

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

بخش ۲

..... ۵۱۱

..... ۹۱۱

فهرست مطالب

..... ۸۱۱

..... ۱۵۱

..... ۶۹۱

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

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

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. بدین‌روی، 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.

1. Foresight Association for the Promotion of Preconceptual Care



مراقبت‌های قبل از بارداری

آمادگی برای بارداری

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