

به نام خدا

کلیدهای همسران موفق

# تغذیه دوره بارداری

راهنمای کامل تغذیه سالم

در دوره قبل از بارداری، بارداری و بعد از بارداری

آماندا گرانت

مترجم: اکرم کرمی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

Grant, Amanda

: آماندا، گرانت

: تغذیه دوره بارداری: راهنمای کامل تغذیه سالم در دوره قبل از بارداری، بارداری و بعد از بارداری / نویسنده: آماندا گرانت؛ مترجم اکرم کرمی.

: تهران، صابرین، ۱۳۸۴.

: ۱۹۷ ص.

: کلیدهای همسران موفق.

: ۶-۸۱-۶۱۸۱-۶-۹۶۴-۹۷۸

: فیبا.

Healthy Eating for Pregnancy

: عنوان اصلی:

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

: آبستنی—تغذیه

: مادر—تغذیه

: کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ - مترجم

: ۱۳۸۴ ت ۷/۴۴۷-۵۹۹/۹ RG

: ۶۱/۲۴۲

: 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 ۸۹۶۸۹۰

**تغذیه دوره بارداری**

**آماندا گرانت**

مترجم: اکرم کرمی

ویراستار: مهرداد فلاح

طرح و اجرای جلد: پرویز بیانی

چاپ دهم: ۱۴۰۰

تعداد: ۱۰۰۰

حروفچینی و صفحه آرایی: کارا

لیتوگرافی: پویه گراور

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

۶-۸۱-۶۱۸۱-۶-۹۶۴-۹۷۸: شابک

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۵۰۰۰۰ تومان

www.ketab.ir

# فهرست مطالب

سخن ناشر ..... ۵

## بخش ۱

رژیم غذایی قبل از بارداری ..... ۷

فصل ۱ ..... مراقبتهای قبل از بارداری ..... ۸

فصل ۲ ..... باروری: چه بخوریم؟ ..... ۱۳

فصل ۳ ..... باروری: از چه پرهیز کنیم؟ ..... ۲۸

## بخش ۲

رژیم غذایی در دوره بارداری ..... ۳۷

فصل ۴ ..... مراقبتهای دوره بارداری ..... ۳۸

فصل ۵ ..... تغذیه در دوران بارداری ..... ۴۷

## بخش ۳

بارداری و سلامت تغذیه ..... ۸۳

فصل ۶ ..... سلامت غذایی ..... ۸۴

فصل ۷ ..... تغذیه و سلامتی ..... ۹۷

فصل ۸ ..... دخانیات، الکل و سلامتی ..... ۱۰۹

## 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