

تغذیه مادران در دوران بارداری

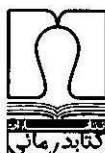
کتابی از دانشکده‌ی پزشکی هاروارد

نویسنده:

دکتر آلن والکر

مترجم:

نازیلا رستمی



سرشناسه: والکر، آلن Walker, Allan

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه مادران در دوران بارداری / نویسنده آلن والکر؛ مترجم نازیلا رستمی.
مشخصات نشر: تهران: کتابدرمانی،

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص: مصور، جدول

شابک:

ISBN 978-964-7108-71-3

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Healthy eating during Pregnancy

یادداشت: نمایه.

موضوع: آبستنی - - تغذیه - - به زبان ساده.

موضوع: زنان آبستن - بهداشت - - به زبان ساده.

شناسه افزوده: رستمی، نازیلا، ۱۳۴۷ - مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۷۱۳۸۶ ت ۲۵ و ۵۵۹/ RG

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۲۴۲

شماره کتابخانه ملی: ۱۱۲۱۲۶۵



تغذیه مادران در دوران بارداری

مترجم: نازیلا رستمی

ویرایش: فرحناز صارم بافنده

امور فنی: میترا صارم بافنده

چاپ چهارم: ۱۴۰۱

۱۰۰ جلد رقی

بها: ۸۹۰۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، بن‌بست

۶۶۴۲۳۳۷۰ - ۶۶۹۲۸۴۲۹ ①

یکم، پلاک ۲

www.Ketabdarmani.com

info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتابدرمانی می‌باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

۱۱ سخنی با شما

فصل اول

چگونه خود را برای بارداری آماده کنیم

- ۲۱ قبل از بارداری به وزن مناسب برسید
- ۲۵ هر روز از مکمل اسیدفولیک استفاده کنید
- ۲۷ آهن بدن خود را افزایش دهید
- ۲۸ رژیم غذایی خود را بهبود بخشید
- ۳۱ سطح فعالیت جسمانی خود را به میزان مناسب برسانید
- ۳۲ عادت‌های ناسالم خود را کنار بگذارید
- ۳۳ بیماری‌های خود را تحت کنترل درآورید
- ۳۹ برنامه‌ریزی برای بارداری
- ۴۰ تغذیه مردان و باروری

فصل دوم

چگونگی تأثیر گذاری بارداری

- ۴۳ درهنگام درست شدن جنین چه اتفاقی می‌افتد

- سه‌ماهه اول: پایه‌گذاری ۴۵
- سه‌ماهه دوم: رشد و رشد ۵۳
- سه ماهه سوم: آمادگی برای زندگی در محیط بیرون از رحم ۵۴
- شناخت تغذیه جنین ۵۵

فصل سوم

چرا سلامت جنین در زندگی آینده‌اش نیز تأثیر دارد

- سوخت و ساز و سلامت ۵۸
- بیماری می‌تواند نتیجه یک برنامه‌ریزی نادرست باشد ۶۳
- برنامه‌ریزی چگونه عمل می‌کند ۶۵
- به آزمایش گذاشتن فرضیه ۶۷
- برنامه‌ریزی جنینی چه معنایی برای شما دارد ۶۸
- آیا برنامه‌ریزی جنینی تهدیدی برای مادران است ۷۰

فصل چهارم

به خاطر فرزند آینده‌تان خوب بخورید

- نیازهای ویژه در دوران بارداری ۷۴
- بارداری نوجوانان ۸۲
- غذاهایی را انتخاب کنید که بیشترین مواد غذایی را به شما برسانند ۸۳
- زیبایی تعادل ۹۴
- چگونگی ایجاد تعادل در رژیم غذایی ۹۶
- مدیریت ولع خوردن بعضی از غذاها ۹۹
- تهوع و استفراغ ۱۰۱

۱۰۳	 رژیم غذایی و دیابت بارداری
-----	----------------------------------

فصل پنجم

در دوران بارداری از چه چیزهایی دوری کنید

۱۰۶	 الکل
۱۰۷	 سیگار
۱۰۹	 کافئین
۱۱۰	 مواد مخدر
۱۱۲	 داروها
۱۱۶	 بارداری‌های غیر منتظره
۱۱۷	 شیرین‌سازهای مصنوعی
۱۲۰	 ماهی، اسیدهای چرب امگا ۳ و جیوه
۱۲۳	 عفونت‌ها: لیستریوس و توکسوپلاسموس
۱۲۸	 سالم نگه داشتن محیط در طول بارداری

فصل ششم

مکمل‌های غذایی (کدام خوب است و کدام بد)

