

به نام خدا

# سفر ۹ ماهه با سفره سالم

مولفان :

مهسا حسینی

زهرا یعقوب زاده

زهرا یوسف وند

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

**Chaponashr.ir**

شماره کتابشناسی ملی: ایران ۱۰۲۶۸۱۹۲  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۵۴۶-۸  
سرشناسه: حسینی، مهسا، ۱۳۷۳-  
عنوان و نام پدیدآور: سفر ۹ ماهه با سفره سالم [منابع الکترونیکی: کتاب] / مولفان مهسا حسینی، زهرا یعقوبزاده، زهرا یوسفوند.  
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۴۰۴.  
مشخصات ظاهری: ۱ منبع برخط (۹۳ص).  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
نوع منبع الکترونیکی: فایل متنی (PDF).  
یادداشت: دسترسی از طریق وب.  
شناسه افزوده: یعقوبزاده، زهرا، ۱۳۶۶-  
شناسه افزوده: یوسفوند، زهرا، ۱۳۶۹-  
موضوع: بارداری  
موضوع: Pregnancy  
موضوع: بارداری -- تأثیر تغذیه  
موضوع: Pregnancy-- Nutritional aspects  
موضوع: زنان باردار -- سلامتی و بهداشت  
موضوع: Pregnant women -- Health and hygiene  
موضوع: شیر مادر  
موضوع: Breast milk  
رده بندی کنگره: RG۵۵۱  
رده بندی دیویی: ۶۱۸/۲  
دسترسی و محل الکترونیکی: آدرس الکترونیکی منبع

نام کتاب: سفر ۹ ماهه با سفره سالم  
مولفان: مهسا حسینی - زهرا یعقوب زاده - زهرا یوسف وند  
ناشر: انتشارات ارسطو ( سازمان چاپ و نشر ایران )  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
ویراستار علمی: مریم بهشتی نسب  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۲۴۰۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۵۴۶-۸  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست

پیشگفتار.....	۵
مقدمه.....	۷
بخش اول : سفر آغاز می شود ، پایه ها و اصول.....	۱۱
فصل یکم : آغاز سفر ، درک دوران بارداری و رویکرد جامع به سلامت.....	۱۳
فصل دوم : سفره سلامت: اصول تغذیه صحیح و ایمن در بارداری.....	۲۵
بخش دوم : تغذیه و رفاه در طول بارداری.....	۳۳
فصل سوم : نیمه اول بارداری: تغذیه، مدیریت علائم و سلامت روان در سه ماهه های اول و دوم.....	۳۵
فصل چهارم : نیمه دوم بارداری: انرژی، آمادگی برای زایمان و آرامش در سه ماهه سوم.....	۴۵
بخش سوم : تولد، پس از زایمان و مادر آگاه.....	۵۳
فصل پنجم : گام های طلایی پس از زایمان: تغذیه، بهبود و حمایت عاطفی ..	۵۵
فصل ششم : گنجینه شیر مادر: تغذیه برای شیردهی و رشد سالم نوزاد.....	۶۹
فصل هفتم : مادر آگاه ، سلامت روان، مدیریت استرس و خود مراقبتی در دوران مادری.....	۸۱
منابع.....	۹۱



## پیشگفتار

به نام آفریننده‌ی زندگی

بارداری، فقط یک تجربه زیستی نیست؛ سفری است از درون به درون، از بدن به جان، و از دانستن به درک.

در هر ضربان قلب کوچکی که در دل مادر می‌تپد، جهانی تازه آغاز می‌شود؛ جهانی که از «سفره‌ی مادر» جان می‌گیرد، با احساس او رشد می‌کند و با آگاهی او شکوفا می‌شود. سال‌ها در اتاق‌های زایمان، در کلاس‌های آموزشی و در گفت‌وگو با مادران، شاهد بودم که چگونه تغذیه، آرامش و آگاهی می‌توانند بارداری را از یک دوران اضطراب‌زا به تجربه‌ای روح‌نواز و توانمندساز بدل کنند.

اما در میان انبوه توصیه‌ها و نسخه‌های پراکنده، همیشه جای کتابی خالی بود که این سه بُعد — دانش علمی، تغذیه آگاهانه و آرامش ذهنی — را در کنار هم و به زبان ساده برای مادر ایرانی روایت کند.

از همین نیاز، «سفر ۹ ماهه با سفره سالم» متولد شد؛

کتابی که می‌خواهد هم‌سفر مادر در این مسیر مقدس باشد، نه فقط با دستور غذا و مکمل، بلکه با فهمی عمیق از معنای رشد و مراقبت.

در این صفحات، تغذیه تنها درباره‌ی ویتامین‌ها و کالری نیست، بلکه درباره‌ی عشق، آرامش و رابطه‌ی آگاهانه‌ای است که مادر با بدن و فرزند خود می‌سازد.

