

در دوران بارداری اگر تغذیه مادر کافی باشد، جنین مواد غذایی مورد نیاز خود را از ذخایر محدود بدن مادر از راه خون، بندناف و جفت دریافت می‌کند. رژیم غذایی نامناسب و ناکافی در این دوران بر سلامتی مادر و وزن هنگام تولد نوزاد تاثیر منفی می‌گذارد. بنابراین رژیم غذایی مناسب، تامین کننده انرژی برای شما و شروع زندگی خوب برای نوزادتان است. در بارداری، میزان نیاز روزانه به پروتئین، چربی، کربوهیدرات، ویتامین‌ها و مواد معدنی افزایش می‌یابد. آنچه در تغذیه‌ی مادر باردار اهمیت دارد، رعایت تنوع و تعادل در برنامه‌ی غذایی روزانه است. برای داشتن رژیم غذایی متعادل و متنوع، لازم است روزانه از چهار گروه اصلی غذایی استفاده کنید:

گروه نان و غلات: این گروه شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو، ذرت می‌باشد. مقدار توصیه شده ۷ الی ۱۱ سهم در روز است که به طور مثال: هر یک سهم معادل یکی از این مقادیر است: یک برش از نان سنگک، تافتون یا بربری به اندازه‌ی یک کف دست، ۴ برش نان لواش، یک لیوان غلات پخته یا نصف لیوان غلات خام.

چند نکته:

★ ترجیحاً از نان‌های سبوس‌دار مانند: سنگک و بربری استفاده کنید.

★ بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنید.

بهتر است مواد غذایی این گروه را با حبوبات (عدس

پلو، لوبیا پلو، عدسی و نان و ...) مصرف کنید. **گروه میوه و سبزی:** میوه در روز ۳ تا ۴ سهم دارد که هر یک سهم به طور مثال معادل یکی از این مقادیر است: یک عدد سیب، نصف لیوان کمپوت یا میوه‌ی پخته، ۳ عدد زرد آلو، نصف لیوان حبه انگور، یک چهارم طالبی متوسط، نصف لیوان آب میوه، ۲ قاشق غذاخوری میوه‌ی خشک یا برکه.

چند نکته:

★ از میوه‌های تازه و متنوع در میان وعده‌ها استفاده کنید.

★ به جای نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌ی تازه میل نمائید.

★ بهتر است هنگام صرف صبحانه، میوه میل کنید.

★ مقدار توصیه شده از انواع سبزی شامل سبزی‌های برگ‌دار، هویج، گوجه‌فرنگی، کدو، سیب‌زمینی و ... به‌طور متوسط ۴ تا ۵ سهم در روز است که هر یک سهم به طور مثال معادل: یک لیوان سبزی خام برگ‌دار، سالاد سبزیجات و نصف لیوان سبزی پخته است.

چند نکته:

★ از سبزی‌های با برگ سبز تیره استفاده کنید.

★ برای حفظ ارزش غذایی، سبزی‌ها را تازه مصرف کنید و پس از خرد کردن بلافاصله بپزید و ترجیحاً بخارپز کنید.

★ سبزی‌ها را با آب کم بپزید و آب آن را دور نریزید.

★ هنگام پختن سبزی‌ها، در ظرف را ببندید.
★ از قرار دادن سبزی‌ها در معرض هوا یا نور خورشید و پختن به مدت طولانی خودداری کنید.
گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها: این گروه شامل انواع گوشت‌های سفید و قرمز، ماهی دل و جگر، تخم‌مرغ، حبوبات (عدس، نخود، لوبیا و ...)، مغزها مثل: پسته، گردو، بادام و ... است. مقدار توصیه شده حدوداً ۳ سهم در روز است که هر یک سهم به طور مثال می‌تواند یکی از این مقادیر باشد: ۶۰ گرم گوشت قرمز یا ماهی یا مرغ، نصف لیوان حبوبات خام یا یک لیوان حبوبات پخته، یک عدد تخم‌مرغ یا نصف لیوان از مغزها.