۱۳۲	 ویتامین‌های بارداری
۱۳۸	 مکمل روغن ماهی (دیکوساهگزانوئیک اسید)
۱۴۲	 مکمل‌های گیاهی
۱۴۴	 مکمل‌های غذایی دیگر
۱۴۵	 پروبیوتیک‌ها در بارداری

فصل هفتم

دلیل اهمیت افزایش وزن

- ۱۴۹..... افزایش وزن مادر روی سلامت جنین تأثیر می‌گذارد
- ۱۵۰..... افزایش وزن مناسب برای شما
- ۱۵۱..... زمان‌بندی افزایش وزن
- ۱۵۲..... آیا باید افزایش وزن شما محدود شود
- ۱۵۳..... دوقلوئی و افزایش وزن
- ۱۵۵..... اضافه وزن در بارداری
- ۱۵۷..... چگونه می‌توانید اضافه وزن نامناسب خود را بهبود بخشید
- ۱۵۸..... آیا کاهش وزن در بارداری مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند

فصل هشتم

چگونه می‌توان بدون هیچ خطری فعالیت خود را حفظ کرد

- ۱۶۰..... ورزش چیست؟
- ۱۶۲..... چرا ورزش‌های دوران بارداری متفاوت است
- ۱۶۳..... آیا ورزش روی جنین تأثیر می‌گذارد
- ۱۶۴..... تمرینات قلب و عروق
- ۱۶۵..... تمرینات کششی برای بارداری
- ۱۶۷..... شل شدن عضلات
- ۱۶۷..... تمرینات کف لگن
- ۱۶۸..... تمرینات شکمی
- ۱۷۱..... یوگای بارداری

- تمرینات و فعالیت‌هایی که باید از آن‌ها پرهیزید ۱۷۱
- چگونه می‌توان بی‌خطر ورزش کرد ۱۷۳
- روش زندگی فعال ۱۷۵

فصل نهم

دستور تهیه غذاها و برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی

- میان وعده‌های مقوی ۱۷۷
- فواید و مضرات غذا خوردن در بیرون از منزل ۱۷۸
- سهولت دسترسی به غذاهای سالم ۱۷۹
- ۱۸۰
- نان کدو سبز ۱۸۰
- سوپ زنجبیل ۱۸۱
- سس سیر سرخ شده و لوبیا سفید ۱۸۲
- چیپس‌های گندم کامل ۱۸۲
- نان گندم کامل ۱۸۳
- غلات صبحانه جو ۱۸۳
- تافوی تند ۱۸۴
- برنج مخصوص ۱۸۴
- خوراک ماهی ۱۸۵
- سالاد سبزیجات ۱۸۵
- شربت گردو ۱۸۶
- پنکیک موز ۱۸۶
- ترشی انبه و آووکادو ۱۸۷
- سینه مرغ کبابی با بادام ۱۸۷
- خوراک برگ کلم ۱۸۷

۱۸۸		سالاد سویا
۱۸۸		سس سبزیجات
۱۸۹		پوره ماست و هلو
۱۸۹		چای نعنا و زنجبیل
۱۸۹		سس گوجه فرنگی
۱۹۰		کرم شکلات مخصوص
۱۹۰		املت اسفناج (یا بروکلی) با پنیر چدار
۱۹۱		دسر توت فرنگی
۱۹۱		سالاد بوقلمون و ماکارونی
۱۹۲		سالاد تن
۱۹۲		سس مخصوص
۱۹۲		بستنی توت فرنگی
۱۹۳		سالاد تخم مرغ
۱۹۳		سالاد بروکلی
۱۹۴		پودینگ کدو حلوائی
۱۹۴		دسر مغزهای آجیل
۱۹۴		سوپ عدس
۱۹۵		سیب زمینی کبابی
۱۹۵		سالاد ماهی
۱۹۶		کوفته ریزه و اسفناج
۱۹۶		سوپ میوه جات

سخنی با شما

از چه زمانی تغذیه خوب در زندگی ما اهمیت پیدا می‌کند؟ بعضی از مردم تا زمانی که به دوران بزرگسالی می‌رسند توجهی به تغذیه خود ندارند و تازه از این زمان نسبت به این که خوراک‌شان می‌تواند موجب بروز دیابت یا بیماری قلبی در آن‌ها بشود، نگران می‌شوند. برخی دیگر فقط زمانی که با افزایش سن و کاهش سوخت و ساز دچار اضافه وزن می‌شوند به غذای خود توجه می‌کنند.

