

جیبی دهم

کلیدهای
همسفران
موفق

آماندا گرانت

تغذیه دوره بارداری

ترجمه اکرم کریمی

اکثر پدر و مادری برای باردار شدن هر دو از نحوه مراقبت کنند،
فرزندگی مسالم خواهند داشتند پژوهش‌های بی‌شماری که در مورد
ارتباط تغذیه و بارداری انجام شده است، ارتباط آشکار بین سلامت
نوزاد و تغذیه مادر در دوره بارداری را نشان می‌دهد.



ketabtaba

به نام خدا

کلیدهای همسران موفق

تغذیه دوره بارداری

راهنمای کامل تغذیه سالم
در دوره قبل از بارداری، بارداری و بعد از بارداری

آماندا گرانٹ

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

Grant, Amanda

آماندا گرانٹ
تغذیه دوره بارداری: راهنمای کامل تغذیه سالم در دوره قبل از بارداری،
بارداری و بعد از بارداری / نویسنده: آماندا گرانٹ؛ مترجم: اکرم کریمی،
تهران، صابرین، ۱۳۸۴.

۱۹۷ ص:

کلیدهای همسران موفق:

۶-۸۱-۶۱۸۱-۹۶۴-۹۷۸

فیبلا:

Healthy Eating for Pregnancy

عنوان اصلی:
راهنمای کامل تغذیه سالم در دوره قبل از بارداری، بارداری و بعد از بارداری

آبستنی-تغذیه

مادر-تغذیه

کریمی، اکرم، ۱۳۴۱ - مترجم

۱۳۸۴ ت ۷ ک ۵۹۹ RG

۶۱۸۲۴۲

۲۹۸۹۹-۸۴

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

فروست

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

تغذیه دوره بارداری

آماندا گرانٹ

مترجم: اکرم کریمی

ویراستار: مهرداد فلاح

طرح و اجرای جلد: پروین بیانی

چاپ دهم: ۱۴۰۰

تعداد: ۱۰۰۰

حروفچینی و صفحه آرایی: کارا

لیتوگرافی: پویه گراور

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

۶-۸۱-۶۱۸۱-۹۶۴-۹۷۸: شابک

تغذیه دوره بارداری



۹۷۸۹۶۶۱۸۱۸



فهرست مطالب

سخن ناشر ۵

بخش ۱

رژیم غذایی قبل از بارداری ۷

مراقبتهای قبل از بارداری فصل ۱

باروری: چه بخوریم؟ فصل ۲

باروری: از چه پرهیز کنیم؟ فصل ۳

بخش ۲

رژیم غذایی در دوره بارداری ۳۷

مراقبتهای دوره بارداری فصل ۴

تغذیه در دوران بارداری فصل ۵

بخش ۳

بارداری و سلامت تغذیه ۸۳

سلامت غذایی فصل ۶

تغذیه و سلامتی فصل ۷

دخانیات، الکل و سلامتی فصل ۸

بخش ۴

۱۱۵	طرز تهیه خوراکیها در دوره بارداری	
۱۱۶	سه وعده غذا در روز	فصل ۹
۱۱۸	صبحانه	فصل ۱۰
۱۳۲	ناهار	فصل ۱۱
۱۵۱	شام	فصل ۱۲
۱۶۹	دسر	فصل ۱۳
۱۷۳	چاشت	فصل ۱۴

بخش ۵

۱۸۳	رژیم غذایی در دوره شیردهی	
۱۸۴	مراقبتهای دوره شیردهی	فصل ۱۵
۱۸۹	تغذیه و شیر مادر	فصل ۱۶
۱۹۶	پندارهای نادرست درباره شیردهی	فصل ۱۷

سخن ناشر

کتابی که در دست دارید، یک جلد از مجموعه کلیدهای همسران موفق است. این مجموعه می‌کوشد با نگاهی کاربردی به نیازها و مسائل زندگی مشترک، چه در مرحله انتخاب همسر و چه در دوران پس از ازدواج، پردازد.

ارائه سبکها و روشهای مؤثر در شناخت، برقراری ارتباط و گفت‌وگو، توجه متقابل به نیازها و نهایتاً بازسازی روابط آسیب‌دیده یا گرفتار بحران، از اهداف این مجموعه است.

