

تغذیه در دوران بارداری و شیردهی

گردآوری: آزاده زنوزی

(عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پیشوا - ورامین)

بیرایش: دکتر بهرام قاضی جهانی

زیر نظر: دکتر سوسن پارسای

(مشاور تغذیه جهانی، دانشیار دانشکده پزشکی)

اخطار

« تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است »

این کتاب مشمول قانون حمایت از مولفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتب، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ می‌باشد. بازنویسی، خلاصه‌برداری یا برداشت بخشی از متن، شکل‌ها و یا جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تالیف، خلاصه، تست یا نرم‌افزار بدون اجازه کتبی از ناشر، غیر قانونی بوده و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

تغذیه در دوران بارداری و شیردهی

گردآوری: آزاده زنوزی

(عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پیشوا - ورامین)

ویرایش: دکتر بهرام قاضی جهانی

زیر نظر: دکتر سوسن پارسای

(مشاور تغذیه درمانی - دانشیار دانشکده پزشکی)

نام کتاب: تغذیه در دوران بارداری و شیردهی

ناشر: شرکت گلبان نشر و قاضی جهانی

دفعه اول: لیلا قلیزاده

طراحی جلد: حسن رشنایی

لیتوگرافی، چاپ و صفحه‌بندی: طیف نگار

نوبت چاپ: دوم، ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۲۰۰ نسخه

قیمت: ۹۸۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۱۵۰-۰۸۶-۷۸



golban
medical publications
www.golbanpub.com

تغذیه در دوران حاملگی و شیردهی

Nutrition in pregnant & lactating women

سرشناسه :	زنوزی آزاده، گردآورنده.
عنوان و نام پدیدآور :	تغذیه در دوران بارداری و شیردهی / گردآوری آزاده زنوزی ویرایش بهرام قاضی جهانی؛ زیر نظر سوسن پارسای.
مشخصات نشر :	تهران: گلبان نشر؛ تیریز: قاضی جهانی، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری :	۶۴ ص.؛ جدول.
شابک :	۹۷۸-۹۶۴-۱۵۰-۰۸۶-۵
موضوع :	بارداری -- تأثیر تغذیه.
موضوع :	مادر -- تغذیه.
موضوع :	شیردهی مادران -- تأثیر تغذیه.
موضوع :	تغذیه با شیر مادر.
موضوع :	تغذیه.
شناسه افزوده :	قاضی جهانی، بهرام، ۱۳۴۳ - ویراستار
شناسه افزوده :	پارسای سوسن، ۱۳۲۱ - ناظر
رده بندی کنگره :	۷۱۳۹۲ ز ۹۷ RG۵۵۹/
رده بندی دیویی :	۶۱۸/۲۴
شماره کتابشناسی ملی :	۲۶۶۰۹۱۶

بارداری یکی از دوره‌های بحرانی و حساس زندگی زنان است که از نظر بهداشتی و اجتماعی برای فرد، خانواده و جامعه مهم است. زنان باردار در پاسخ به افزایش نیازهای جنین و جفتی که به سرعت در حال رشد هستند، متحمل تغییرات متابولیکی می‌شوند که پر تعداد و شدید هستند. یقیناً هیچ رویداد فیزیولوژیک دیگری در دوران زندگی بعد از تولد، چنین تغییراتی را ایجاد نمی‌کند. تغییرات بدن زن در طی بارداری بسیار چشمگیر هستند. قدرت و اندازه رحم و عضلات آن افزایش می‌یابند. حجم خون به منظور برآورده کردن نیازهای تغذیه‌ای افزوده شده بارداری تا ۵۰ درصد افزایش می‌یابد. هورمونهای ایجادکننده این حالات در طی بارداری، سبب بروز تغییراتی در خلق زن می‌شوند. زنان به منظور تطابق بهتر با این تغییرات نیازمند دریافت مواد مغذی کافی، فعالیت بدنی مناسب و استراحت کافی هستند.

مادران باردار به علت داشتن فشار قابل ملاحظه در نتیجه تغییرات هورمونی، متابولیک و فیزیکی که باعث افزایش نیازهای تغذیه‌ای آنان می‌شوند، در برابر سوءتغذیه بسیار آسیب‌پذیر هستند. در ۳ ماه سوم، میزان متابولیسم پایه مادر در مقایسه با وضعیت غیرباردار ۲۰-۱۰ درصد افزایش می‌یابد. در زنانی که دارای بارداری دوقلویی هستند، ۱۰ درصد دیگر بر این میزان افزوده می‌شود. از نگاهی دیگر، میزان انرژی مورد نیاز برای به انرژی در بارداری، حدود ۸۰,۰۰۰ کیلوکالری یا حدود ۳۰۰ کیلوکالری در روز تخمین زده می‌شود.

دکتر سوسن پارسای

مشاور تغذیه‌درمانی (Ph.D)

دانشیار دانشکده پزشکی

شرکت گلبن نشر پس از انتشار کتابهای مرجع بیماریهای مامایی و زنان، تلاش دارد دیگر کتب مورد نیاز جامعه مامایی و زنان را که جزو مباحث ضروری برای دانش پژوهان و دانش آموختگان این رشته‌ها هستند، با بهترین کیفیت ممکن منتشر کند. پس از انتشار کتابهایی مانند طب سوزنی در مامایی، ورزشهای دوران حاملگی و چندین کتاب دیگر که با استقبال شما عزیزان مواجه شد، این بار کتاب «تغذیه در دوران بارداری و شیردهی» نوشته سرکار خانم آزاده زنوزی با نظارت استاد ارجمند سرکار خانم دکتر سوسن پارسای تقدیم حضورتان می‌شود تا شاید بتواند بخشی از نیازهای شما را بویژه در کار بالینی برآورده کند. کتابی که اینک تقدیمتان می‌شود، با تلاش فراوان خانم زنوزی و استاد گرامی خانم دکتر پارسای در حجمی نسبتاً کم و با طبقه‌بندی آسان و خوانایی آماده شده است و علاوه بر متخصصان زنان - مامایی، کارشناسان مامایی و دانش پژوهان این رشته‌ها، مادران باردار نیز می‌توانند از مطالب آن بهره‌مند شوند. با نگاهی اجمالی به منابع گرد استفا برای نگارش این کتاب و تعداد چشمگیر آنها، بیش از پیش به تلاش نویسنده کتاب پی می‌بریم. برای ایشان توفیق روز افزون و در راه خداوند منان آرزو مندیم و امیدواریم خوانندگان گرانقدر نیز از حاصل این زحمات نهایت بهره را ببرند. همچون همیشه، منتظر نظر، پیشنهادات و انتقادهای شما برای انجام هرچه بهتر وظیفه خود هستیم.

حسن روشنائی

مدیرعامل شرکت گلبن نشر

فهرست مطالب

۱۱	فصل اول: اصول تغذیه در دوران بارداری
۳۵	فصل دوم: نحوه مصرف مکملها در دوران بارداری
۳۹	فصل سوم: مسایل شایع در بارداری و تغذیه
۴۳	فصل چهارم: تغذیه و بیماریها در بارداری
۴۷	فصل پنجم: تغذیه دوران شیردهی
۶۱	منابع

www.ketab.ir