والدین اغلب اولین بار زمانی به تغذیه فرزندشان توجه می‌کنند که کودک شروع به خوردن غذاهای جامد می‌کند. بعد از آن تصمیماتی در این باره می‌گیرند که کدام غذا برای او بهتر است، آیا نوزاد یا کودک خردسال آن‌ها باید شیرینی بخورد، آیا غذاهایی که فرزند آن‌ها می‌خورد برای رشد او کافی است و ...

این تصمیمات با رسیدن کودک به دوران نوجوانی و اصرار برای خوردن بعضی از خوراکی‌ها و رد کردن بعضی دیگر پیچیده‌تر می‌شوند و والدین باید بین خواسته‌های فرزندشان و آن چه که برای سلامت او خوب است تعادل ایجاد نمایند.

زمانی که کودکان بزرگ‌تر شده و به مدرسه می‌روند بیشتر تحت تأثیر همسالان‌شان، رسانه‌ها و خوراکی‌های موجود در مدرسه قرار می‌گیرند و ناگهان تغذیه‌ی آن‌ها تبدیل به یک معضل بزرگ برای والدین می‌شود. درحقیقت در این کتاب قصد داریم نشان بدهیم که تغذیه خوب از رحم مادر شروع می‌شود و نقش شما

به عنوان والدین آگاه با انتخاب خوراکی‌های مناسب در دوران بارداری آغاز می‌شود. ما عادت داریم فکر کنیم همه جنین‌ها در داخل رحم مادران‌شان به یک شکل رشد می‌کنند و این مسئله ارتباطی به سلامت و تغذیه مادران ندارد. قبلاً چنین تصور می‌شد که جنین به آسانی از ذخایر انرژی و منابع غذایی موجود در بدن مادر تغذیه می‌کند و کلیه مایحتاج خود را از بدن مادر می‌گیرد. اکنون می‌دانیم که این تصور به‌طور کامل صحت ندارد. نحوه تغذیه مادر و چگونگی مراقبت وی از خود تأثیر بزرگی در کیفیت تغذیه‌ای دارد که جنین دریافت می‌کند.

شما که این کتاب را می‌خوانید ممکن است در صدد برنامه‌ریزی برای بارداری بوده یا در حال حاضر باردار باشید و ندانید که چه‌طور باید تغذیه خوبی برای سلامتی فرزندان داشته باشید. باید به شما به‌خاطر صرف وقت خود در جهت آموزش درباره‌ی تغذیه در آغاز زندگی فرزندان تبریک بگویم. تلاش شما به سلامت بهتر خودتان و سلامت دراز مدت فرزندان در آینده کمک شایانی خواهد کرد.

این کتاب به آموزش اصول تغذیه مناسب قبل، بعد و در حین بارداری می‌پردازد و به شما کمک خواهد کرد. تغذیه فرزند شما نه تنها به غذاهایی که می‌خورید بستگی دارد، بلکه به چگونگی دریافت این مواد غذایی در بدن‌تان نیز مربوط می‌شود. سلامت جنین بستگی به سلامت کلی مادر و تغذیه‌ی او دارد، به همین دلیل درباره تغذیه به شکلی گسترده صحبت خواهیم کرد که شامل برخی رفتارها و فعالیت‌های جسمانی شما و غذاهایی که می‌خورید می‌شود. در این‌جا نگاهی دقیق‌تر به محتویات این کتاب به صورت فصل به فصل خواهیم داشت:

اگر باردار نیستید و قصد دارید در آینده باردار شوید این فرصت را دارید که از هم اکنون سلامت خود را بهبود بخشیده و از عوارض دوران بارداری یا مشکلات سلامت جنین جلوگیری نمایید.

فصل اول درباره‌ی نحوه‌ی آمادگی شما از نظر تغذیه برای بارداری صحبت می‌کند تا اطمینان داشته باشید وزن و تغذیه شما موجب مشکلات ناباروری نشده و

عادات‌هایی که می‌تواند به فرزندان آسیب برساند را حذف کنید و از این که وزن شما در بهترین سطح برای بارداری است اطمینان پیدا کنید.

فصل دوم نگاهی اجمالی به چگونگی روند بارداری و تغییراتی که در بدن شما رخ می‌دهد و همچنین نحوه‌ی پیشرفت رشد جنین شما دارد. بدن شما در طول این ۹ ماه کارهای عجیبی می‌کند و بدون شک کنجکاو هستید تا بدانید چه اتفاقی در بدن‌تان رخ می‌دهد. این فصل به ارضای حس کنجکاوای شما کمک خواهد کرد.