باشد که این کتاب، نوری باشد در مسیر مادرانی که می‌خواهند نه تنها زاینده‌ی حیات، بلکه پرورش‌دهنده‌ی سلامتی و عشق باشند.

تقدیم با مهر



## مقدمه

مدیریت افزایش وزن در نیمه بارداری (معمولاً سه ماهه دوم) برای سلامت مادر و جنین بسیار مهم است. در این دوره، افزایش وزن معمولاً پایدارتر می‌شود و بدن برای رشد سریع جنین در آینده آماده می‌شود. چرا مدیریت افزایش وزن مهم است؟ افزایش وزن بیش از حد:

برای مادر: افزایش خطر ابتلا به دیابت بارداری، فشار خون بالا (پره‌اکلامپسی)، نیاز به سزارین، مشکلات بعد از زایمان (مثل نگهداری وزن اضافه).  
برای جنین: افزایش خطر درشت شدن جنین (ماکروزومی)، زایمان زودرس، و در آینده افزایش خطر چاقی در کودکی.  
افزایش وزن ناکافی:

برای جنین: افزایش خطر تولد نوزاد کم‌وزن، مشکلات تکاملی.  
میزان افزایش وزن طبیعی در بارداری (بر اساس BMI قبل از بارداری):  
این اعداد کلی هستند و باید با پزشک خود مشورت کنید:  
کم‌وزن (BMI کمتر از ۱۸.۵): ۱۲.۷ تا ۱۸.۱ کیلوگرم  
وزن طبیعی (BMI ۱۸.۵ تا ۲۴.۹): ۱۱.۳ تا ۱۵.۹ کیلوگرم  
اضافه وزن (BMI ۲۵ تا ۲۹.۹): ۶.۸ تا ۱۱.۳ کیلوگرم  
چاق (BMI ۳۰ و بالاتر): ۵ تا ۹ کیلوگرم  
راهکارهای مدیریت افزایش وزن در نیمه بارداری:  
۱. تغذیه سالم و متعادل:

تمرکز بر غذاهای مغذی: میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی (مرغ، ماهی، حبوبات، تخم‌مرغ)، لبنیات کم‌چرب و چربی‌های سالم (آووکادو، مغزها).  
کنترل اندازه وعده‌ها: به جای "خوردن برای دو نفر"، بر کیفیت تغذیه تمرکز کنید. نیاز کالری شما در سه ماهه دوم تنها حدود ۳۴۰ کالری در روز افزایش می‌یابد.  
وعده‌های غذایی کوچکی و مکرر: این کار می‌تواند به کنترل قند خون، کاهش تهوع و جلوگیری از پرخوری کمک کند.

اجتناب از کالری‌های تهی: نوشیدنی‌های شیرین، فست‌فود، غذاهای فرآوری شده، شیرینی‌جات و دسرهای پرچرب و پرشکر را محدود کنید. فیبر کافی: برای جلوگیری از یبوست (که در بارداری شایع است) و احساس سیری طولانی‌تر، از میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل استفاده کنید.

۲. فعالیت بدنی منظم و ایمن:

حتماً با پزشک خود مشورت کنید: قبل از شروع یا ادامه هر برنامه ورزشی، با پزشک خود صحبت کنید.

فعالیت‌های توصیه شده: پیاده‌روی سریع، شنا، یوگای بارداری، دوچرخه‌سواری ثابت. هدف: حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط، در اکثر روزهای هفته. گوش دادن به بدن: از گرم شدن بیش از حد، فعالیت‌های پربرخورد، دراز کشیدن طولانی مدت به پشت و ورزش‌هایی که خطر افتادن دارند، پرهیز کنید. در صورت احساس درد، سرگیجه یا خستگی بیش از حد، استراحت کنید.

۳. هیدراسیون کافی:

نوشیدن آب کافی: حداقل ۸۱۰ لیوان آب در روز بنوشید. آب به هضم، دفع سموم و جلوگیری از احتباس مایعات (که می‌تواند به افزایش وزن کاذب منجر شود) کمک می‌کند.

اجتناب از نوشیدنی‌های شیرین و کافئین زیاد.

۴. خواب کافی:

خواب با کیفیت برای سلامت عمومی و تنظیم متابولیسم بسیار مهم است. کمبود خواب می‌تواند بر هورمون‌های تنظیم‌کننده اشتها تأثیر بگذارد.

۵. مدیریت استرس:

استرس می‌تواند منجر به عادات غذایی ناسالم شود. تکنیک‌های آرامش‌بخش مانند مدیتیشن، تنفس عمیق یا پیاده‌روی آرام را امتحان کنید.

