



مرکز آموزشی درمانی

فوق تخصصی قلب و عروق فرشچیان

بمفlet آموزشی

شماره فرم: ۲۱۵-FO-NO

تغذیه در دوران بارداری



ادم (ورم) دوران بارداری: از مصرف نمک و غذاهای شور مثل: چیپس، آجیل، ماهی شور، خیارشور، بیسکویت های شور، ترشیجات و انواع کنسرو ماهی خودداری شود. بهتر است زنان باردار از ایستادن و یا نشستن روی صندلی با پاهای آویزان، خودداری کنند. دراز کشیدن متناوب در طول روز در حالیکه پاها در سطحی بالاتر از بدن قرار گیرد، مثلاً گذاشتن بالش زیر پاها به بازگشت خون از پاها کمک میکند. در صورت بروز ورم مادر باردار، ۵ - ۴ بار در روز به پهلو چپ دراز بکشد، که موجب خون رسانی بهتر به اعضای لگنی از جمله رحم و جنین و همچنین تخلیه بهتر خون از پاها می شود.

توصیه های کلی:

وعده صبحانه کامل باشد. تا از افت قندخون در دوران بارداری جلوگیری شود و همراه آن از میوه تازه نیز استفاده شود.

از سبزیجات با برگ سبز تیره استفاده شود و قبل از مصرف کاملاً ضدعفونی شود و با آب کم بخارپز شود. لبنیات کم چرب و گوشت بدون چربی و کاملاً پخته میل شود. روزانه ۱۰ دقیقه در روز جهت تامین ویتامین D، در معرض مستقیم نور آفتاب قرار بگیرد.

آدرس: همدان، بلوار شهید فهمیده مرکز آموزشی
درمانی فوق تخصصی قلب و عروق فرشچیان
تلفن: ۰۹-۳۸۳۸۱۷۴۰ - ۳۸۳۸۱۶۸۶ نمابر: ۰۸۱۳۸۳۸۱۶۸۶
وبسایت: www.hcvc.umsha.ac.ir

مشکلات شایع دوران بارداری:

تهوع و استفراغ صبحگاهی: این مشکل معمولاً از هفته هشتم بارداری شروع شده و حداکثر تا هفته سیزدهم بر طرف می شود. در این حالت مادر باردار، در زمان برخاستن از خواب، احساس تهوع دارد که توصیه می شود: ترجیحاً غذای سرد و مایعات سرد میل شود. قبل از بلند شدن از رختخواب، مقداری بیسکویت و یا نان خشک مصرف شود.

در طول روز به جای ۳ وعده ۵ وعده غذای کم حجم میل شود. از مصرف غذای داغ و چرب و پر ادویه بپرهیزد، مادر نباید زیاد گرسنه بماند، مایعات، بین وعده غذایی مصرف شود، نه همراه غذا، بهتر است در ابتدای صبح بیشتر از مواد غذایی جامد استفاده کنید.



ترش کردن و سوزش سر معده: این وضعیت در سه ماهه آخر بارداری شایع است، و برای بهبود این وضعیت باید: غذا را به آرامی در محیط آرام و در ۵ - ۴ وعده در حجم کمتر مصرف کنند.

از مصرف غذاهای پر چرب و پر ادویه به خصوص تند و نفاخ، خودداری شود. به جای مصرف شکلات، قهوه و چای و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین، آب بنوشند. تا نیم ساعت بعد از خوردن، از دراز کشیدن و خوابیدن بپرهیزد، از مصرف سرکه همراه سالاد و غذا بپرهیزد. و از غذاهایی مثل شیر و تخم مرغ یا غذاهای نشاسته ای استفاده شود.

