



راهنمای بارداری و زایمان

بیمارستان شهید دکتر بهشتی انزلی

تغذیه در دوران بارداری



سیده سارا جعفری

زمستان ۱۴۰۱

گروه هدف: زنان باردار

منبع: راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی از

مجموعه کتابهای تغذیه برای پزشک خانواده

* سالاد همراه با روغن زیتون یا سایر روغنهای مایع استفاده کنید.

* هر روز پیاده روی داشته باشید.

ترش کردن و سوزش سردل

* غذا در وعده های کوچک و متعدد (هر ۲ تا ۳ ساعت) مصرف کنید.

* از غذاهای آب پز و بخارپز به جای غذاهای سرخ شده استفاده کنید.

* مصرف شکلات، قهوه، چای، نوشابه گازدار و سایر نوشیدنیهای حاوی کافئین را کاهش داده و به جای آن آب بنوشید.

* بعد از صرف غذا و آشامیدن از دراز کشیدن یا خم شدن به جلو پرهیز شود.

توصیه های تغذیه ای در هنگام شکایات شایع

دوران بارداری

تهوع و استفراغ بارداری

* صبحها قبل از برخاستن از رختخواب یک تکه نان یا بیسکویت میل کنید.

* تعداد وعده های غذایی روزانه برحسب تحمل مادر افزایش دهید و مقدار غذای کمتری در هر وعده مصرف کنید.

* از مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده، پر ادویه و هر غذای محرک پرهیز کنید.

* از مصرف همزمان مایعات و غذا خودداری کنید.

* از آنجایی که غذاها و مایعات سرد بیش از نوع گرم آنها قابل تحمل است، ترجیحا مایعات و غذاها، سرد میل کنید.

یبوست

* در طول روز دریافت مایعات افزایش دهید.

* غذاهای ملین طبیعی مانند غلات کامل و حبوبات، میوهها و سبزیهای فیبردار و میوه های خشک بخصوص آلو و انجیر استفاده کنید.



توصیه های تغذیه ای کلی برای خانم های باردار

تغذیه مادر باردار باید متعادل و متنوع باشد و از کم خوری و پر خوری پرهیز کنید. بنابراین توصیه میشود:

۱. مادران باردار روزانه باید ۳ تا ۴ واحد از گروه شیر و لبنیات، ۳ تا ۴ واحد از گروه گوشت، حبوبات و جانشینهای آن، ۴ تا ۵ واحد از گروه میوه ها، ۳ تا ۴ واحد از گروه سبزیها و حدود ۷ تا ۱۱ واحد از گروه نان و غلات مصرف کنید.
۲. برای دریافت فیبر مورد نیاز بهتر است از غلات سیوسدار مانند نان سنگک و مخلوطی از غلات و حبوبات (عدس پلو، لوبیا پلو، انواع آش و...) استفاده کنید.
۳. در این دوران نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان آب و مایعات در شبانه روز توصیه میشود.
۴. به محض اطلاع از بارداری باید روزانه یک عدد قرص اسید فولیک تا پایان بارداری و ترجیحا از سه ماه قبل از بارداری مصرف کنید.
۵. برای مادر باردار نوجوان توصیه میشود، روزانه ۵ تا ۶ واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف کند.

نکات تغذیه ای برای خانمهای باردار دارای اضافه وزن و چاق

۱. کاهش مصرف غذاهای پر کالری مانند شیرینی، کیک، آبنبات، شکالت، چیپس و نوشابه
۲. کاهش مصرف چربیها (کاهش مصرف روغن در هنگام پخت غذا، مصرف غذا به شکل آبپز یا بخارپز، انتخاب گوشت کم چرب، ماهی و مرغ، استفاده از پروتئین های گیاهی مانند انواع حبوبات)
۳. کاهش مصرف موادقندی و نشاسته ای
۴. افزایش مصرف مواد پروتئینی



۵. افزایش مصرف منابع غذایی حاوی فیبر



۶. تحرک کافی از طریق پیاده روی منظم روزانه در صورت نداشتن ممنوعیت پزشکی

توصیه های تغذیه ای برای خانمهای باردار لاغر

۱. مقوی کردن غذا: اضافه کردن مواد انرژزی را از جمله موادقندی، نشاسته ای، چربی و روغن
۲. مغذی کردن غذا: اضافه کردن موادغذایی حاوی پروتئین مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی و انواع حبوبات، منابع غنی از ویتامینها و مواد معدنی مانند انواع میوه، سبزی و لبنیات
۳. استفاده از میان وعده های مغذی: مانند انواع مغزها (پسته، بادام و گردو، شیر، بستنی و فرنی)

جدول میزان افزایش وزن برای مادران باردار در بارداری تک قلوئی (سن بالاتر از ۱۹ سال)

وضعیت تغذیه	وضعیت BMI	محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)
کم وزن	کمتر از ۱۸/۵	۱۲/۵ تا ۱۸
طبیعی	۱۸/۵ تا ۲۴/۹	۱۱/۵ تا ۱۶
اضافه وزن	۲۵ تا ۲۹/۹	۷/۵ تا ۱۱
چاق	مساوی یا بیشتر از ۳۰	۵ تا ۹

جدول میزان افزایش وزن برای مادران باردار در بارداری دو قلوئی

وضعیت تغذیه	وضعیت BMI	محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)
کم وزن	کمتر از ۱۸/۵	*
طبیعی	۱۸/۵ تا ۲۴/۹	۱۷ تا ۲۵
اضافه وزن	۲۵ تا ۲۹/۹	۱۴ تا ۲۳
چاق	مساوی یا بیشتر از ۳۰	۱۱ تا ۱۹