

تغذیه در دوران بارداری:

یکی از مهمترین وظایف خانم ها در طی دوران بارداری حفظ سلامتی خود و جنینشان با داشتن تغذیه سالم در این دوران می باشد. انتخاب های صحیح در تغذیه بارداری به بهبود رشد و تکامل جنین کمک می کند برخلاف تصور خیلی از افراد که فکر می کنند در دوران بارداری باید انرژی فراوانی دریافت کنند دریافت کالری شما باید روزانه به طور متوسط 300 کالری بیش از آنچه که قبل از بارداری مصرف می گردید، باشد. هر چند ممکن است در ماه های اول بارداری حالت تهوع و استفراغ برای شما مشکلاتی ایجاد کند سعی کنید رژیم متعادلی داشته باشید و ویتامین های مورد نیاز دوران بارداری را دریافت نمائید.

توصیه های تغذیه ای در دوران بارداری

- 1) برای دریافت مواد مغذی مورد نیاز انواع متنوعی از غذاها را مصرف کنید مصرف روزانه 6 تا 11 واحد میوه، 4 واحد یا بیشتر سبزیجات، 4 واحد لبنیات و 3 واحد از منابع پروتئینی (گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ یا مغز دانه ها) توصیه می گردد. میزان کمی از چربی ها و شیرینی ها را دریافت نمایید.
- 2) غذاهای با فیبر بالا مانند برنج، ماکارونی، غلات و نان های سبوس دار و نیز میوه ها و سبزیجات را انتخاب نمایید.

3) در دوران بارداری بطور روزانه 1000 تا 1300 میلی گرم کلسیم از رژیم خود دریافت نمایید. به این منظور روزانه حداقل 4 واحد لبنیات و غذاهای غنی از کلسیم بخورید. هر واحد لبنیات برابر است با: 1 لیوان شیر یا 1 لیوان ماست یا 2 لیوان دوغ.

4) غذاهای غنی از آهن از جمله: گوشت قرمز، ماهی، مرغ، زرده تخم مرغ، سبزی های دارای برگ سبز تیره مثل جعفری، حبوبات مثل عدس و لوبیا، دانه های روغنی، خشکبار مثل انواع برگه (برگه الو، هلو، زردالو، توت خشک، انجیر خشک و کشمش) مصرف کنید.

زنان باردار روزانه 70 میلی گرم **ویتامین C** نیاز دارند. بنابراین حداقل یکی از منابع خوب ویتامین ث را در روز مصرف کنید. ویتامین ث در سبزیجات و میوه های تازه و بیشتر در مرکبات (پرتقال، گریپ فروت، انواع لیمو و نارنگی)، کیوی، انواع توت، توت فرنگی، فلفل دلمه ای، هندوانه، طالبی، سیب زمینی و سبزیجات برگ سبز مثل کلم بروکلی موجود است. روزانه حداقل یکی از منابع خوب اسید فولیک عبارتند از: مخمر (ماء الشعیر)، حبوبات پخته (مانند لوبیا و نخود)، سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج پخته، گوشت گوساله، جوانه گندم خام، کاهو، آب پرتقال، کلم، زرده تخم مرغ و موز.

هر خانم باردار روزانه حداقل به 0/4 میلی گرم

اسیدفولیک نیاز دارد. تا از بروز نقص لوله ی عصبی در جنین (اسپینا بیفیدا) پیشگیری کند.



غذاهایی که باید زنان باردار از آنها اجتناب کنند:

- 1) مصرف کافئین (قهوه - چای) را محدود نمائید.
- 2) استفاده از ساخارین (قند مصنوعی) در طول بارداری شدیداً منع می گردد، زیرا می تواند از جفت عبور کرده و در بافت جنین باقی بماند.
- 3) از مصرف پنیرهایی که پاستوریزه نیستند خودداری کنید، زیرا ممکن است سبب عفونت گردند. اما می توانید از پنیرهای پاستوریزه و فراوری شده و با ماست استفاده نمائید.
- 4) از مصرف غذاهای دریایی خام به خصوص میگو اجتناب کنید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کد: KH - NC - HE118

تاریخ تدوین: 1400/01

تاریخ ابلاغ: 1400/01

بیمارستان خاتم الانبیا

میانه

عنوان:

تغذیه در دوران بارداری



www.mamisho.com

تهیه و تنظیم: صغری شاکری

سمت: ماما

تحصیلات: کارشناس مامایی

اسهال: غذاهای حاوی پکتین و صمغ (دو نوع فیبر غذایی) مانند پوره سیب زمینی، موز، برنج سفید، آرد جو، نان گندم تصفیه شده را بخورید، زیرا به جذب آب کمک می کند.

یبوست: میزان زیادی از سبزیجات و میوه های تازه بخورید. همچنین 6 تا 8 لیوان در روز آب بنوشید.

سوزش سردل: غذای خود را طی چندین وعده در روز و به صورت کم حجم بخورید. قبل از وعده غذایی تان، شیر بنوشید. مصرف نوشیدنی ها و غذاهای حاوی کافئین را کاهش دهید.



منابع:

- راهنمای جامع تغذیه مادران باردار و شیرده
- مرضیه بخشنده و دیگران
- راهنمای کامل تغذیه مادران باردار دکتر سوزانا الیویر

آدرس: میانه_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 5-52220901

ورزش در بارداری

ورزش منظم با بالا بردن استقامت و کشش عضلات شما را برای زایمان آماده می کند و بهبود پس از زایمان را سرعت می بخشد، سعی کنید حداقل 30 دقیقه ورزش متوسط در اکثر روز های هفته توصیه می شود. اما حتی زمان و دفعات کمتر نیز به آمادگی در زایمان و تناسب اندام شما کمک می کند.



برخی از مشکلات دوران بارداری توصیه های تغذیه ای

حالت تهوع صبحگاهی: قبل از اینکه از رختخواب بلند شوید، مقداری بیسکویت ترد بخورید. غذای خود را طی چندین وعده در روز و به صورت کم حجم دریافت نمایید. از غذاهای پرچرب و سرخ شده اجتناب کنید.