

تغذیه دوره بارداری

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

نویسنده:
آماندا گرانٹ

مترجم:

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



کتابهای دانه

موسسه انتشارات صابرین ۸۸۷۴۶۹۵۵

تغذیه دوره بارداری

مترجم

ویراستار

طرح جلد

تعداد

چاپ اول

لیتوگرافی

چاپ جلد

چاپ متن و صحافی

سیب

اکسیر

پژمان

شابک:

ISBN:

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۰۰ تومان

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	پنذارهای 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 مغایرتهای 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

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 پرهیزی 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.



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 فرزندی
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، فرزندی 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

1. Foresight Association for the Promotion of Preconceptual Care

الکل و سیگار در ابتدایی ترین مراحل بارداری، یعنی زمانی که تقسیم سلولی در بالاترین سطح انجام می شود، بیشترین خطر را برای جنین دارند. از این رو، وقتی فرد تصمیم می گیرد باردار شود، باید در اولین فرصت این مواد را کنار بگذارد. پرواضح است که حتی بعد از تشکیل جنین نیز توصیه می شود که هر چه زودتر مصرف مشروبات الکلی و سیگار قطع شود. تقریباً از هر شش زوج، یکی به مشکلات بارداری دچار می شود و یک دهم زوجها یک سال، یک بیستم زوجها دو سال طول می کشد تا باردار شوند. حتی در مستعدترین افراد، احتمال بارداری در هر دوره عادت ماهانه، فقط ۲۵ درصد است. به منظور آمادگی کامل برای حاملگی، نکاتی که بعد از این خواهد آمد، باید مد نظر والدین قرار گیرد.

تغذیه قبل از بارداری

متخصصان توصیه می کنند که زوجها حداقل چهار ماه قبل از بارداری، اصول تغذیه صحیح را رعایت کنند و البته اگر زودتر هم شروع کنند، بهتر خواهد بود.

مثلی است که می گوید: «ما همان چیزی هستیم که می خوریم». برای آنکه سیستم بدن ما خوب فعالیت کند و اسپرم و تخمک سالم بسازد، باید «سوخ» مناسب و ایده آل به بدن برسانیم. به عبارت

دیگر، تغذیه مناسب برای سلامتی ضروری است.

غذایی که می خوریم، بر تک تک سلولهای بدن ما تأثیر می گذارد و تغذیه سالم، نوزاد سالم به بار می آورد.

تغذیه مناسب مردان نیز موجب فعالیت جنسی و اسپرم سالم می شود. تحقیقاتی که در مورد میزان زاد و ولد در سالهای قحطی انجام شده، نشان می دهد که تغذیه نامناسب به مشکلات باروری می انجامد.

ناتوانی در تولیدمثل، در واقع یکی از علائم تغذیه نامناسب است. تعدادی از دانشمندان درباره ارتباط حیاتی بین تغذیه و رشد جنین، تحقیقاتی انجام داده اند. تحقیقات این دانشمندان، توجه ما را به تأثیر کمبود مواد مغذی بر تولیدمثل جلب می کند.

بر اساس این تحقیقات، بسیاری از نقصهای مادرزادی احتمالی، می تواند با تغییر رژیم کم شود و یا از بین برود.

متخصصان توصیه می کنند که زوجها، حداقل چهار ماه قبل از بارداری، اصول تغذیه صحیح را رعایت کنند و البته اگر زودتر هم شروع کنند، بهتر خواهد بود. به این ترتیب، بدن می تواند کمبود مواد حیاتی را جبران کند. یک دلیل دیگر برای رعایت این زمان، آن است که تولید اسپرمهای جدید در مردان و آمادگی تخمک برای تخمک گذاری، چهار ماه طول می کشد.

می توانید از پزشک خود بخواهید که شما را به یک متخصص تغذیه معرفی کند که در امر تغذیه برای دوران بارداری و قبل از آن تبحر داشته باشد. او می تواند مصرف مواد غذایی و کمبودهای احتمالی شما را بررسی و دستور غذایی مناسبی برایتان تجویز کند.

فرد متخصص بعد از چهار ماه، دوباره ارزیابی را تکرار می کند و برای حفظ تعادل، برنامه غذایی جدیدی به شما می دهد تا بارداری انجام شود و دوره ایده آل خود را طی کند (به فصل ۵ مراجعه شود).

غذاهای طبیعی

آگاهی افراد از مزایای تغذیه مواد تازه طبیعی^۲، روندی رو به رشد دارد.

1. Isabel Jennings, Weston Price, E.J. Underwood, Donald Caldwell, Lucille Hurley, Bert Vallee

۲. غذاهای طبیعی به محصولاتی گفته می شود که در تولید آنها از کود مصنوعی، ترکیبات حشره کش و مواد افزودنی استفاده نشده است. این نوع غذاها از کشاورزی طبیعی به دست می آید.

بنابر تحقیقی که در سال ۱۹۹۴، در مرکز پزشکی کاربردی دانمارک انجام گرفت، بدن مردانی که غذای طبیعی می‌خورند، دو برابر افرادی که غذاهای متعارف مصرف می‌کنند، اسپرم می‌سازد. احتمالاً مزایای غذاهای طبیعی از نظر علمی، در آینده بیشتر اثبات خواهد شد.

یک رژیم گیاهی متناسب، برای تمام مراحل زندگی، از جمله برای دوره قبل از بارداری و بارداری، کاملاً کفایت می‌کند.

گیاهخواری و گیاهخواری صرف

یک رژیم گیاهی متعادل، مواد مغذی و کالری کافی برای باروری را تأمین می‌کند، اما رژیم گیاهی نامتعادل، درست مانند رژیم گوشتی نامناسب، احتمال باروری را کاهش می‌دهد.

همانطور که جودیت ای. براون^۱، در کتاب خود متذکر شده است، گیاهخواران صرف، دیرتر از افراد معمولی باردار می‌شوند. او در تحقیقات خود، به این نتیجه رسیده است که هرچند گیاهخواران عقیم نخواهند بود، ممکن است دیرتر از افراد معمولی باردار شوند؛ زیرا گیاهخواری مطلق، دوره قاعدگی را طولانی‌تر و تخمک‌گذاری را کاهش می‌دهد. البته این امر جای نگرانی ندارد و فقط تذکری است به گیاهخوارانی که می‌خواهند باردار شوند.



باروری: چه بخوریم؟

چربیها

دو نوع اسید چرب وجود دارد که بدن قادر به ساختن آنها نیست و از آنچه می‌خوریم، باید تأمین شوند.

برخلاف تصور عامه، تمام چربیها بد نیستند. با وجود این، وقتی برای خوردن شیرینی خامه‌ای و شکلاتهای مضر که در گوشه یخچال به کمین نشسته‌اند، دست دراز می‌کنید، بهتر است به این

نکته توجه داشته باشید که اغلب ما چربیهای مضر را بیش از اندازه مصرف می‌کنیم و حال آنکه از چربیهای مفید، حتی به اندازه کافی هم استفاده نمی‌کنیم. بعضی از چربیهای مفید به عنوان «چربیهای اساسی» شناخته شده‌اند. چربیهای بد در واقع همان چربیهای اشباع شده‌اند. شکلات و خامه در این دسته جای دارند.

چربیهای اساسی

چربی از موادی به نام اسیدهای چرب تشکیل می‌شود. دو نوع اسید چرب وجود دارد که بدن ما نمی‌تواند آن را بسازد و از غذایی که