

مراقبتهای تغذیه ای در دوران پیش از بارداری

تغذیه شما در دوران قبل از بارداری تأثیر زیادی بر روند بارداری دارد. به طوری که تغذیه نامناسب در دوران بلوغ و کودکی میتواند رشد و نمو را در دختران به عنوان مادران آینده تحت تأثیر قرار دهد، توجه به رژیمهای لاغری و طولانی مدت و غیراصولی قبل از بارداری و کمبود موادمغذی نیز بر قابلیت باروری تأثیر دارد.

بنابراین باید برای داشتن یک بارداری و زایمان ایمن باید به موارد زیر توجه داشته باشید:

۱. با رعایت رژیم غذایی مناسب، متنوع و متعادل، وزن خود را به محدوده طبیعی برسانید. در صورتی که وزن کمتر از حد طبیعی باشد سوء تغذیه لاغری و اگر بیشتر از حد طبیعی باشد به سوء تغذیه اضافه وزن و چاقی مبتلا است که هر دو شکل آن سلامت مادر و جنین را در دوران بارداری تهدید میکنند.

۲. بهتر است از بارداری قبل از ۱۸ سالگی پرهیز شود.

۳. در صورت ابتلا به بیماریهای مزمن مرتبط با تغذیه نظیر چاقی، دیابت، فشارخون و بیماریهای گوارشی زمینه ای، مشاوره با پزشک یا کارشناس تغذیه انجام شود.

۴. پرهیز از مصرف دخانیات و مصرف نوشابه های الکلی

۵. توصیه به مصرف اسیدفولیک از سه ماه قبل بارداری

۶. در صورت وجود کم خونی قبل از بارداری باید درمان انجام شود و مکمل مناسب مصرف و به توصیه های تغذیه ای توجه کنید.

۷. در صورت ابتلا به دیابت و چاقی لازم است، کاهش وزن تحت نظارت کارشناس تغذیه تا رسیدن به محدوده طبیعی انجام شود. همچنین کنترل مرتب قندخون، تغذیه مناسب و انجام منظم تمرینات ورزشی توصیه می شود.

نکات تغذیه ای در خانم های دچار کاهش و افزایش وزن

توصیه های تغذیه ای به خانم های دچار کاهش وزن

* تنوع غذایی را رعایت کرده و از انواع گروههای غذایی شامل نان و غلات، سبزیها و میوهها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات و تخم مرغ، مغزها، چربیها و روغن استفاده کنید.



- * در وعده صبحانه از غذاهای پر انرژی مثل عسل، مربا و کره استفاده کنید.
- * علاوه بر سه وعده اصلی غذایی حتما از دو یا سه میان وعده استفاده کنید.
- * در میان وعده ها از بیسکویت، کیک، شیرینی، شیر و بستنی، کلوچه، نان و پنیر، خرما، سیب زمینی پخته، میوههای تازه و خشک و انواع مغزها (بادام، گردو، پسته، فندق) استفاده کنید.
- * از گروه نان و غلات (نان و برنج و ماکارونی) بیشتر استفاده کنید.
- * سبزی خوردن و سالاد همراه با روغن زیتون یا میوه زیتون در کنار غذا مصرف کنید.
- * جهت تحریک اشتها، از انواع چاشنی ها در طبخ غذاها استفاده کنید.

توصیه های تغذیه ای به خانم های دچار اضافه وزن

- * با استفاده از میان وعده ها، تعداد وعده های غذا را در روز افزایش دهید و حجم غذای هر وعده را کم کنید.





جمهوری اسلامی ایران

بیمارستان شهید دکتر بهشتی بندر انزلی

مراقبتهای تغذیه ای در دوران پیش از بارداری



گروه هدف: خانم های پیش از بارداری

تهیه شده در واحد تغذیه

سیده سارا جعفری

زمستان ۱۴۰۱



- * مصرف تخم مرغ را به حداکثر ۳ عدد در هفته محدود کنید. (دقت کنید که تخم مرغ باید بخوبی پخته باشد)
- * میوهها و سبزیها را بیشتر به شکل خام مصرف کنید. سالاد با سبزیجات را قبل یا همراه با غذا مصرف کنید. به جای آب میوه های تجاری بهتر است آب میوههای تازه و طبیعی را که در منزل تهیه میشود مصرف کنید.
- * روغن مصرفی را از انواع مایع گیاهی انتخاب کنید.
- * غذاها را بیشتر به شکل آب پز و بخار پز، تهیه و مصرف کنید و از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ شده پرهیز کنید.
- * از مصرف غذاهای کنسرو شده و آماده پرهیز کرده و مصرف نمک و غذاهای شور را محدود کنید.



منابع: مجموعه آموزشی تغذیه برای تیم سلامت در برنامه پزشک خانواده- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی از مجموعه کتابهای تغذیه برای پزشک خانواده

- * ساعت ثابتی را به صرف غذا در وعده های مختلف روز اختصاص دهید.
- * مصرف قند و شکر و خوراکی هایی مانند انواع شیرینی، شکالت، آب نبات، نوشابه ها، شربت ها و آب میوه های صنعتی و ... را بسیار محدود کنید و تنقلات پر انرژی و چرب مانند شکلات و چیپس را مصرف نکنید.
- * به جای برنج و ماکارونی در حجم زیاد، از نان استفاده کنید. نان مصرفی باید از آرد سبوسدار تهیه شده باشد و نانهای فانتزی مثل انواع باگت و نان ساندویچی کمتر مصرف کنید.
- * حبوبات پخته مثل عدس و لوبیا را بیشتر مورد استفاده قرار دهید. شیر و لبنیات خود را از نوع کم چرب انتخاب کنید.
- * گوشت را تا حد امکان بدون چربی و مرغ و ماهی را بدون پوست مصرف کنید. از مصرف فرآورده های گوشتی پر چرب مثل سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه و مغز خودداری کنید.
- * به جای گوشت قرمز، بیشتر از گوشت های سفید خصوصا ماهی استفاده کنید.