

۱۵۲۵۹۵۹

تغذیه دوران بارداری و شیردهی

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور	تغذیه دوران بارداری و شیردهی/الجامع، بودن، انسون تانیس]
مشخصات نشر	ترجمه و نگارش: پیام فرح‌بخش، گلرگ، شعبانی
شابک	تهران: نشر لگا، ۱۳۹۶.
وضعیت فهرست‌نویسی	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸۶۰۰-۱-۵
موضوع	فیبا
شناسه افزوده	بارداری -- تغذیه
شناسه افزوده	فرح‌بخش، پیام، ۱۳۵۶ -
رده‌بندی کنگره	شعبانی، گلرگ، ۱۳۶۹ -
رده‌بندی دیویی	۱۳۹۶ ت۷۲۴ ب/ RC۵۵۵۹
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۸/۲
	۴۸۴۹۴۶۸

بخش اعظم کتاب حاضر ترجمه‌ای است از:

The 100 Healthiest Foods to Eat During Pregnancy

by Jonny Bowden Ph.D. C.N.S. (Author), Allison Tannis MS (Author)



نشریکا

تغذیه دوران بارداری و شیردهی

ترجمه و نگارش: دکتر پیام فرح‌بخش و گلرنگ شعیبی

ویراستار: زهرا آزادفر

طراح جلد: زهرا بزرگ‌زاده

چاپ اول، زمستان ۱۳۹۶ * ۱۰۰۰ نسخه * گروه چاپ نیک

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

«کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است»

تهران: خیابان انقلاب، خیابان استاد نجات‌الهی، پلاک ۷۲، طبقه دوم، واحد شمالی، نشر لیگا

تلفن: ۰۲۱) ۸۶۰۳۷۶۹۳، ۰۹۱۲۸۴۸۱۵۸۹

Lega.press@yahoo.com

فهرست مطالب |

۷	پیش‌گفتار
۹	۱. سه ماهه اول بارداری
۳۳	۲. سه ماهه دوم بارداری
۵۳	۳. سه ماهه سوم بارداری
۷۳	۴. شکایات شایع در دوران بارداری
۸۹	۵. دوران شیردهی

۱ پیش گفتار

بارداری و شیردهی مفیدهای فیزیولوژیکی به قدمت تاریخ بشر هستند. نسل بشر از این طریق صد سال ادامه یافته است. این فرآیند طبیعی در بسیاری از افراد راحت و آسان و در برخی دیگر با مشکلات و عوارضی همراه است.

دوران بارداری عوارض متعددی را به دنبال دارد که این عوارض در سه ماهه اول، دوم و سوم بارداری تاحدودی متفاوت هستند، به عنوان مثال: در سه ماهه اول تهوع، احساس خستگی و خواب‌الودگی علائم آنرا در سه ماهه اول هستند. در سه ماهه دوم شکم به تدریج بزرگ می‌شود و فعالیت بدنی فرد تحت تأثیر قرار می‌دهد و از طرف دیگر، گرفتگی‌های عضلانی در خواب افراد است. آل ایجاد می‌کند. در سه ماهه سوم، حرکات روزمره فرد نیز به علت بزرگ شدن شکم تحت تأثیر قرار می‌گیرد که منجر به بی‌خوابی‌های شبانه در مادر می‌شود. همچنین، حرکات جنین در رحم ممکن است موجب ناراحتی و درد مادر شود.

در دوران بارداری و شیردهی توصیه‌های تغذیه‌ای مختلفی از سوی اطرافیان صورت می‌گیرد و از آنجایی که این توصیه‌ها سینه به سینه و طی سال‌های

طولانی منتقل شده‌اند ممکن است جنبه علمی نداشته باشند. به همین دلیل، دانشمندان در تلاش‌اند که این باورهای غلط را اصلاح کنند.

امروزه با شرایط زندگی مدرن و وجود غذاهای جدید و فراوری شده باید در تغذیه افراد در این دوران حساس بازنگری شود. با به کار بردن توصیه‌های پزشکان متخصص و استفاده از کتاب‌های موجود در این زمینه می‌توانید این دوران حساس را به خوبی پشت سر بگذارید.