

تغذیه دوران بارداری

بارداری

اهمیت تغذیه را در سراسر زندگی نمی‌توان نادیده گرفت. اهمیت ویژه تغذیه در طول دوران‌های خاص مانند بارداری مورد توجه روز افزون قرار دارد. تغذیه مادر و حتی پدر قبل از لقاح بر سلامت نوزاد مؤثر است. بنابراین تغذیه در این دوران از اهمیت و حساسیت خاصی برخوردار است و لازم است مادر رژیم غذایی متفاوت با شرایط عادی و متناسب شرایط بارداری برای خود در نظر بگیرد. بارداری وضعیتی است که نیاز به مواد مغذی افزایش می‌یابد. انرژی مورد نیاز هر فرد در تمام مراحل افزایش وزن با توجه به نیازها و فعالیت بدنی فرد توسط متخصص تغذیه محاسبه می‌گردد. یک خانم باردار باید هر ماه به مراکز درمانی مراجعه و از وضعیت جسمانی خود و جنین اطلاع حاصل نموده و در صورت نیاز با متخصص زنان و متخصص تغذیه مشورت نماید. رژیم غذایی زن باردار بایستی در هر وعده هر ۴ گروه اصلی مواد غذایی یعنی غلات، سبزی‌ها و میوه‌ها، گوشت‌ها و حبوبات و همچنین لبنیات را داشته باشد. برای اطمینان از دریافت کافی مواد غذایی در این دوران می‌توانید از سبد غذایی که برای این دوران طراحی شده است استفاده کنید. همچنین رعایت تنوع و تعادل در الگوی غذایی در این دوران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

سبد راهنمای غذایی دوران بارداری

گروه غذایی	واحد
نان و غلات	۷
گروه گوشت	۶-۷
گروه لبنیات	۳
میوه و سبزی	۵
گروه چربی	۳

هر واحد از گروه نان و غلات برابر است با:

یک کف دست نان بربری یا سنگک یا ۴ کف دست نان لواش
- ۵ قاشق غذا خوری برنج - یک عدد سیب زمینی - ۱/۲ لیوان ماکارونی - یک عدد کیک کوچک (۳۰ گرم)

هر یک واحد از گروه گوشت ها برابر است با:

۳۰ گرم از انواع گوشت ها - نصف لیوان حبوبات - یک عدد تخم مرغ - ۳۰ گرم پنیر (یک قوطی کبریت)

هر یک واحد از گروه لبنیات برابر است با:

یک لیوان شیر - سه چهارم لیوان ماست - ۲ لیوان دوغ - نصف لیوان بستنی

هر یک واحد از گروه میوه ها برابر است با:

سیب، پرتقال، لیمو، هلو، شلیل ۱ عدد
انار، گلابی، موز ۱/۲ عدد
طالبی، خربزه، هندوانه ۱ لیوان
نارنگی، خرمالو، انجیر ۲ عدد
خرما ۲ عدد
انگور کوچک ۱ خوشه
آب میوه ها نصف لیوان
آب انگور سه چهارم لیوان

هر یک واحد از گروه سبزیجات برابر است با:

یک لیوان سبزیجات خام - نصف لیوان سبزیجات پخته - انواع سبزیجات شامل: هویج، اسفناج، چغندر، لوبیا سبز، باقلا، کرفس، فلفل دلمه، گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، کاهو، خیار، پیاز، قارچ، بادمجان، ریواس، کدو سبز

هر یک واحد از گروه چربی ها برابر است با:

روغن یک قاشق مرباخوری - گردو ۲ عدد - زیتون ۱۰ عدد - کنجد یک قاشق غذاخوری - تخمه ۲ قاشق غذاخوری - بادام یا فندق ۶ عدد

توصیه افزایش وزن در بارداری:

افراد جوان و یا لاغر کل افزایش وزن توصیه شده: ۱۲ تا ۱۸ کیلوگرم
افراد بزرگسال با وزن طبیعی کل افزایش وزن توصیه شده: ۱۱ تا ۱۶ کیلوگرم

افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند کل افزایش وزن توصیه شده: ۷ تا ۱۱ کیلوگرم

عوارض شایع بارداری: (یبوست، دیابت بارداری، سوزش سردل، تهوع و استفراغ)

راهکارهای رژیمی زیر می‌تواند در کنترل هر یک از عوارض گفته شده در دوران بارداری مؤثر باشند:

یبوست:

✓ ۸-۶ لیوان آب در روز بنوشید.
✓ دریافت فیبر خود را از طریق مصرف میوه و سبزی و مصرف میوه های خشک (به خصوص انجیر و آلو) افزایش دهید.
✓ فعالیت بدنی مناسب داشته باشید. (با دستور پزشک)

دیابت بارداری:

✓ دیابت بارداری معمولاً پس از هفته بیستم بارداری رخ می‌دهد. که در ۵ تا ۱۰ درصد زنان باردار دیده می‌شود. برای حمایت تغذیه ای در زنان مبتلا به دیابت مراقبت ویژه منحصر به فرد لازم است. همچنین ارائه برنامه غذایی مناسب توسط متخصص تغذیه به عنوان بخشی از تیم مراقبت بهداشتی باید در نظر گرفته شود.
✓ حفظ گلوکز خون در سطح مطلوب و پیشگیری از بروز کتوز مهمترین اهداف درمانی در زنان مبتلا به دیابت است.
✓ جهت جلوگیری از این خطر، لازم است مادر در دوران بارداری افزایش وزن مناسب داشته باشد. در عین حال چنانچه مادر در دوران بارداری به دیابت مبتلا باشد لازم است از رژیم غذایی خاصی پیروی کند.
✓ اصولاً قند و شکر به تنهایی باعث ابتلای فرد به دیابت نمی‌شود و عوامل دیگری همچون چاقی، زیاده روی در مصرف غذا و الگوی غذایی نامناسب نیز باعث به وجود آمدن این بیماری می‌شود.
✓ افراد مبتلا به دیابت بارداری اگر شیوه و عادت زندگیشان را تغییر دهند می‌توانند دیابت خود را کنترل کنند و به نتایج مطلوب بارداری برسند.
✓ مصرف کافی از گروه سبزیجات بسیار کمک کننده است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

تغذیه در دوران بارداری

تهیه کنندگان:
طاهره شالی بیدگلی
حمید غلامی میرآبادی
دانشجوی پرستاری

زیر نظر:
دکتر جعفر نژاد



مایعات مصرفی:

✓ علاوه بر آبی که از طریق غذاها به بدن می رسند، در دوران بارداری مصرف روزانه ۲-۱/۵ لیتر آب ضروری است. این مقدار آب از طریق نوشیدن آب و دیگر مایعاتی چون چای کم رنگ یا قهوه، آب میوه و آشامیدنی های مختلف باید تأمین شود.

۳ ماده مغذی کلیدی دوران بارداری:

آهن:

✓ مصرف مرتب انواع گوشت، تخم مرغ، نان تخمیر شده و سبزی های دارای برگ سبز به دریافت کافی آهن کمک می کنند.

✓ آهن غذاهای حیوانی بسیار بهتر از آهن غذاهای گیاهی جذب می گردد. اسید اگزالیک موجود در بعضی گیاهان از قبیل اسفناج، چغندر و برگ چغندر و ریواس، موجب کاهش جذب آهن می گردد.

✓ مکمل آهن با فاصله ۲ ساعته با موادی مانند چای، قهوه، گروه لبنیات، مواد پر فیبر مصرف شود.

کلسیم:

✓ نیاز به دریافت کلسیم در دوره بارداری ۵۰ درصد افزایش می یابد. دریافت ناکافی کلسیم سبب برداشت کلسیم از استخوان های مادر می شود. اگرچه بدین ترتیب نیاز جنین تأمین می گردد ولی این فداکاری مادر سبب پوکی استخوان- های مادر باردار خواهد شد. بهترین منابع کلسیم لبنیات، شیر، ماست، پنیر، کشک و قره قوروت است.

اسید فولیک:

✓ از ویتامین هایی است که نقش مهمی در ساخته شدن خون و در نتیجه پیشگیری از کم خونی مادر دارد. مهمترین نقش اسید فولیک در دوران بارداری پیشگیری از نقص لوله عصبی جنین است. مکمل یاری با اسید فولیک باید قبل از بارداری آغاز شود. غذاهای گیاهی مثل سبزی ها، حبوبات و همچنین بسیاری از غذاهای حیوانی حاوی اسید فولیک است.

✓ مصرف مواد غذایی نشاسته ای باید محدود شود و از خوردن شیرینی ها و نوشابه های شیرین پرهیز گردد.

✓ روغن مصرفی باید محدود شود و از روغن های گیاهی اشباع نشده و آن هم به مقدار کم مصرف شود.

✓ شیر و لبنیات مصرفی باید کم چرب و یا بدون چربی باشند.

سوزش سر دل:

✓ محدودیت دریافت مواد غذایی قبل از خواب، کم کردن مقدار غذایی که در هر وعده غذایی مصرف می شود.

✓ نوشیدن مایعات در فواصل بین وعده های غذایی نه در حین غذا، خوردن غذا به آهستگی و در محیطی آرام.

✓ نشستن به حالت عمودی بعد از غذا و بالا بردن سر تختخواب.

تهوع و استفراغ:

✓ قبل از اینکه از رختخواب بلند شوید مقداری بیسکوئیت ترد بخورید. غذای خود را در طی چندین وعده در روز و به صورت کم حجم دریافت نمایید.

✓ از گرسنگی اجتناب کنید.

✓ مصرف مایعات در بین فواصل وعده های غذایی باشد و از مصرف نوشیدنی همراه غذا خودداری شود.

✓ از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ شده اجتناب کنید.

غذاهایی را که باید زنان باردار از آن ها اجتناب کنند:

✓ نوشیدنی های حاوی کافئین مانند چای، قهوه، نوشابه کولا به ۲ لیوان در روز محدود شود.

✓ استفاده از اسپارتام (قند مصنوعی) برای افراد مبتلا به فنیل کتونوری منع می گردد.

✓ استفاده از ساخارین (قند مصنوعی) در طول بارداری منع می گردد.

✓ در طول بارداری از مصرف الکل اجتناب کنید.

✓ مصرف شکلات محدود شود.

✓ از مصرف پنیرهایی که پاستوریزه نیستند خودداری نمایید.

✓ از مصرف غذاهای دریایی خام به خصوص میگو، گوشت کامل نپخته، تخم مرغ خام و شیر نجوشیده اجتناب کنید.

✓ دم کرده های گیاهی در زنان باردار باید با احتیاط مصرف شود.