امید است با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی، کلیدهای همسران موفق گامی در جهت تحکیم خانواده و دستیابی به جامعه‌ای سالم و پرنشاط باشد.

باید توجه داشت که منابع خارجی، در برخی موارد، مغایرت‌هایی با فرهنگ اجتماعی ما دارند. هرچند ناشر کوشیده است این مغایرت‌ها را با حذف و یا تعدیل پاره‌ای از مباحث و مثالها به حداقل برساند، به هر حال ممکن است رد پایی از اینگونه موارد دیده شود که طبعاً خواننده متعهد به اخلاق و فرهنگ جامعه ایرانی، به این امر واقف است و با آن برخوردی هوشمندانه خواهد داشت.

مؤسسه انتشارات صابرین

بخش ۱

رژیم غذایی قبل از بارداری



مراقبت‌های قبل از بارداری

آمادگی برای بارداری

اگر پدر و مادر برای
باردار شدن، هر دو از خود
مراقبت کنند،
فرزندی سالم خواهند داشت.

اگر می‌خواهید صاحب فرزند
سالم شوید، چرا اصول کشاورزی
طبیعی را رعایت نمی‌کنید؟
کشاورزان طبیعی همواره خاک
را با مواد طبیعی آماده می‌کنند و از
به‌کار بردن مواد شیمیایی

خودداری می‌ورزند. این کار موجب پرورش گیاهانی نیرومند، سالم و
شاداب می‌شود که در مقابل بیماریها و آفات مقاومند و مقدار ویتامینها،
مواد مغذی، آنزیمها و دیگر مواد ضروری در آنها متعادل است.

هر زن و شوهری که در مسیر بارداری به این شیوه از خود مراقبت
کنند، فرزند سالم خواهند داشت.

مراقبت‌های قبل از بارداری، اصطلاحاً به روشی گفته می‌شود که
قبل از باردار شدن، سلامت والدین را تا حد امکان به نقطه ایده‌آل
نزدیک می‌کند و بهترین شرایط جسمانی را برای رشد جنین فراهم
می‌سازد.

این مراقبت‌ها، امکان سلامتی اسپرم، تخمک و رحم را به حداکثر

می‌رساند و این امر به نوبه خود، بارداری سالم‌تری را امکان‌پذیر می‌سازد.

تاریخچه مراقبت‌های قبل از بارداری

این مراقبت‌ها قدمتی دیرینه دارند؛ طوری که در انجیل نیز به آن اشاره شده است: «... و فرشته پروردگار به زن نزدیک شد و به وی گفت: ... باید که باردار شوی و پسری به دنیا آوری. بدین روی، اینک بدان، از تو می‌خواهم که از شراب و نوشیدنی‌های ناپاک بپرهیزی و از خوراکی‌های ناپاک تناول نکنی.» (به فصل ۸ مراجعه شود).

در سال ۱۹۷۸ میلادی، انجمن بهبود مراقبت‌های قبل از بارداری^۱، در بریتانیا تأسیس شد تا زوجها بتوانند برای داشتن فرزند سالم، از بهترین روش‌ها بهره ببرند. این سازمان دو هدف اصلی را دنبال می‌کند: اول، تأمین سلامتی کودک از طریق ارتقای مراقبت‌های قبل از بارداری و دوم، پژوهش هر چه بیشتر در مورد جنبه‌های محیطی سلامت قبل از بارداری.

علیرغم میل شدید والدین به بچه‌دار شدن، همه‌ساله کودکان زیادی به علت ناآگاهی از شیوه‌های مراقبت قبل از بارداری، مرده به دنیا می‌آیند و یا سقط می‌شوند. از جمله تدابیر سازمان یادشده، این است که با تأمین اطلاعات لازم برای والدین، به آنها کمک کند تا دوران بارداری را با موفقیت پشت سر بگذارند. گروهی از متخصصان معتقدند که می‌توان بعضی از مشکلات مربوط به نازایی، بارداری و زایمان را کاهش داد و یا از بین برد.

مشکلات بارداری

معمولاً بعد از تشکیل نطفه و بارداری، پیشگیری بسیاری از مشکلات غیرممکن می‌شود.

طبعات سابرین



موسسه انتشارات سابرین
خدمات فرهنگی، نشر کتاب، کادو و تمبر
www.sabrinbooks.ir



۵۰۰۰۰ تومان