

مهم‌ترین دانستنی‌های

بارداری

ترجمه و تألیف:

دکتر ماهنوش جبارزاده - پروانه مهربد



انتشارات شهیدی پور

سرشناسه	: جبارزاده، ماهنوش، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: مهمترین دانستنی‌های بارداری/ ترجمه و تألیف ماهنوش جبارزاده، پروانه مهرید.
مشخصات نشر	: تهران: شهیدی‌پور، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۶۴ص: مصور، جدول، نمودار ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۱۹-۴۰-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۴۲].
موضوع	: بارداری
موضوع	: مراقبت‌های پیش از زایمان
موضوع	: بارداری -- تأثیر تغذیه
شناسه افزوده	: مهرید، پروانه، ۱۳۵۵ -
رده بندی کنگره	: RG۵۵۱/ج۲م۴۱۳۹۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۴۳۸۷۷



مهمترین دانستنی‌های بارداری

ترجمه و تألیف: دکتر ماهنوش جبارزاده - پروانه مهرید

ویراستار: حسن عطائی راد

آماده‌سازی و اجرا: سعید باقرزاده

چاپ اول - پاییز ۱۳۹۴

تیراژ: ۲۰۰۰

۶۴ صفحه - رقعی

چاپ: عاج

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۱۹-۴۰-۰

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

تهران: صندوق پستی ۷۶۷ - ۱۳۱۸۵

تلفن: ۰۹۳۵۹۷۰۴۳۳۷ - (۰۲۱) ۲۲۹۱۴۶۵۴

www.shahidipour.com

info@shahidipour.com

فهرست مطالب

مقدمه ۷

فصل ۱: تغذیه مناسب برای دوره بارداری ۲۶ _ ۹

غذاهای اصلی ۱۲

نقش مواد غذایی در دوره بارداری ۱۳

رژیم غذایی زنان باردار ۲۰

رژیم غذایی پیشنهادی برای زنان باردار ۲۴

وزن طبیعی در دوران بارداری ۲۴

افزایش وزن ۲۵

فصل ۲: مشکلات و ناراحتی‌های دوره بارداری ۴۲ _ ۲۷

بیماری صبحگاهی (وبار) ۲۹

سوء هاضمه ۳۰

یبوست ۳۱

کمر درد ۳۱

تغییرات پوستی ۳۹

بزرگ شدن سینه‌ها ۳۹

سوزش قلب ۴۰

درد شکم ۴۰

فصل ۳: بهداشت در دوره بارداری ۵۰ _ ۴۳

پیشگیری بهتر از درمان ۴۶

چگونه می‌توان خطر عفونت لیستریا را کاهش داد؟ ۴۶

بهداشت خوراک برای جلوگیری از عفونت لیستریا ۴۸

فصل ۴: آزمایش‌های لازم در دوره بارداری ۵۵ _ ۵۱

مقدمه

شاید بهترین و دوستانه‌ترین توصیه به یک خانم باردار این گفته قدیمی باشد که: «زن باردار باید برای دو نفر غذا بخورد!»

این گفته زمانی نتیجه بخش خواهد بود که کیفیت غذا را در نظر بگیریم نه کمیت آن را. اگر هدف از غذا خوردن را سالم سازی بدن و رشد و نمو و ترمیم آن بدانیم و به ارزش غذاها آگاه باشیم، با محاسبه مقادیر لازم مواد غذایی می‌توانیم برنامه غذایی درست و مناسبی تدارک ببینیم به ویژه برای دوران بارداری و شیردهی.

آن چه مسلم است، یک مادر سالم، از دوران بارداری اش لذت می‌برد و خواهد توانست به نوزادش بهترین شروع زندگی را هدیه کند. در دوران بارداری و شیردهی، نیازهای تغذیه‌ای افزایش می‌یابند و این

مطلب برای مادر و نیز برای کودک بسیار مهم است که هر دو این نیازهای تازه را در رژیم غذایی مطلوب به دست آورند؛ پس بایستی از مکمل‌های غذایی مناسب برخوردار شوند.

در دوران بارداری، آگاهی مادر، شناخت مواد غذایی، و تغذیه درست، سلامت جنین را تأمین می‌کند؛ زیرا غذاهای اصلی و مورد نیاز جنین از طریق گردش خون به جنین می‌رسد و سبب رشد او می‌شود. دوره بارداری، دوره‌ای خاص است که مادر باید بتواند دشواری‌های بسیار آن را به خوبی و آرامش سپری کند، هم از نظر فیزیکی و هم از نظر تغذیه‌ای. تقریباً سه چهارم زنان باردار نیاز به مصرف مکمل‌های غذایی در شکل‌های گوناگون دارند که شرکت‌های گوناگون تعدادی از این مکمل‌های غذایی را برای این دوران فراهم آورده‌اند. البته این مکمل‌ها نمی‌توانند جایگزین یک رژیم غذایی سالم، آب تصفیه شده فراوان، ورزش‌های سبک، و وضعیت بدنی مناسب شوند. اما می‌توانند به زن باردار کمک کنند تا نیازهای تغذیه‌ای خود را در این دوران خاص به درستی تأمین کند. لازم به یادآوری است که نیازهای تغذیه‌ای، زمانی که کودک را از شیر می‌گیرند به وضعیت عادی برمی‌گردند.