

## ● تغذیه در دوران بارداری

متخصصان تغذیه می‌گویند یک خانم باردار در طول دوران بارداری‌اش باید به اندازه دو نفر مواد مغذی دریافت کند، اما آن‌ها تأکید می‌کنند که این توصیه لزوماً به معنای زیاد غذا خوردن نیست. جنین در شکم مادر، تمام مواد مغذی مورد نیازش را از مادر و از طریق بند ناف دریافت می‌کند. با این حساب، اگر مادر دچار فقر انواع ویتامین، کمبود مواد معدنی و کمبود هر ماده مغذی دیگری باشد، جنین او نیز از همان کمبودها رنج خواهد برد. اما صرف نظر از نیازهای جنین، اگر مادر در طول دوران بارداری تغذیه درستی نداشته باشد، خودش بعد از زایمان به مشکلاتی از قبیل فقر آهن، کلسیم و... دچار می‌شود. متأسفانه این مسأله بین زنان ایرانی نیز شیوع زیادی دارد. آشنایی با اصول تغذیه در دوران بارداری می‌تواند از بروز مشکلاتی از این قبیل پیشگیری کند.

متخصصان تغذیه می‌گویند یک خانم جوان که در شرایط عادی، روزانه تقریباً ۲۱۰۰ کالری مصرف می‌کند؛ وقتی باردار می‌شود، روزانه به ۲۵۰۰ کالری (یعنی ۴۰۰ کالری بیشتر از همیشه) نیاز خواهد داشت. نیاز این زن در دوران شیردهی نیز به ۳۰۰۰ کالری در روز (یعنی ۹۰۰ کالری بیشتر از همیشه) خواهد رسید.

هشدار به خانم باردار - یک برنامه غذایی درست، تمام گروه‌های غذایی را شامل می‌شود: لبنیات، میوه‌ها، سبزیجات، ماهی، گوشت قرمز، تخم‌مرغ، اسیدهای چرب، کربوهیدرات (قند) و ... زنان باردار باید به اندازه لازم از تمام این غذاها در سید غذایی‌شان بهره ببرند؛ مشروط بر این‌که: حدود ۱۰ درصد از کالری‌های مورد نیاز روزانه از پروتئین‌ها دریافت شود (و پروتئین‌ها اصولاً در گوشت قرمز، ماهی، لبنیات و سویا یافت می‌شوند). حدود ۳۵ درصد از کالری‌های مورد نیاز روزانه از اسیدهای چرب دریافت شود (و اسیدهای چرب اصولاً در کره، روغن، لبنیات و آجیل یافت می‌شوند). حدود ۵۵ درصد از کالری‌های مورد نیاز روزانه از کربوهیدرات‌ها یا قندها دریافت شود (و کربوهیدرات‌ها اصولاً در نان، برنج، سیب‌زمینی، ذرت و ماکارونی یافت می‌شوند). متخصصان تغذیه می‌گویند اگرچه در دوران بارداری نباید از غذاهای آماده (فست‌فود) و دسرهای شیرین و امثالهم به عنوان پایه اصلی یک وعده غذایی

استفاده کرد، ولی هیچ لزومی ندارد که خودتان را از خوردن غذاهایی که دوست دارید، صرفاً به خاطر باردار بودن، محروم کنید. می‌توانید شربت انواع میوه‌ها را بخورید و حتی خوردن یک تکه کوچک از کیک یا شیرینی مورد علاقه‌تان هیچ ضرری برای شما یا فرزندتان نخواهد داشت. اما فراموش نکنید که همواره بهتر است میوه‌ها (به ویژه سیب، موز، هلو و زردآلو) و کمپوت میوه‌ها را در برنامه غذایی روزانه‌تان بگنجانید.

آنچه شما خواهید خواست - اسید فولیک، آهن، کلسیم و روی. تمام خانم‌های باردار به این ۴ مورد نیاز دارند. اما چقدر و چگونه؟ در قالب غذا یا مکمل؟ کارشناسان تغذیه پاسخ می‌دهند:

اسید فولیک - اسید فولیک یا همان ویتامین B<sub>9</sub> در سه ماهه اول بارداری (و حتی از ۲ ماه قبل از شروع بارداری) مورد نیاز است. این ویتامین در تشکیل و تکامل سیستم عصبی جنین نقش مهمی دارد. کمبود اسید فولیک در نخستین ماه‌های بارداری ممکن است به بیماری اسپینا بیفیدا منجر شود. این بیماری به دنبال عدم تکامل رشد مغز، نخاع و پرده مننژ بروز می‌کند و منجر به فلج شدن نوزاد می‌شود. این ویتامین همچنین می‌تواند از بروز بسیاری از ناهنجاری‌های مادرزادی مانند لب‌شکری جلوگیری کند. منابع مناسب اسید فولیک عبارتند از: جو، میوه‌ها و سبزیجات تازه، آب پرتقال، عدس، نخود و برنج. اما سوای مصرف این مواد غذایی، استفاده از مکمل اسید فولیک (روزانه ۴۰۰ میکروگرم) از ۲ ماه قبل از بارداری و تا انتهای ۳ ماهه اول بارداری توصیه می‌شود. البته این مقدار فقط برای خانم‌هایی با شرایط عادی توصیه می‌شود و در شرایط غیر عادی حتماً نیاز است که با پزشک در مورد میزان مصرف این مکمل مشورت شود.

