

جلوگیری از چاقی

در دوران بارداری و شیردهی

دکتر محمد صادق کرمانی

سرشناسه: کرمانی، محمدصادق
 عنوان و بیدآور: جلوگیری از جاقی در دوران بارداری و شیردهی / تألیف محمدصادق کرمانی
 مشخصات نشر: قم: نشر دارالطب، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری: ۸۷ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۷۱-۲۲-۵
 ۵۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرستویی: فیا
 یادداشت: کتابنامه
 موضوع: آبستنی -- تغذیه
 موضوع: زنان آبستن -- تغذیه
 موضوع: مادر -- تغذیه
 موضوع: آبستنی -- بهداشت
 رده بندی کنگره: ۸ ۱۳۹۳ ج ۴ / ک ۵۵۹ RG
 رده بندی دیویی: ۲۴/۶۱۸
 کد کتابشناسی ملی:
 قابل توجه ناشر برای رده بندی کنگره در صورت ناخوانا بودن: آر جی ۵۵۹: کاف ۴ جیم ۸

جلوگیری از جاقی در دوران بارداری و شیردهی

مؤلف : دکتر محمد صادق کرمانی
 ناشر : دارالطب - قم
 ویراستار : سید شهاب لاجوردی
 تیراژ : ۵۰۰۰ جلد
 چاپ : نینوا - قم ۰۲۵-۳۷۲۳۲۵۰۱
 نوبت چاپ : اول
 تاریخ : بهار ۱۳۹۳
 قیمت : ۵۰۰۰ تومان
 پایگاه اینترنتی : WWW.KERMANY.COM

برای ارائه هرگونه پیشنهاد، انتقاد و یا سؤالات با این شماره‌ها تماس حاصل
 فرمائید: (۰۹۱۲۳۲۰۶۳۱۷) - (۰۹۱۲۱۵۱۷۵۷۷)
 کلیه حقوق چاپ محفوظ است و مخصوص مؤلف است

فهرست

فهرست	۵
مقدمه	۹
زنان باردار بین گفته‌های دیروز و باورهای امروز	۱۳
مراحل رشد جنین	۱۵
سه ماهه اول	۱۵
سه ماهه دوم	۱۸
سه ماهه سوم	۲۲
وزن خالص جنین در هر ماه از حمل	۲۶
کالری مورد نیاز جنین	۲۷
چرا به تغذیه در دوران بارداری اهمیت می‌دهیم	۳۰
ریزمغذی‌ها	۳۱
۱. اسید فولیک یا ویتامین B9 (فولات)	۳۱
۲. آهن	۳۲
۳. کلسیم	۳۳
۴. روی	۳۴
کمبود روی در بدن مادر می‌تواند سبب	۳۴
فیبرها	۳۵
پروتئین	۳۵

مقدمه ۶

پروتئین مورد نیاز در مراحل مختلف ۳۶

نقش گروه‌های غذایی مختلف در دوران بارداری ۳۷

۱. غلات و حبوبات ۳۷

۲. سبزیجات ۳۸

۳. میوه‌ها ۳۸

۴. گوشت ۳۹

۵. شیر و ماست ۴۰

تغذیه در دوران بارداری ۴۱

تغذیه باردار در سه ماهه اول ۴۱

تذکر مهم ۴۳

تغذیه باردار در سه ماهه دوم ۴۴

تغذیه در سه ماهه سوم ۴۶

روند افزایش طبیعی وزن باردار ۴۶

چند تذکر خیلی مهم ۵۰

اخطار ۵۱

سفارشهای تغذیه برای بارداران چاق ۵۴

مشکلات دوران بارداری ۵۷

ویار ۵۷

تعریف ویار ۵۷

چگونه از تهوع بارداری جلوگیری کنیم؟ ۶۱

فهرست	۷
یبوست	۶۳
راه‌های جلوگیری و درمان یبوست دوران بارداری	۶۴
ورزش در دوران بارداری	۶۶
می‌توان فواید ورزش در دوران بارداری را در این نکات خلاصه کرد:	۶۶
پیاده روی در دوران بارداری	۶۷
شنا کردن هنگام بارداری	۶۹
تمرین‌های آیروبیک	۷۰
کاهش وزن پس از وضع حمل	۷۱
توصیه‌های کلی مربوط به دوران بارداری	۷۳
فعالیت‌های مجاز برای خانم‌های باردار	۷۷
رژیم دوران شیردهی	۷۸
چرا شیر مادر مناسب‌ترین شیر است؟	۷۸
آیا خانم شیرده اجازه دارد رژیم بگیرد؟	۸۰
چند کالری انرژی برای تولید شیر لازم است؟	۸۲
غذاهای مؤثر در شیردهی	۸۳
چند پرسش و پاسخ مربوط به دوران شیردهی	۸۵