۶. پایش منظم وزن:

به طور منظم و در زمان‌های مشخص (مثلاً هر هفته یک بار صبح ناشتا) خود را وزن کنید تا از روند افزایش وزن خود آگاه باشید. اما به این اعداد وسواس نداشته باشید و به جای آن بر روی عادات سالم تمرکز کنید.

نکات مهم:

هرگز رژیم‌های غذایی سخت یا محدودکننده را امتحان نکنید. بارداری زمان مناسبی برای کاهش وزن نیست و ممکن است به جنین آسیب برساند. با پزشک یا متخصص تغذیه خود مشورت کنید. آنها می‌توانند یک برنامه غذایی و ورزشی متناسب با نیازهای فردی شما و وضعیت بارداری‌تان ارائه دهند. افزایش وزن بخشی طبیعی و ضروری از بارداری است. هدف، مدیریت سالم آن برای حفظ سلامت شما و کودکتان است. به یاد داشته باشید که هر بارداری متفاوت است، و آنچه برای یک نفر مناسب است ممکن است برای دیگری نباشد. همیشه توصیه‌های متخصصین بهداشت و درمان را در اولویت قرار دهید.



بخش اول : سفر آغاز می شود ، پایه ها و اصول



## فصل یکم : آغاز سفر ، درک دوران بارداری و رویکرد جامع به

### سلامت

آمادگی برای سفر نه ماهه، بیش از یک چک لیست پزشکی، یک بستر سازی هوشمندانه برای استقبال از حیاتی جدید است. این فرایند، یک هم‌افزایی زیبا میان جسم و روان است که بر چهار محور کلیدی استوار است:

#### ۱. تغذیه: تامین سوخت و مصالح بنیادین

پیش از آغاز سفر، باید مخازن بدن را با مواد مغذی غنی و حیاتی پر کنیم. این صرفاً به معنای مصرف ویتامینها نیست، بلکه به معنای ایجاد یک الگوی غذایی پایدار است که تعادل هورمونی را تقویت کند. تمرکز اصلی بر مصرف اسید فولیک، حتی سه ماه پیش از اقدام به بارداری، برای پشتیبانی از تشکیل اولیه سیستم عصبی جنین ضروری است. منابع غنی از آهن مانند حبوبات و سبزیجات برگ تیره، ذخایر خونی بدن را برای دوران بارداری افزایش میدهند. اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهیهای چرب و گردو یافت میشوند، نه تنها برای تکامل مغز جنین در آینده حیاتی هستند، بلکه به تنظیم فرایندهای التهابی در بدن مادر نیز کمک میکنند. مهمتر از همه، ایجاد یک "سفره رنگین کمانی" است؛ مصرف متنوع میوه ها و سبزیجات با رنگهای مختلف، طیف کاملی از آنتی اکسیدانها را فراهم میکند که از سلولها، از جمله سلولهای تولید مثلی، در برابر آسیبهای محیطی محافظت میکنند. تثبیت قند خون از طریق مصرف کربوهیدراتهای پیچیده و پروتئین کافی، از نوسانات هورمونی که میتواند بر تخمک گذاری تاثیر بگذارد، جلوگیری میکند.

#### ۲. فعالیت بدنی: تقویت بدنه و افزایش انعطاف

بدن شما در این سفر، کشتی حامل یک مسافر گرانبه است. تقویت این کشتی پیش از به اب انداختن آن، امری منطقی است. ورزش منظم و متعادل، مانند پیاده روی تند، شنا یا یوگا، جریان خون را به تمام اندامها، از جمله رحم و تخمدانها، افزایش میدهد و اکسیژن رسانی را بهبود میبخشد. این امر به بهبود کیفیت سلولهای تخمک کمک میکند. تمرینات متمرکز بر عضلات مرکزی بدن (core muscles) و کف لگن، ستون فقرات را برای تحمل وزن اضافی در دوران بارداری آماده کرده و از بروز کمردردهای شایع پیشگیری

میکنند. ورزش همچنین یک ابزار قدرتمند برای مدیریت استرس و تعدیل هورمون کورتیزول است که افزایش سطح آن میتواند در عملکرد سیستم تولید مثل اختلال ایجاد کند.

۳. ذهن آگاهی: تنظیم قطب نمای درونی

امادگی روانی کمتر از امادگی جسمی اهمیت ندارد. استرس مزمن، سیستم عصبی را در حالت "جنگ یا گریز" نگه میدارد و منابع انرژی بدن را از فرایندهای غیرضروری برای بقای فوری، مانند تولید مثل، منحرف میکند. تمرینهای ذهن آگاهی، مانند تنفس عمیق و آگاهانه یا مدیتیشنهای کوتاه روزانه، به سیستم عصبی پاراسمپاتیک (حالت آرامش و ترمیم) اجازه فعال شدن میدهد. این کار به معنای آموزش مغز برای حضور در لحظه حال و رها کردن نگرانیهای مربوط به آینده است. ایجاد یک فضای روانی آرام و پذیرا، نه تنها شانس باروری را افزایش میدهد، بلکه سنگ بنای یک بارداری آرام و ارتباطی عمیق با جنین در حال رشد را نیز میگذارد.