آهن - آهن، خون مورد نیاز برای ارسال مواد غذایی به جفت را فراهم می‌کند و یک خانم باردار در طول بارداری بیشتر از زمان عادی به آهن نیاز دارد. منابع خوب آهن عبارتند از: سبزیجات سبز (مانند کلم بروکلی و اسفناج)، توت‌فرنگی، پسته و نان. ویتامین C جذب آهن را بالا می‌برد و به همین خاطر توصیه می‌شود همراه یا بلافاصله بعد از خوردن غذاهای حاوی آهن، ویتامین C (آلبیمو، پرتقال، گوجه‌سبز یا ...) نیز مصرف شود. اما کافئین، تئین و کلسیم باعث کاهش جذب آهن می‌شوند و به همین دلیل توصیه می‌شود از مصرف چای، قهوه، ماست

و شیر همراه با غذاهای حاوی آهن و حداقل تا ۱ ساعت بعد از صرف این غذاها پرهیز شود.

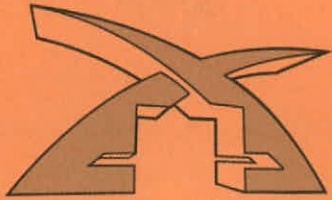
متخصصان تغذیه به خانم‌های باردار توصیه می‌کنند که از هفته بیستم بارداری، روزانه یک قرص مکمل آهن بخورند. البته اگر خانمی تغذیه خوبی داشته باشد و در آزمایش‌هایش نیز کم‌خونی دیده نشود، ضرورتی برای مصرف قرص آهن ندارد اما چنین موردی به ندرت پیش می‌آید. در ضمن توجه داشته باشید که مصرف قرص آهن ممکن است با بروز عارضه یبوست همراه باشد. کلسیم و روی مصرف تمام مواد معدنی و به ویژه مصرف موادی مانند کلسیم و روی برای رشد جنین ضرورت دارند. اگرچه روی و کلسیم در مواد غذایی مختلف یافت می‌شوند اما در صورت نیاز به مصرف مکمل آن‌ها باید با پزشک مشورت شود. خانم‌های بارداری که تحت درمان دارویی هستند (مثلاً خانم‌هایی که دیابت یا کم‌خونی دارند) و خانم‌هایی که سابقه زایمان نوزادی با کمبود وزن را دارند، حتماً باید برای مصرف انواع مکمل‌ها و مقدار آن‌ها با پزشک خود مشورت کنند. در ضمن باید به خاطر داشته باشید که مصرف بیش از حد این مکمل‌ها نه تنها مفید نیست، بلکه ممکن است برای کودک بسیار مضر هم باشد، پس باید در مصرف آن‌ها حد اعتدال را رعایت کرد.

هر ۴ ساعت یک‌بار غذا بخورید - در طول بارداری، زیاد اتفاق می‌افتد که شما خودتان گرسنه نیستید اما کودک‌تان گرسنه است. به همین دلیل توصیه می‌شود برنامه مشخصی برای غذا خوردن داشته باشید و صرفاً به احساس گرسنگی خودتان تکیه نکنید. بهتر است هر ۴ ساعت یک‌بار غذا بخورید؛ حتی اگر حالت تهوع دارید یا بی‌اشتها هستید یا سوء هاضمه دارید یا ...

هر روز باید بین ۵ تا ۶ وعده غذا بخورید، هر چقدر هم که این وعده‌ها مختصر باشد، اهمیتی ندارد و بسیار بهتر از آن است که روزانه ۳ وعده غذا بخورید، آن هم با اشتها زیاد و مفصل و بی‌برنامه. جنین شما برای رشد، به مصرف وعده‌های غذایی منظم و متداوم نیاز دارد.

نبایدهای تغذیه در بارداری - در طول بارداری از مصرف زیاد غذاهای حاوی ویتامین A (مانند دل و جگر) پرهیز کنید، زیرا افراط در مصرف این ویتامین با خطر آسیب‌های جنینی همراه است. از مصرف الکل جداً پرهیزید. مطالعات متعددی نشان داده است که مصرف الکل در

بتصویر



بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)



## تغذیه در دوران بارداری

کمیته آموزش بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

● تلفن : ۸۸۸۸۴۰۴۰

● فاکس : ۸۸۷۹۰۲۹۸

www.khatamhospital.com

اگر معده‌شان را با خوراکی‌های سبک پر کنند، می‌توانند تا حدی از بروز حالت تهوع جلوگیری کنند. تهوع موجب کاهش حجم مایعات بدن می‌شود. توصیه می‌شود برای جبران آن به اندازه کافی مایعات بنوشید.

رژیم گرفتن، قدغن!