چند نکته:

★ مرغ، جوجه‌ی پخته یا آپیز را همراه با برنج و سبزیجات میل کنید.

★ تخم‌مرغ را ترجیحاً آب‌پز و سفت بخورید و از مصرف زرده‌ی آن به صورت خام یا نیم‌پز خودداری کنید.

★ حداکثر دو وعده در هفته ماهی مصرف کنید.

★ در پختن انواع گوشت دقت کنید که کاملاً مغز پخت شود.

★ از انواع مغزها ترجیحاً خام (نمک کمتری دارد) و به صورت میان وعده استفاده کنید.

گروه شیر و لبنیات:

★ این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، بستنی، دوغ و کشک است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
NoM۲

مصرف روزانه‌ی یک قرص از هفته‌ی ۱۶ بارداری (ماه چهارم) تا ۳ ماه پس از زایمان توصیه می‌شود. منابع غذایی حاوی آهن شامل: گوشت، مرغ، جگر، حبوبات، سبزی‌هایی مانند جعفری و اسفناج، انواع مغزها مانند: گردو و بادام، انواع خشکبار مانند: برگه، توت خشک، کشمش و خرما می‌باشد.

مولتی ویتامین: مصرف روزانه‌ی یک قرص از ماه چهارم تا ۳ ماه پس از زایمان توصیه می‌شود.

توصیه‌ها:

*** بهتر است به همراه غذا و بعد از آن، سبزی تازه، سالاد و میوه میل کنید.** این مواد حاوی ویتامین ث است و جذب آهن را افزایش می‌دهد.

*** از مصرف چای، قهوه و دم کرده‌های گیاهی یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت پس از غذا پرهیز کنید** زیرا جذب آهن را کاهش می‌دهد.

*** برای کاهش اختلالات گوارشی و جذب بهتر، قرص آهن را پس از غذا و یا قبل از خواب مصرف کنید.**

*** اختلالات گوارشی ناشی از مصرف قرص آهن مانند درد معده، تهوع، اسهال یا یبوست معمولاً موقتی است و نباید مصرف قرص را به این دلیل قطع کرد.**

کارزوی سلامت برای شما

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

<http://ziaeian.ir> و یا

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

*** مصرف حداقل ۳ تا ۴ سهم در روز توصیه می‌شود.** هر یک سهم معادل یکی از این مقادیر است: یک لیوان شیر یا ماست، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر کم چرب (به اندازه دو قوطی کبریت)، یک لیوان کشک و یا ۱/۵ لیوان بستنی.

چند نکته:

✔ لبنیات را پاستوریزه مصرف کنید، قبل از مصرف کشک، حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید.

✔ اگر مصرف شیر ایجاد نفخ و یا مشکلات گوارشی می‌کند، بهتر است معادل آن از پنیر یا ماست کم چرب استفاده کنید.

گروه متفرقه: شامل انواع شیرینی، روغن، کره، خامه، شکر، نمک، شکلات، چاشنی‌ها و نوشیدنی‌ها است. به-طور کلی مصرف این مواد در حداقل مقدار توصیه می‌شود.

مصرف مکمل‌ها: در بارداری نیاز به ویتامین‌ها و املاح معدنی افزایش می‌یابد. بنابراین مصرف اسیدفولیک، آهن و مولتی ویتامین‌ها به عنوان مکمل در این دوران با نظر پزشک توصیه می‌شود.

اسید فولیک: در پیشگیری از نقص مادرزادی لوله عصبی جنین و شکاف لب و کام نقش دارد و مصرف روزانه‌ی یک قرص از سه ماه پیش از بارداری تا پایان بارداری توصیه می‌شود. گوشت، ماهی، جگر، حبوبات، سبزی‌های با برگ تیره مانند: اسفناج و میوه‌هایی مانند: پرتقال حاوی اسیدفولیک است.

آهن: در پیشگیری از کم‌خونی مادر نقش دارد و



توصیه‌هایی در مورد

رژیم غذایی در دوران بارداری

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزش مددجو