



فصل ۲

بارداری و تغذیه

- بهترین تغذیه در حاملگی
- حاملگی پر خطر
- واقعیتهای باروری

مهندس زینب سادات نوری



انتشارات بکا
قم: صندوق پستی ۱۲۹ - ۳۷۱۵۵

قانون ۲

بادای و تعزیه

طرح و اجرا: مؤسسه پژوهش گستران شفق
مؤلف: مهندس زینب سادات نوری
بازبینی: دکتر مهدی سیدآبادی، دکتر حامد محمدی قهاری
ناشر: انتشارات بکا
گرافیکست و ناظر فنی: مرتضی فتح اللهی
لیتوگرافی: کوثر / چاپ: کوثر
نوبت چاپ: اول / بهار ۱۳۸۲
شمارگان: ۳۲۰۰ نسخه
بها: ۴۰۰۰ ریال

ISBN 964-95494-8-X

حقوق چاپ و نشر برای مؤسسه پژوهش گستران شفق محفوظ است

نشانی: قم، ۴۵ متری شهید صدوقی، ۳۰ متری قائم، ساختمان پاکسیما،
طبقه دوم، مؤسسه پژوهش گستران شفق
تلفن: ۲۹۰۷۱۵۶ - فاکس: ۷۷۰۶۹۴۰ همراه: ۰۹۱۲۳۵۱۳۳۵۰



فهرست مطالب

۷..... مقدمه

۱۱..... بهترین تغذیه در حاملگی

- چگونه می‌توانیم ویتامین و مواد معدنی لازم را

به دست آوریم؟ ۱۸.....

در زمان بارداری باید چقدر وزن داشته باشیم؟ ۱۹....

گروه حبوبات و غلات ۲۲.....

گروه میوه‌ها ۲۳.....

گروه سبزیجات ۲۳.....

گروه لبنیات ۲۳.....

گروه پروتئین ۲۴.....

۲۵..... حاملگی پر خطر

۲۷..... دیابت

۲۹..... فشار خون بالا

۳۰..... بارداری در سنین ۳۵ یا بالاتر

۳۱..... دو یا چند قلو زایی

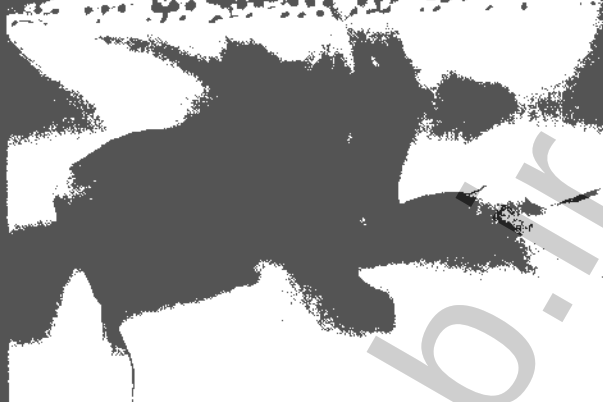
۳۳..... مشکلات قلبی

۳۷..... واقعیت‌های باروری

چگونه باید از واقعیت‌های باروری استفاده

۳۹..... کنیم؟

۴۵. استفاده از واقعیت‌های باروری در زمان شیردهی



مقدمه

با توجه به گستردگی و عمومیت مسائل مربوط به بارداری در زنان و نقش اساسی آن در تشکیل خانواده و جامعه‌ای سالم، گسترده‌آوری اندکسی از موضوعات مربوط به این مقوله در کتاب حاضر قدمی کوچک به نظر می‌رسد.

شاید بتوان گفت که دوران بارداری مهمترین دوران زندگی مادری است؛ اینکه یک فرد به طور کامل از چرخه‌ی باروری خود اطلاع داشته و در بهترین وضعیت جسمی و روحی اقدام به بارداری نماید می‌تواند او را به ادامه‌ی یک بارداری سالم و بی‌خطر امیدوارتر سازد. از این رو روش‌های طبیعی جلوگیری از بارداری به عنوان بی‌خطرترین راه در این مجموعه مورد توجه قرار گرفته است.

همچنین آگاهی از نوع تغذیه در این دوران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که در این کتاب اشاره‌ای هرچند کوتاه و اجمالی و در عین حال جامع و کاربردی به این موضوع شده است.

در ادامه‌ی اثر سعی شده که با طرح و معرفی ریسک فاکتورها و عوامل خطر مربوط به دوران بارداری در قالب کوتاه‌ترین چرخه‌ی ممکن جامعیت آن حتی‌الامکان تضمین گردد.



در نهایت باید گفت این اثر متناسب با نیازهای زنجیره‌ی کنونی اطلاعات بهداشتی در مورد بارداری شکل گرفته است. و نسبت به تامین جنبه‌های آموزشی آن سعی وافر به عمل آمده تا هر فرد بتواند به آسانی و با رغبت به کاربردی‌ترین سطح اطلاعات در این زمینه دست یابد.

با این همه و با توجه به آنچه درباره‌ی محدودیت‌های

این اثر ذکر گردید، باید آنرا مقدمه یا دریچه‌ای بر مطالعات بعدی به حساب آورد.

در پایان متذکر می‌شوم که این کتاب مجموعه مقالاتی از نشریه‌ی شفق (دارای رتبه اول علمی - تخصصی ایران) می‌باشد که به منظور آشناسازی هر چه بیشتر خوانندگان با رویدادهای وابسته به دوران بارداری گردآوری شده است.

همچنین وظیفه‌ی خود می‌دانم که از اعضای مؤسسه‌ی پژوهش گستران شفق که در انتشار این مجموعه مرا یاری دادند سپاسگزاری نمایم.

مهندس زینب سادات نوری

بهار ۱۳۸۴