۴. خواب کافی و باکیفیت: لنگر انداختن برای بازسازی

خواب، زمان بازسازی و تنظیم مجدد کارخانه پیچیده بدن است. در طول خواب عمیق، هورمونهای کلیدی مرتبط با باروری، از جمله هورمونهای رشد و هورمونهای تنظیم کننده چرخه قاعدگی، تنظیم میشوند. کمبود خواب با کیفیت میتواند این ریتم ظریف هورمونی را مختل کند. ایجاد یک روتین خواب منظم، پرهیز از نور آبی صفحه های نمایش حداقل یک ساعت قبل از خواب، و فراهم کردن محیطی تاریک و ساکت، به بدن اجازه میدهد تا فرایندهای حیاتی ترمیم سلولی و تعادل هورمونی را به طور موثر انجام دهد.

پس از بستر سازی اولیه و آغاز سفر، بدن مادر به یک کارگاه پیچیده و شگفت انگیز تبدیل میشود که تحت رهبری یک ارکستر هورمونی، خود را برای میزبانی از حیات نوین بازآفرینی میکند. آگاهی از این تغییرات کلیدی، ترس را به درک و نگرانی را به پذیرش فعالانه تبدیل میکند.

در حوزه فیزیولوژیک، اولین و قدرتمندترین تغییر، طوفان هورمونی است. هورمونهایی نظیر استروژن و پروژسترون، که پیش از این در چرخه ماهانه نقش داشتند، اکنون در

سطوحی بی سابقه تولید میشوند. پروژسترون، به عنوان "محافظ بارداری"، عضلات صاف بدن، از جمله دیواره رحم را شل میکند تا از جنین در حال رشد محافظت کند. همین اثر جانبی باعث کند شدن حرکات روده و بروز یبوست یا شل شدن دریچه بین مری و معده و ایجاد سوزش سر دل میشود. درک این مکانیزم به مادر کمک میکند تا بدانند این عوارض نشانه بیماری نیست، بلکه نتیجه عملکرد طبیعی بدن اوست. همزمان، حجم خون بدن تا پنجاه درصد افزایش می یابد تا اکسیژن و مواد مغذی کافی به جفت برسد. این "ارتقا سیستم گردش خون" باعث میشود قلب کمی سریعتر کار کند و گاهی احساس تنگی نفس خفیف یا سرگیجه هنگام برخاستن سریع، طبیعی باشد. هورمون دیگری به نام ریلکسین، مفاصل و رباطهای لگن را نرم و منعطف میسازد تا بدن برای زایمان آماده شود. این انعطاف پذیری میتواند باعث بروز دردهای پراکنده در ناحیه کمر و لگن شود و اهمیت تمرینات تقویتی پیش از بارداری را دوچندان میکند.

در عرصه روانشناختی، این تحولات جسمانی، بازتابهای عمیقی بر ذهن و احساسات دارند. نوسانات خلقی شدید، از شادی بی دلیل تا گریه ناگهانی، محصول مستقیم این کوکتل هورمونی جدید است. این حالات، ضعف شخصیتی نیستند، بلکه یک واکنش بیوشیمیایی طبیعی هستند. بسیاری از بانوان پدیده ای به نام "مه مغزی بارداری" را تجربه میکنند؛ فراموشکاریهای کوچک یا کاهش تمرکز که ناشی از تغییرات ساختاری موقت در مغز برای تقویت مهارتهای مرتبط با مادری و افزایش همدلی است. مغز در حال سیم کشی مجدد برای اولویت بندی وظایف جدید است. همزمان، یک دگرگونی هویتی عمیق در حال شکل گیری است. ذهن مادر به تدریج از تمرکز بر خود به سمت تمرکز بر موجودی دیگر تغییر جهت میدهد. این فرایند میتواند با بروز نگرانیها و اضطرابهایی در مورد سلامت جنین، آینده و تواناییهای والدگری همراه باشد. این اضطرابها، اگر در حد طبیعی باشند، بخشی از فرایند ایجاد دلبستگی و حس مسئولیت پذیری مادرانه هستند. ذهن در حال آماده شدن برای ایفای نقش محافظتی خود است.

پس از بستر سازی اولیه و آغاز سفر، بدن مادر به یک کارگاه پیچیده و شگفت انگیز تبدیل میشود که تحت رهبری یک ارکستر هورمونی، خود را برای میزبانی از حیات نوین بازآفرینی