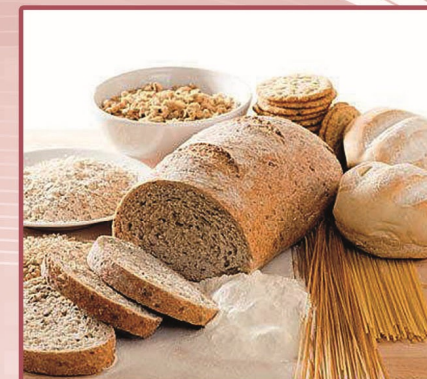
تغذیه در دوران بارداری:

تامین نیازهای تغذیه خانم های باردار، برای حفظ سلامت و پیشگیری از تخلیه ذخایر بدن از ریز مغذیها، ضروری میباشد. از طرف دیگر جنین رشد بسیار سریعی دارد و وزن او از یک گرم در هشت هفتگی به حدود ۳۲۰۰ گرم در هفته چهلیم می رسد. جنین برای تکثیر سریع سلول های خود باید از طریق تغذیه مناسب مادر، تامین شود.

بهترین روش تغذیه در دوران بارداری، رعایت دو اصل تنوع و تعادل مواد غذایی است که با مصرف روزانه کلیه گروههای غذایی، میسر میشود. (بعضی از پیامدهای تغذیه نادرست در این دوران، تولد نوزاد کم وزن، سقط جنین، تولد نوزاد نارس، نقص در سیستم عصبی نوزاد و مرگ مادر است). امید است با معرفی گروههای غذایی و مشکلات شایع دوران بارداری در این رابطه، گامی در جهت تامین سلامت مادر باردارن، برداشته شود.

گروه نان و غلات:

شامل: انواع برنج، ماکارونی، رشته، گندم و جو. تامین کننده: کربوهیدرات، پروتئین، آهن و ویتامین های گروه B.



نقش در بدن: تولید انرژی، تامین رشد و سلامت جنین.

مقادیر پیشنهاد شده:

صبحانه: ۴ برش لواش (هر برش اندازه یک کف دست)، ناهار: ۲ لیوان برنج پخته یا ۲ لیوان ماکارونی و شام: ۲ برش نان سنگک یا ۱ عدد سیب زمینی پخته شده.

گروه شیر و لبنیات:

شامل: شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی.

تامین کننده: پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین های A و B.

مقدار پیشنهاد شده: ۳-۴ واحد در روز.

صبحانه: یک لیوان شیر، ناهار: یک لیوان ماست و شام: دو لیوان دوغ.

اگر مصرف شیر، موجب نفخ و مشکلات گوارشی میشود پیشنهاد میشود، مادر باردار، از ماست یا پنیر استفاده کند و یا با تجویز پزشک، از قرص کلسیم استفاده کند.



گروه گوشت و حبوبات و مغزها:

شامل: گوشت سفید و گوشت قرمز بدون چربی، ماهی، دل و جگر و تخم مرغ و حبوبات (نخود و لوبیا، عدس)، مغزها (پسته، گردو، بادام).

تامین کننده: پروتئین، آهن و روی.

مقدار توصیه شده: ۳ - ۲ واحد در روز.

گروه میوه و سبزی:

شامل انواع میوه و سبزی به رنگ های سبز، زرد، قرمز، نارنجی.

تامین کننده: ویتامین و املاح و فیبر.

نقش در بدن: افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت.

ترمیم زخم ها، سلامت چشم و سلامت پوست.

مقدار پیشنهادی: ۴ - ۳ واحد انواع میوه جات و ۵ - ۴ واحد سبزیجات، همراه غذا و صبحانه.



گروه متفرقه:

به غیر از گروه های اصلی غذایی یک گروه متفرقه نیز وجود دارد که شامل انواع قند و شکر، شیرینی، روغن، نمک و شکلات، سس مایونز، انواع مربا، نوشابه های گازدار و انواع ترشی و شورها و ... که بهتر است در مقدار کم استفاده شوند.

مراجعه منظم و به موقع به مراکز بهداشتی یا ماما یا پزشک، برای کنترل دقیق وزن، فشار خون و تغذیه مناسب و استراحت کافی و مصرف مکمل های غذایی مانند مولتی ویتامین، آهن و اسید فولیک، ضروری است.

میزان وزن گیری در دوران بارداری: زنان باردار در هر شرایطی که باشند، لاغر، طبیعی و چاق، بایستی افزایش وزن داشته باشند ولی میزان افزایش وزن، باید تحت نظر پزشک یا کارکنان بهداشتی باشد.