



تغذیه در دوران بارداری

parset



تهیه و تنظیم: فرزانه یوسفیان (کارشناس ارشد مامائی)

زیر نظر کارگروه آموزش به بیمار

مرکز آموزشی و درمانی الزهراء- تبریز

تابستان ۱۴۰۳

منابع:

۱. اصول تغذیه کرواسی
۲. تغذیه در دوران بارداری و شیردهی (انتشارات روشن)



۳۰ درصد یا مقدار کمتری از کل کالری غذای مصرفی را تشکیل دهد قسمت اعظم چربی مصرفی باید از انواع غیر اشباع باشد مثل روغن زیتون، بادام زمینی، آفتابگردان و مارگارین. غذاهای دریایی نوعی چربی غیر اشباع بنام امگا-۳ دارند که در ساخت و تکامل بافت چشم و مغز جنین بکار میرود (بخصوص در ۳ ماهه اول بارداری) بنابراین کودکانی که در دوران جنینی امگا-۳ کافی دریافت کرده‌اند نسبت به آنهایی که نکرده‌اند IQ بالاتر و بینایی بهتری دارند.

شماره تماس با مرکز آموزشی و درمانی الزهراء:

04135539160-61

<http://alzahrahosp.tbzmed.ac.ir>

با آرزوی سلامتی برای شما مادر عزیز و کودک شما

مادر گرامی، رشد جنین هنگامی مناسب است که مادر بتواند در دوران بارداری انرژی کافی را در بدن خود ذخیره کند، سوء تغذیه مادر و محرومیت غذایی حتی در زمان استفاده از رژیم غذایی نامناسب برای کاهش وزن، بر روی رشد جنین تأثیر بسزایی دارد. بنابراین هر مادر باردار باید هر روز ۴ سهم از این مواد را استفاده نماید:

لبنیات (یک سهم) : معادل ۴ لیوان شیر یا ۲ لیوان شیر + ۲ لیوان ماست یا ۴ لیوان ماست می‌باشد.

گوشت و حبوبات: روزانه ۱۲۰ گرم یا ۴ سهم گوشت معادل ۳۰ گرم گوشت پخته که معادل ۳۰ گرم پنیر یا یک عدد تخم مرغ یا نصف فنجان حبوبات پخته می‌باشد.

مواد نشاسته‌ای: روزانه ۱۱-۶ سهم، یک سهم نان برابر با ۲۵-۳۰ گرم نشاسته است. (یک کف دست) می‌تواند با نصف

فنجان برنج پخته و یا یک قطعه ۱۰*۱۰ سانتی متر از نان تافتون یا سنگک و تافتون ماشینی باشد که معادل با ۴ قطعه ۱۰*۱۰ سانتی متر از نان لواش باشد.

میوه و سبزیجات: روزانه حداقل ۲ نوع سبزی و یا ۲ نوع میوه استفاده نمایید.

آب: مصرف روزانه ۸ لیوان آب برای بدن لازم است مصرف کافی آب از یبوست(هموروئید) و عفونت‌های ادراری جلوگیری می‌کند اما قهوه و چای به علت وجود کافئین مقدار مایعات بدن را کاهش میدهد.

مکمل‌ها: حفظ تندرستی در دوران بارداری به مصرف مناسب ویتامین‌ها و مواد معدنی بستگی دارد.

آهن: تنها ماده غذایی است که در حین حاملگی نمی‌تواند احتیاجات مادر را فقط با رژیم غذایی تامین کرد. بهترین راه

مبارزه با فقر آهن در دوران بارداری ذخیره‌ای معادل 300 mg قبل از بارداری است. توصیه به مصرف آهن از سه ماهه دوم حاملگی و به مقدار 30mg/dl شده است. و بهتر است همراه با ویتامین C مصرف شود. کمبود آهن منجر به تولد نوزادان کم‌وزن و کوتاه قد می‌شود. و باعث کاهش تمرکز ذهنی و کاهش بهره‌هوشی IQ شده است و در موارد شدید کمبود آهن منجر به کم‌خونی فقر آهن می‌شود.

چربی: مادر گرامی، چربی موجود در رژیم غذایی بعنوان تنها منبع اسیدهای چرب ضروری در رشد و تکامل مغز بچه نقش بسزایی دارد. و در انتقال ویتامین‌های A-D-E-K که برای سلامت بچه ضروری است اهمیت دارد. از طرفی منبع فشرده و متراکمی از انرژی است که کالری لازم برای رشد بچه را فراهم می‌کند. هر گرم چربی ۹ کیلو کالری انرژی دارد و باید