گیری خود

فصل سوم:

- ارائه توصیه های غذایی متناسب با مشکلات شایع بارداری مادر (سوزش سردل - ادم - pica و ویاړ حاملگی - یبوست - افزایش بزاق دهان - همروئید - گرفتگی پا)
- نکات تغذیه ای در برخورد با عوارض و بیماری ها در دوران بارداری (آنمی - مسمومیت حاملگی - عفونت های ادراری - دیابت بارداری - فنیل کتونوری)

فصل چهارم:

- تغذیه صحیح مادر در دوران شیردهی
- اهمیت تغذیه با شیر مادر بلافاصله بعد از زایمان
- اهمیت هم اتاقی مادر و نوزاد
- بغل کردن و به پستان گذاشتن نوزاد
- اهمیت تغذیه با شیر مادر برحسب تقاضای شیرخوار
- راه اطمینان یافتن مادر از میزان کفایت شیرش برای تغذیه شیرخوار
- اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر

منابع:

پیشگفتار

اولین نغمه حیات یک فرد با به وجود آمدن یک سلول تخم و تقسیم مکرر آن در حالی صورت می‌گیرد که انسانی که در آینده در نتیجه این تحول پا به عرصه حیات می‌گذارد، خود هیچ نقشی در آن ندارد و تمام مسئولیت‌ها بدوش پرورش دهندگان، مادر و پدر و مسئولین سلامت جامعه می‌باشد که مراقبت‌های اولیه بهداشتی و تامین سلامت از مهمترین اهدافشان است. بارداری، تولد نوزاد و مادر شدن می‌تواند دورانی پر از شعف و شادی برای خانواده به ویژه زنان باشد در این دوران تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی قابل ملاحظه‌ای در زن به وجود می‌آید، که گاهی خوشایند و گاهی ناراحت کننده است و در مواردی نیز خطرناک می‌باشد بهتر است زن باردار و نیز همسرش، حاملگی و تغییرات ناشی از آن را به عنوان یک مرحله حساس در زندگی مشترک پذیرفته و سعی کند آگاهی‌های لازم را در این زمینه به دست آورند. تغذیه دوران بارداری نه تنها به دلیل مشارکت مادر و شیرخوار متولد شده او بلکه به دلیل اینکه اساس تغذیه‌ای برای زندگی سالم دوران بزرگسالی است، دارای اهمیت می‌باشد. به عنوان مثال رشد ضعیف درون رحم، خطر بیماری قلبی و دیابت را در آینده افزایش می‌دهد.

در این کتاب سعی شده شما را با مباحث شناخت و تغییر هر عملکردی که می‌تواند با وضعیت تغذیه مطلوب و نتیجه بارداری مداخله کند و نیز وزن‌گیری در محدوده توصیه شده و دستیابی به این هدف با میزان تناسب افزایش وزن و برطرف نمودن تغییرات فیزیولوژیکی که در طی بارداری با دریافت تغذیه‌ای بهینه مداخله پذیراست، آشنا کند. به این امید که با آگاهی شما مادران گرامی دوران بارداری را به سلامت سپری کنید و نوزاد سالم به دنیا آورید.