فصل سوم برخی از یافته‌های مهم پژوهش‌های جدید را در اختیار‌تان خواهد گذاشت که نشان می‌دهد سلامت از داخل رحم آغاز می‌شود و مشکلات تغذیه‌ای در دوران رشد می‌تواند روی بروز بیماری‌های خاص در دوران بزرگسالی تأثیرگذار باشد. این فصل از دیگر فصل‌های کتاب علمی‌تر است و به خوانندگانی که علاقمند به دانستن مطالب بیشتری درباره‌ی سلامتی و بیماری‌ها هستند کمک خواهد کرد تا بدانند تحقیقات چه نقشی در شکل‌گیری دیدگاه ما از بارداری داشته است.

فصل چهارم به شما کمک خواهد کرد تا رژیم غذایی خود را بهتر کنید، یک رژیم متعادل را بشناسید و غذاهای سالم‌تر را انتخاب کنید. از خوردن غذاهای ناسالم بپرهیزید و به مواد غذایی که به‌طور خاص در دوران بارداری مورد نیاز می‌باشند توجه خاصی داشته باشید و از یک رژیم متعادل پیروی نمایید.

بعد از تشریح چگونگی ایجاد تغییرات مثبت در رژیم غذایی خود، در فصل پنجم تمامی عادت‌ها و مواد مضر برای جنین در طول بارداری را مرور خواهیم کرد. شما بایستی از مصرف الکل یا مواد مخدر به‌طور کامل بپرهیزید، و خوراکی‌هایی مانند ماهی که احتمال آلودگی به جیوه در آن زیاد است را با احتیاط مصرف کنید.

فصل ششم درباره‌ی مکمل‌های غذایی بحث می‌کند، که شامل موادی مانند مولتی ویتامین‌ها، داروهای گیاهی و... است که مردم به‌صورت مازاد بر تغذیه به خوراک خود اضافه می‌کنند. هم‌چنین به شما کمک خواهد کرد تا حقایق را از فرضیات تشخیص دهید و تعیین کنید که چه فرآورده‌هایی برای‌تان مفید و کدام یک

برای تان مضر می باشد.

افزایش وزن و کنترل وزن در بارداری از مسایل گیج کننده ای هستند و بسیاری از زنان توصیه های مناسب مورد نیازشان را دریافت نمی کنند. فصل هفتم توضیح خواهد داد که چرا توجه به افزایش وزن برای سلامت شما و جنین اهمیت زیادی دارد و چگونه می توانید از افزایش میزان مناسب وزن اطمینان حاصل کنید.

فصل هشتم توضیح می دهد که چگونه یک زن باردار می تواند به ورزش ادامه بدهد و در طول بارداری بدون آسیب رساندن به جنین هم چنان فعالیت های جسمانی خود را حفظ کند.

فصل نهم دستور تهیه غذاهای خوشمزه و اصول تغذیه را شامل می شود که به شما کمک خواهد کرد تا اطلاعاتی که آموخته اید را به کار بندید و در رژیم غذایی خود استفاده کنید. بعد از زایمان بدون شک درگیر شادی ها و نگرانی های والدین خواهید شد، اما هنوز هم گام های مهمی وجود دارد که باید در جهت بهبود خود در این دوران بردارید. در فصل دهم برخی رهنمودها برای کاهش وزن ناشی از دوران بارداری و بازگرداندن شکل اندام به حالت قبل از بارداری ارائه شده است. درباره ی شیردهی با پستان یا بطری به نوزاد نیز بحث خواهیم کرد و به مادرانی که قصد شیردهی با پستان را دارند توصیه های غذایی مناسب ارائه خواهیم کرد.

مردم اغلب در رابطه با تغذیه سردرگم می شوند و به نظر می رسد بارداری نظراتی بسیار خلاق و مشکوک درباره ی آن چه باید خورد و آن چه نباید خورد به راه می اندازد. در هنگام صحبت با همکاران و دوستان مونث خود توصیه های بی شماری را درباره ی چگونگی سلامتی در بارداری شنیده ام که سینه به سینه نقل می شوند. در ضمن در همایش ها و سخنرانی های زیادی درباره تغذیه مادران در بارداری شرکت داشته ام که کارشناسان برتر در آن جلسه درباره لزوم آموزش بیشتر در دوران بارداری و تأثیرگذاری تغذیه مادر روی جنین صحبت می کردند. در این جا مروری اجمالی بر مدارکی که نظرات ما را درباره تغذیه در دوران بارداری شکل می دهد خواهیم داشت:

• **مدارک علمی:** هنگامی که درباره علم پزشکی متکی به مدارک صحبت می کنیم منظور ما تصمیمات پزشکی است که تا حد امکان از لحاظ علمی آزمایش و ثابت شده است. داروها و درمان های پزشکی را می توان قبل از معرفی به مردم به دقت مورد آزمایش قرار داد، اما هیچ یک از ما نمی توانیم تا آشکار شدن مدارک مربوط به این که چه رژیمی سالم است از غذا خوردن خودداری کنیم. سازمان های پزشکی و سلامت اغلب توصیه هایی مربوط به تغذیه دارند که بر اساس بهترین مدارک موجود می باشند، من سعی کرده ام تا حد امکان به این توصیه ها تکیه نمایم .