- رژیم گرفتن خانم‌ها در دوران بارداری برای سلامت جنینی که در حال رشد است، خطر دارد. بسیاری از رژیم‌های لاغری باعث فقیر شدن بدن از نظر آهن، اسید فولیک و برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز می‌شود. یادتان باشد که اضافه‌وزن یکی از بارزترین نشانه‌های سلامت در دوران بارداری است. خانم‌هایی که در دوران بارداری تغذیه خوب و مناسبی دارند و به مقدار لازم وزن می‌گیرند، نوزادهای سالمی به دنیا می‌آورند. بنابراین نگران چاق شدنتان نباشید.

به تدریج وزن اضافه کنید - به طور معمول ۱۰ تا ۱۲ کیلوگرم اضافه‌وزن در طول دوران بارداری طبیعی است. این وزن باید در طول ۹ ماه بارداری طی ۳ دوره اضافه شود: از شروع بارداری تا هفته دوازدهم، بین ۱ تا ۲ کیلوگرم اضافه‌وزن، طبیعی است.

از هفته ۱۲ تا ۲۸ بارداری، به طور متوسط باید هر هفته بین ۳۰ تا ۴۰۰ گرم به وزن خانم باردار اضافه شود. از هفته ۲۸ تا ۴۰ بارداری، به طور متوسط هر ماه بین ۱ تا ۳ کیلوگرم اضافه‌وزن طبیعی است.

تناسب اندام بعد از بارداری - مسأله‌ای که برای بسیاری از خانم‌ها مهم است این است که چگونه به تناسب اندام قبل از بارداری خود برسند؟ واقعیت این است که قسمت اعظم کاهش وزن مادر باید در زمان زایمان (حدود ۵/۵ کیلوگرم) و در دو هفته اول بعد از زایمان (حدود ۴ کیلوگرم) اتفاق بیفتد. مابقی اضافه‌وزن نیز که حدود ۲/۵ کیلوگرم است، باید از هفته دوم تا ۶ ماه بعد از زایمان کاهش یابد. البته مادرانی که قبلاً زایمان داشته‌اند، مقداری از افزایش وزن زمان بارداری خود را حفظ خواهند کرد.

دوران بارداری منجر به بروز ناهنجاری‌های جسمی، ناتوانی‌های ذهنی و مشکلات روانی در کودک می‌شود.

خوردن محصولات کافئین‌دار را هم محدود کنید. تحقیقات نشان داده است که مصرف بیش از ۴ فنجان چای در طول روز ممکن است در برخی موارد منجر به سقط جنین یا تولد نوزادی با وزن کم و حتی مرده‌زایی شود. کافئین اصولاً در چای، نوشابه‌ها و شکلات یافت می‌شود. می‌توانید جوشانده‌های بدون کافئین را جایگزین کنید. به جای این نوشیدنی‌ها بهتر است شیر، آب‌میوه‌های طبیعی و حتی خود آب به همراه چند قطره آب‌لیمو را به عنوان نوشیدنی انتخاب کنید. در ضمن یادتان باشد که از مصرف شیر و پنیرهای غیر پاستوریزه نیز پرهیز کنید، چراکه احتمال بروز بیماری‌های واگیردار متعاقب مصرف آن‌ها وجود دارد.

چگونه از یبوست در بارداری جلوگیری کنیم؟ یبوست یکی از مشکلات شایع دوران بارداری است که متعاقب تغییرات هورمونی (مخصوصاً افزایش پروژسترون) اتفاق می‌افتد. ضمن این‌که متناسب با رشد جنین، رحم روی روده‌ها فشار می‌آورد و مسیر عبور غذا را تنگ می‌کند. مصرف قرص‌های آهن نیز مزید بر علت می‌شود و یبوست را در زنان باردار تشدید می‌کند. پزشکان و متخصصان تغذیه، توصیه‌های آسانی برای مقابله با این وضعیت دارند: تا می‌توانید، فیبر بخورید: میوه‌ها و سبزی‌های تازه، حبوبات و آلو. زیاد آب بخورید. مصرف ۶ تا ۸ لیوان آب در روز توصیه می‌شود. نوشیدن آب آلو نیز بسیار کمک‌کننده است. از ورزش‌های سبک غافل نشوید. با ۵ تا ۱۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه می‌توانید حرکات روده را افزایش و یبوست را کاهش دهید. اگر بعد از به کار بستن این توصیه‌ها مشکلاتان رفع نشد، می‌توانید با تجویز پزشکتان از دارو استفاده کنید. هیچ دارویی را بدون تجویز پزشک مصرف نکنید، زیرا مصرف داروها در دوران بارداری، بسیار حساس و خطرناک است.

چگونه از تهوع در بارداری جلوگیری کنیم؟ تهوع یکی از مشکلاتی است که ممکن است خانم‌های باردار را شدیداً یا به طور خفیف آزار دهد. اما این‌جا هم می‌شود به کمک تغذیه مناسب با این مشکل مبارزه کرد: غذاهای کم‌چرب بخورید و از خوردن غذاهای سرخ‌کرده پرهیز کنید.

کنار رختخواب مقداری نان خشک بگذارید و قبل از بلند شدن از رختخواب مقداری از آن را مصرف کنید. گرسنه نمانید. خیلی از خانم‌ها