



Importance Of

Nutrition During Pregnancy

اهمیت تغذیه

در دوران بارداری

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا

تهیه و تنظیم: رعنا شاهرخی فر

برنامه بهبود تغذیه جامعه

علائم شایع در بارداری و اقدامات تغذیه ای

تهوع و استفراغ بارداری:

بسیاری از زنان در دوران بارداری دچار تهوع و گاهی استفراغ می شوند که اغلب به آن بیماری صبحگاهی می گویند و در برخی زنان تنها در سه ماهه ی اول بارداری دیده می شود و در بعضی دیگر در تمام طول بارداری رخ می دهد. تهوع و استفراغ باعث دریافت ناکافی وعده ی غذایی شده و بر روند وزن گیری مادر تأثیر می گذارد.

خوردن کراکر خشک و نان تست قبل از برخاستن از رختخواب و محدود کردن غذاهای سرخ شده و چرب به از بین بردن حالت تهوع کمک می کند.

یبوست

یبوست یکی از ناراحتی های شایع در دوران بارداری است که ممکن است به علت افزایش سطح پروژسترون خون، مصرف مکمل های آهن و کلسیم، فیبر ناکافی، دریافت ناکافی مایعات و کاهش فعالیت بدنی به وجود آید.

افزایش فیبر غذایی و مصرف مرتب مایعات علاوه بر پیاده روی روزانه می تواند به از بین بردن یبوست کمک کند.

سوزش سر دل یا بیماری ریفلاکسی معده

سوزش سر دل در ۳۰ تا ۵۰ درصد از بارداری هارخ می دهد و در برخی جوامع تا ۸۰ درصد در بین زنان باردار دیده می شود. در چنین شرایطی باید مادر را به مصرف وعده های غذایی کوچک و مکرر تشویق کرد. فاصله ی بین غذا خوردن و دراز کشیدن حداقل باید ۲ ساعت باشد. این افراد باید از مصرف غذاهای ادویه دار، سرخ کرده و چرب، شکلات، نعناع، مرکبات و گوجه فرنگی اجتناب کنند.

در خصوص مکمل های مورد نیاز دوران بارداری و

دریافت رژیم غذایی با هدف افزایش وزن مطلوب

می توانید با رژیم درمانگر خود مشورت کنید.

اهمیت رژیم غذایی در دوران بارداری

تمام زنان در دوران بارداری در هر شرایط تغذیه ای که باشند (کم وزن، طبیعی، دارای اضافه وزن و یا چاق) باید افزایش وزن مناسبی داشته باشند. الگوی افزایش وزن به اندازه افزایش وزن اهمیت دارد. وزن پیش از بارداری مهم ترین شاخص جهت تعیین نمایه توده بدنی مادر است و حداکثر میتوان وزن تا سه ماه قبل از بارداری را به عنوان وزن پیش از بارداری ملاک عمل قرار داد؛ به شرط این که مادر در طی این سه ماهه تغییرات وزنی واضحی (بیش از حالت معمول) نداشته باشد. رژیم غذایی مادر پیش از بارداری و در زمان بارداری بسیار مهم است و تاثیر قابل توجهی بر نتیجه بارداری می گذارد. عوارضی که به دنبال تغذیه نامناسب در دوران بارداری به وجود می آیند شامل موارد زیر هستند: نوزادان LBW (کم تر از ۲۵۰۰ گرم)، نقص لوله عصبی و کم خونی فقر آهن که خود می تواند باعث تاخیر در رشد جنین شود.



ویتامین ها و املاح

رژیم غذایی در دوران بارداری باید غنی از آهن، فولات، کلسیم، ویتامین های محلول در چربی و ویتامین های گروه ب و همچنین ویتامین سی باشد. کمبود فولات باعث نقص لوله ی عصبی می شود. منابع فولات شامل: نخود، لوبیا، سبزی های برگ سبز تیره، کلم بروکلی و غلات غنی شده است.



آهن:

وجود آهن برای تولید گلبول های قرمز خون، افزایش هموگلوبین، رشد و نمو و تامین ذخایر کبدی جنین ضروری است. در دوران بارداری نیاز به آهن افزایش می یابد و این نیاز نمی تواند تنها با رژیم غذایی تامین شود به این دلیل که اکثر زنان قبل از بارداری ذخایر آهن کمی دارند. معمولاً در دوران بارداری مکمل آهن توصیه می شود و مکمل آهن باید یک تا دو ساعت با فاصله از مکمل کلسیم داده شود. در طی سه ماهه ی

اول و دوم بارداری کم خونی فقر آهن باعث افزایش خطر احتمال زایمان زودرس، تولد نوزادان کم وزن و تاخیر در بلوغ و رشد شناختی کودک می شود.



کلسیم:

برای رشد و نمو اسکلتی جنین مورد نیاز است. دریافت کلسیم در زنان باردار ۱۹ تا ۵۰ ساله ۱۰۰۰ میلی گرم در روز توصیه می شود و زنان باردار زیر ۱۹ سال باید ۱۳۰۰ میلی گرم در روز کلسیم مصرف کنند. دریافت ویتامین دی برای جذب کلسیم اهمیت دارد. مشخص شده که سطح پایین ویتامین دی در دوران بارداری ارتباط مستقیمی با کاهش غلظت مواد معدنی استخوان در دوران کودکی دارد.

مایعات مورد نیاز:

در دوران بارداری دریافت مایعات کافی برای کاهش خطر ابتلا به یبوست و عفونت های دستگاه ادراری لازم است. معمولاً ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات (ترجیحاً آب) در روز توصیه می شود.