مقدمه

متأسفانه شروع چاقی در بیشتر خانم‌ها در ایران مصادف با ازدواج و به صورت دقیق‌تر همزمان با دوران بارداری و شیردهی است. علت این مسئله نیز تصور غلطی است که نسبت به بارداری و شیردهی در ذهن افراد وجود دارد.

از نظر بیشتر افراد، خانم باردار در دوران حساسی قرار دارد که باید استراحت مطلق داشته باشد و چون فرزندی را حمل می‌کند باید به اندازه دو نفر غذا بخورد. لذا اطرافیان وی به محض اطلاع از بارداری‌اش با چنین جملاتی به استقبال وی می‌روند:

✓ تو دیگر تنها نیستی، الان باید به اندازه دو نفر غذا بخوری.

✓ اگر خودت نمی‌خواهی غذا بخوری، لااقل به فکر آن بچه باش.

✓ اگر کم بخوری فرزندت ضعیف یا ناقص‌الخلقه به دنیا می‌آید.

✓ شاید شما سیر باشی ولی آن بچه در شکمت گرسنه است.

✓ باردار باید به اندازه دو نفر غذا بخورد.

✓ اگر زیاد غذا نخوری خدای نکرده سقط می‌کنی

۱۰ جلوگیری از چاقی در دوران بارداری و شیردهی

این گونه جملات، خانم باردار را به سمت افزایش وزن و چاقی سوق می‌دهد؛ در حالی که از نظر پزشکی لزومی ندارد خانم باردار غذای دو نفر را بخورد؛ زیرا جنین به جای کالری زیاد، به مواد مغذی و ریزمغذی‌ها نیاز دارد، لذا مادر باید در سه ماه اول به اندازه یک نفر غذا بخورد و به اندازه دو نفر ریزمغذی دریافت کند.

اینکه بعضی گمان می‌کنند به محض تمایل همسرشان به میوه یا غذای خاصی باید به سرعت آن را تهیه کنند و گرنه فرزندشان دچار ناهنجاری‌هایی خواهد شد، تصور کاملاً اشتباهی است. البته منظور ما این نیست که به تغذیه باردار اهمیت ندهید؛ زیرا تغذیه نقش مهمی در رشد جنین دارد، ولی باید از افراط و تفریط در این کار خودداری کرد.

نکته مهمی که باید به آن توجه داشت این است که افزایش وزن خانم‌ها در دوران بارداری نباید به بیش از ده تا دوازده کیلوگرم برسد؛ زیرا در غیر این صورت مبتلا به چاقی و اضافه وزن بعد از وضع حمل خواهند شد. درست است

که رژیم کاهش وزن در دوران بارداری یکی از بزرگترین اشتباهات است ولی افزایش بی رویه وزن در دوران بارداری نیز یک فاجعه برای سلامتی و زیبایی خانم‌ها به حساب می‌آید.

پرونده خانم موققی که با زحمت توانست ۴۴ کیلوگرم وزن کم کند را فراموش نمی‌کنم؛ زیرا بعد از وضع حمل معلوم شد که این بزرگوار ۳۹

کیلوگرم در دوران بارداری اضافه وزن پیدا کرده است. این در حقیقت یک فاجعه به حساب می‌آید که به سلامتی مادر لطمه می‌رساند و زیبایی و اندام مناسب او را تخریب می‌کند. این خانم در حقیقت، قربانی فرهنگ اشتباه جامعه در تغذیه دوران بارداری شد.

این گونه مشاهدات و ادارم کرد که مجدداً قلم را به دست بگیرم و دهمین کتاب تغذیه خود را به نگارش در آورم. امیدوارم این نوشتار راه تغذیه سالم را به بارداران نشان دهد.