

تغذیه در دوران بارداری و شیردهی

تألیف:

معمد اقبال ملجایی

مترکز تحقیقات تغذایی،

دانشکده معذیه و علوم تغذایی

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : تغذیه در دوران بارداری و شیردهی / تألیف محمدباقر ملجایی؛ ویراستار علم
[مرکز تحقیقات امنیت غذایی، دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.
مشخصات نشر : اصفهان: حروفچین ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری : ۸۶ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۳۸-۶-۲
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه
موضوع : بارداری -- تأثیر تغذیه
موضوع : شیردهی مادران -- تأثیر تغذیه
سهمه افزاینده : غیاثوند، رضا، ۱۳۵۳ - ویراستار
سازمان ناشر : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان. دانشکده ت
مرکز تحقیقات امنیت غذایی
رشته بندی کنگره : ۱۳۹۲ ۷۲۳/م ۵۵۵۹ RG
رشته بندی دیوبند : ۶۱۸/۲۴
شماره ثبت کتابخانه ملی : ۳۲۸۷۴۳۷



تغذیه در دوران بارداری و شیردهی

- مؤلف : محمد باقر ملجایی
- ویراستار علمی: دکتر رضا غیاثوند
- ناشر : حروفچین
- صفحه آرای: ایمان معتمدی
- چاپ اول : ۱۳۹۲
- تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
- قطع : رقی
- چاپ : پیشگام
- صحافی : بابک
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۳۸-۶-۲

فهرست

مقدمه	۷
فصل اول: تغذیه قبل از بارداری	۹
مقدمه	۱۰
آمادگی جسمانی برای بارداری	۱۱
راهنمای تغذیه قبل از بارداری	۱۴
لقاح	۲۱
فصل دوم: تغذیه در دوران بارداری	۲۵
تغییرات فیزیولوژیک طی بارداری	۲۶
وضعیت تغذیه در دوران بارداری	۳۰
بارداری پرخطر	۳۳
نیازهای تغذیه‌ای در دوران بارداری	۳۶
مواد معدنی	۴۸
راهنمای غذایی دوران بارداری	۵۶
عوارض بارداری و راهکارهای تغذیه‌ای	۶۳
فصل سوم: تغذیه در دوران شیردهی	۷۹
ضمائم	۸۲

تقدیم به پدر ویرم و مادر مهر بانم

والدین که حضورشان تاج افتخاری است بر سرم

نامشان دلیه است بر بودنم

آرزوگاران حقیقه که برایم زند بودن

و انسان بودن را معنا کردند...

www.ketab.ir

در فصل دوم، محور سلامت جامعه است. این جمله بخوبی اهمیت دوران بارداری را بیان می‌کند. سلامت مادران باردار می‌تواند سلامت جنین را به همراه داشته باشد. یک بارداری سالم را تضمین کند. امروزه یکی از سیاست‌های بهداشتی تمام کشورها، کاهش عوارض بارداری می‌باشد. اگرچه عوامل زیادی می‌تواند باعث داشتن یک بارداری سالم و موفق دخیل باشند اما به جرات می‌توان گفت تغذیه و رژیم غذایی مادران باردار، نه تنها بر سلامت دوران جینی فرزندان موثر است بلکه سلامت دوران کودکی و بزرگسالی را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد.

پیشرفت علوم تغذیه همگام با سایر علوم پزشکی بسیار چشم‌گیر بوده است بطوریکه امروزه علم تغذیه به عنوان سبب اول پیشگیری از بیماری‌ها و یکی از علوم تکمیلی در درمان می‌باشد.

نوشتاری که در محضر تان است به روزترین و علمی‌ترین باج تغذیه‌ای در دوران بارداری و شیردهی را ارائه می‌دهد. این کتاب در به فصل به رشته تحریر در آمده است:

در فصل اول به مهمترین مسائل قبل از بارداری با تاکید بر بارداری برنامه‌ریزی شده پرداخته شده است. راهنمای غذایی که در فصل اول ارائه شده است برای تمام افراد می‌تواند کاربرد داشته باشد.

فصل دوم به دوران بارداری پرداخته است. در این فصل نیز ابتدا تغییرات فیزیولوژیکی دوران بارداری و سپس تغذیه و رژیم غذایی دوران بارداری و جدیدترین راهنمای غذایی دوران بارداری آورده شده است. در این فصل به مشکلات دوران بارداری و راهکارهای تغذیه‌ای و رژیم‌های پرداخته شده است.

فصل سوم نیز با تاکید بر تغذیه با شیر مادر و تامین نیازهای غذایی مادر و جنین، تغذیه دوران شیردهی پرداخته است.

در پایان بر خواص و اهمیت اساتید گرانقدرم، دکتر احمد اسماعیل‌زاده، دکتر رضا غیاثی، دکتر لیلا آزادبخت که همواره دلسوزانه مسیر حقیقی علم و معرفت را راهنما بوده‌اند صمیمانه سپاسگزاری کنم.

محمد باقر مصباحی

تأبستان ۱۳۹۵