تغذيه دوران بارداري

رژيم غذايى مادردر دوران بارداری منشأ موادغذایی مورد نياز جنين است.

تغذیه صحیح در این دوران نقش بسیار مهمی در سلامتی مادر و جنین دارد به طوری که کمبود دریافت ریزمغذی ها مى تواند عوارضى نظير سقط جنين، ناهنجارى هاى مادرزادى، كم هوشى، كوتولگى، هيپوگوناديسم، اختلال رشد جنين و جفت را براى جنين ايجاد نمايد و يا مشكلاتى نظير پوكى استخوان، دردهاى عضلانى و استخوانى و كم خونى را براى مادر موجب شود. از سوی دیگر وزن گيرى زياد دوران باردارى در چاقى دوران كودكى و بيمارى هاى متابوليك سال هاى بعد زندگى و نيز اضافه وزن و چاقى بعد از زايمان مادر نيز تأثير دارد.

مادران باردار باید در طول روز به اندازه کافی از همه گروه هاى اصلى غذايى يعنى گروه نان و غلات، گروه ميوه ها، گروه سبزى ها، گروه شير و لبنيات و گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزدانه ها و به میزان مناسب استفاده کنند. توصیه های کلی تغذیه صحیح در دوران بارداری به شرح ذیل می باشد:

**نان و غلات:**

* توصیه می شود روزانه 11-7 واحد از گروه نان و غلات مصرف شود هر واحد از این گروه برابر با 30 گرم انواع نان ها یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته می باشد.
* بهتر است از نان هاى با تخمير كامل و سبوس دار استفاده شود چرا که مواد مغذی موجود در آن باعث می شود دستگاه عصبی جنین رشد وسلامت خوبی داشته باشد.
* به منظور تامین پروتئین مناسب توصیه می شود پلو مخلوط با حبوبات مصرف شود.

**سبزیجات:**

* توصیه می شود روزانه 4-3 واحد از گروه سبزیجات مصرف شود هر واحد از این گروه برابر با یک لیوان سبزی برگی یا سبزی خام خرد شده یا نصف لیوان سبزی پخته یا یک عدد گوجه فرنگی یا خیار یا پیاز متوسط می باشد.
* روزانه سبزى هاى تازه (مانند سبزى خوردن، كاهو، گوجه فرنگى، هويج) همراه با غذا و يا به عنوان ميان وعده و يا سبزى هاى پخته (هويج، نخودفرنگى، لوبيا سبز، كدو و... ) در كنار غذا مصرف شود.

**میوه ها:**

* توصیه می شود روزانه 5-4 واحد از گروه میوه مصرف شود هر واحد از این گروه برابر با یک عدد میوه متوسط مانند سیب، پرتقال و ... یا سه چهارم لیوان آبمیوه طبیعی و تازه یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت یا یک چهارم لیوان میوه های خشک می باشد.
* از آنجايى كه خود ميوه داراى فيبر بيشترى نسبت به آب ميوه مى باشد ترجيحاً به جاى آب ميوه، خود ميوه ها ميل شود.
* انواع ميوه هاى تازه كه در منطقه موجود است و ميوه هاى خشك مانند كشمش، خرما، توت خشك، انجير خشك، برگه هلو، زردآلو، يا آلوى خشك را مى توان به میزان مناسب و در ميان وعده استفاده نمود.

**شیر و لبنیات:**

* توصیه می شود روزانه 3 تا 4 واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف شود که هر واحد از این گروه برابر با یک لیوان شیر یا ماست کم چرب 2 لیوان دوغ کم نمک بدون گاز و 60-45 گرم پنیر می باشد.
* شير را مى توان به شكل ساده و يا داخل فرنى و يا شير برنج به عنوان ميان وعده استفاده نمود.
* كشك يك منبع غنى از پروتئين، كلسيم و فسفر است. توصيه مى شود همراه با غذاهايى مانند آش و بادمجان استفاده شود.
* اگر مصرف شير سبب ايجاد نفخ و مشكل گوارشى مى شود، توصيه مى شود معادل آن از ماست يا پنير استفاده كنید.

**گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها دانه ها**

* توصیه می شود روزانه 3 واحد از گروه گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها دانه ها مصرف شود که هر واحد از این گروه برابر با 60 گرم گوشت قرمز يا سفيد (يا دو تكه خورشتى) يا نصف ران متوسط يا يك سوم سينه متوسط مرغ (بدون پوست) يا 60 گرم گوشت ماهى پخته شده (كف دست بدون انگشت) يا دو عدد تخم مرغ يا نصف ليوان حبوبات پخته يا يك سوم ليوان انواع مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و تخمه)می باشد.
* بهتر است از ماهی هایی از قبيل ماهى آزاد، ساردين و قزل آلا 2 بار در هفته استفاده شود.
* مصرف متعادل تخم مرغ 5-4 عدد در هفته است.
* انواع مغزها مثل پسته، بادام، گردو، فندق، منابع خوب پروتئين و آهن هستند و مى توان به عنوان ميان وعده ترجيحاً از نوع خام و كم نمك آن ها استفاده كرد.

تهیه و تنظیم: مرضیه کامران؛ کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت

زنان باردار در هر شرايط بدني كه باشند (لاغر، طبيعي يا چاق) بايستي افزايش وزن داشته باشند ولي ميزان افزايش وزن توصیه شده آنها متفاوت است، بطوري كه زنان لاغر نياز به افزايش وزن بيشتر و زنان چاق نياز به افزايش وزن كمتر دارند. ميزان افزايش وزن بايد تحت نظر كاركنان بهداشتي يا پزشك كنترل شود.

مادران باردار با مراجعه به پزشک خانواده می توانند الگوی غذایی و وضعیت وزنگیری خود را بررسی و در صورت نیاز از خدمات رایگان مشاوره تغذیه که توسط کارشناسان تغذیه در مراکز خدمات جامع سلامت ارائه می شود استفاده نمایند.

1. مادر باردار به محض اطلاع از بارداري تا انتهاي بارداري، بايد يك عدد قرص یدوفولیک و در صورت ابتلا به پرکاری تیروئید یک عدد قرص حاوی 400 میکروگرم اسيد فوليك مصرف كند.
2. از پايان ماه چهارم بارداري تا 3 ماه پس از زايمان يك عدد كپسول مولتي ويتامين ساده يا مولتي ويتامين مينرال لازم است مصرف شود. اگر كپسول مولتي ويتامين حاوي ید و اسيد فوليك باشد بايد مصرف قرص یدو فوليك را قطع كرد.
3. مادران باردار بايد از پايان ماه چهارم بارداري تا 3 ماه پس از زايمان روزانه يك عدد قرص [آهن](http://nut.behdasht.gov.ir) مصرف كند. لازم به ذكر است اگر مصرف قرص آهن سبب ايجاد دل درد، تهوع، استفراغ و يا ساير حالات عدم تحمل براي مادر شود بهتر است قرص همراه با ناهار يا شام ميل شود. تا از ايجاد اين عوارض جلوگيري شود. در هر حال هيچ گاه نبايد مصرف قرص آهن را قطع كرد زيرا بعد از گذشت چند روز معمولا" اين عوارض برطرف خواهد شد.

-       افزايش ناگهاني وزن خطرناك است و نياز به ارجاع به پزشك دارد.

-       رژيم لاغري در دوران بارداري توصيه نمي شود..