• **تجربیات بالینی:** انجام تحقیقات علمی هزینه زیادی می خواهد و سال ها طول می کشد که به پایان برسد، و اغلب تا زمانی که چند پژوهش صورت نگیرد پاسخ یک سؤال خاص روشن نخواهد شد و پزشکان، پرستاران و متخصصان تغذیه نمی توانند منتظر بمانند تا یک مدرک علمی مشخص به دست بیاید و بعد اقدام لازم برای بیماران خود را انجام بدهند . به همین دلیل بیشتر اوقات براساس تجربیات گذشته خود، توصیه ها و تجربیات اساتید و همکاران که اغلب مدارک تجربی خوانده می شوند عمل می کنند.

• **مطالعات روی جانوران:** بارداری دوران بسیار حساسی است و به همین دلیل از نظر اخلاقی و ایمنی روش های بسیار محدودی برای آزمایش بارداری در انسان وجود دارد و بخش عمده ای از آن چه درباره ی بارداری می دانیم از مطالعه روی جانوران به دست آمده است.

ما می دانیم که تفاوت های زیادی بین بارداری در انسان و جانوران وجود دارد؛ به همین دلیل مطالعات جانوری نمی توانند ارزش خیلی زیادی داشته باشند. اما اگر مطالعه جانوری مطلب جدیدی درباره ی بارداری را نشان بدهد می تواند قدرت یک فرضیه را بیشتر کرده یا راهنمایی برای تحقیقات بعدی درباره انسان باشد.

• **ضرب المثل ها، باورهای عامیانه و افسانه های کهن:** پایین ترین سطح توصیه ها مربوط به آن هایی می شود که بر اساس مثال ها یا افسانه های کهن باشند و سینه به

سینه میان مردم رد و بدل شده باشند، اما هیچ آزمایش یا تأییدی بر آن‌ها نشده باشد. این توصیه‌ها همان‌هایی هستند که مردم می‌شنوند و ترجیح می‌دهند از آن‌ها دوری کنند.

بارداری دورانی فوق العاده برای تغییر به‌سوی بهتر شدن است. برای بسیاری از زنان، بارداری شاید اولین زمانی باشد که شروع به سنجش سلامت خود می‌کنند و نحوه‌ی تأثیرگذاری رژیم غذایی روی بدن‌شان را زیر سؤال می‌برند. دانستن این مطلب که فرزندان مستقیماً از غذایی که می‌خورند تأثیر می‌پذیرد، این احساس را در آن‌ها ایجاد می‌کند که تغذیه خوب بسیار بیشتر از آن‌چه قبلاً برای‌شان اهمیت داشته، مهم است.

بیشتر زنان حتی از خوردن غذاهای مورد علاقه خود پرهیز کرده یا رژیم غذایی تازه‌ای را انتخاب می‌کنند تا از سلامت جنین خود اطمینان پیدا کنند. اما بعد از بارداری چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا اهمیت سلامت شما که دیگر جنین را داخل بدن خود حمل نمی‌کنید کمتر شده است؟

دوست دارم بارداری را به‌عنوان زمانی مناسب برای ایجاد تغییرات به‌سوی بهتر شدن در نظر بگیرید، تغییراتی که می‌توانید در تمام زندگی خود و به‌عنوان یک مادر بعد از بارداری نیز ادامه بدهید. تغییرات دراز مدت نه تنها به طولانی‌تر شدن زندگی عاری از بیماری به شما کمک می‌کند بلکه در نهایت به نفع فرزندان و خانواده شما نیز خواهد بود، زیرا شما را در نهایت سلامت در کنار خود خواهند داشت.

بعضی از اطلاعات این کتاب مختص دوران بارداری است اما رویکرد کلی آن برای داشتن روش زندگی سالم می‌تواند در هر دوره‌ای از زندگی به‌کار گرفته شود. در فصل آخر روش‌هایی را برای تان توضیح خواهم داد که می‌توانید بعد از بارداری نیز رژیم غذایی خوب را در زندگی خود به‌کار ببندید و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن و مشکلات سلامت را در آینده کاهش دهید.