



تغذیه در دوران بارداری
Nutrition In Pregnancy



انجمن متخصصین زنان و زایمان آمریکا

تغذیه در دوران بارداری

- پنج گروه غذایی کدام هستند؟
- آیا روغن و چربی‌ها بخشی از رژیم غذایی سالم هستند؟
- چرا ویتامین‌ها و مواد غذایی در رژیم غذایی اهمیت دارند؟
- چگونه می‌توان مقادیر اضافی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز در دوره‌ی بارداری را دریافت نمود؟
- اسیدفولیک چیست و روزانه چه مقدار مورد نیاز است؟
- چرا آهن در دوره‌ی بارداری اهمیت دارد و روزانه چه مقدار نیاز است؟
- چرا کلسیم در دوره‌ی بارداری اهمیت دارد و روزانه چه مقدار نیاز است؟
- چرا ویتامین D در دوره‌ی بارداری اهمیت دارد و روزانه چه مقدار نیاز است؟
- من چقدر باید در دوره‌ی بارداری چاق شوم؟
- آیا اضافه وزن و چاقی می‌تواند بر بارداری تأثیر داشته باشد؟
- آیا خوردن جای می‌تواند بر بارداری تأثیر داشته باشد؟
- مزایای استفاده از ماهی و صدف در رژیم غذایی در دوره بارداری چیست؟
- چه نکاتی را باید در مورد مصرف ماهی در دوره‌ی بارداری دانست؟
- چگونه مسمومیت غذایی بارداری را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟
- لیستریوزیس چیست و چگونه می‌تواند بارداری را متأثر کند؟

پنج گروه غذایی کدام هستند؟

غلات - نان، ماکارونی، جوی دو سر، حبوبات و ذرت همه از غلات هستند.

میوه‌ها - میوه‌ها می‌توانند تازه، کنسروی، یخ زده یا خشک شده باشند. آبمیوه‌های صدف‌رصد طبیعی نیز از این گروه هستند.

سبزیجات - سبزیجات می‌توانند خام یا پخته، منجمد، کنسرو یا به صورت عرقیجات صدف‌رصد گیاهی باشند.

غذاهای پروتئینی - غذاهای پروتئینی شامل گوشت قرمز، گوشت مرغ، غذاهای دریایی، نخود و لوبیا، تخم مرغ، محصولات سوپای فرآوری شده، آجیل و انواع دانه‌ها باشند.

لبنیات - شیر و محصولات ساخته شده از شیر، نظیر پنیر، ماست و بستنی، گروه لبنیات را تشکیل می‌دهند.

آیا روغن و چربی‌ها بخشی از رژیم غذایی سالم هستند؟

اگرچه آن‌ها یک گروه غذایی نیستند، ولی روغن‌ها و چربی‌ها مواد غذایی مهمی را برای شما فراهم می‌سازند. در دوره‌ی بارداری، چربی‌های غذایی انرژی تولید می‌کنند و به ساخت اندام‌های جنین و جفت کمک می‌کنند. اغلب چربی‌ها و روغن‌های غذایی باید دارای

منشأ گیاهی باشند و چربی های جامد، همانند چربی های دارای منشأ حیوانی باید محدود شوند.

چرا ویتامین ها و مواد غذایی در رژیم غذایی اهمیت دارند؟

ویتامین ها و مواد معدنی نقش مهمی را در عملکرد بدن ایفا می کنند. در دوره ی بارداری، شما نسبت به زنان غیرباردار نیاز بیشتری به اسید فولیک و آهن دارید.

چطور می توان مقادیر اضافی از ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز در دوره ی بارداری را دریافت نمود؟

مصرف یک مکمل ویتامین می تواند تضمین کند که شما این مقادیر اضافی را دریافت می کنید. یک رژیم غذایی مناسب نیز باید تمام ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز شما را در دوره ی بارداری تأمین نماید.

اسید فولیک چیست و روزانه چه مقدار مورد نیاز است؟

اسید فولیک که همچنین تحت عنوان فولات نیز شناخته می شود، یکی از ویتامین های گروه B است که برای زنان باردار اهمیت دارد. قبل از بارداری و در دوره ی بارداری شما روزانه به ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک نیاز دارید تا از یک نقض شدید مادرزادی در مغز و طناب عصبی نوزاد، به نام نقض لوله ی عصبی، جلوگیری کنید. دستورالعمل های رژیمی جدید پیشنهاد می کنند که زنان باردار روزانه حداقل ۶۰۰ میکروگرم اسید فولیک از غذاهای مختلف دریافت کنند. البته دشوار است تا این مقدار از اسید فولیک را فقط از غذاها دریافت کنیم. به همین علت، تمام زنان باردار و تمام زنانی که قصد حاملگی دارند، باید روزانه مکمل های ویتامین اسید فولیک مصرف کنند.

چرا آهن در دوره ی بارداری اهمیت دارد و روزانه چه مقدار نیاز است؟

آهن توسط بدن برای تولید هموگلوبین در سلول های قرمز استفاده می شود که اکسیژن را به اندام ها و بافت های مختلف حمل می کند. در دوره ی بارداری، نیاز به آهن اضافی، تقریباً دو برابر مقدار مورد نیاز برای یک زن غیر حامله، دارید. این آهن اضافی به بدن شما کمک می کند تا اکسیژن لازم برای جنین فراهم شود. دوز روزانه ی پیشنهادی آهن در دوره ی بارداری ۲۷ میلی گرم است که در اغلب مکمل های ویتامین قبل تولد یافت می گردد. شما همچنین می توانید غذاهای غنی از آهن نظیر گوشت قرمز، گوشت مرغ، ماهی، لوبیا و نخود خشک شده، سرپا غنی از آهن، و

شربت آلو مصرف کنید. همچنین جذب آهن زمانی بهتر صورت می‌گیرد که همراه غذاهای غنی از آهن، غذاهای غنی از ویتامین C، نظیر مرکبات و گوجه‌فرنگی مصرف کنید.

چرا کلسیم در دوره‌ی بارداری اهمیت دارد و روزانه چه مقدار نیاز است؟

کلسیم برای تولید استخوان‌ها و دندان در بدن استفاده می‌شود. تمام زنان، از جمله زنان باردار، ۱۹ سال و یا بزرگتر باید روزانه ۱۰۰۰ mg کلسیم مصرف کنند، و آن‌هایی که بین ۱۸-۱۴ سال سن دارند، به ۱۳۰۰ mg کلسیم روزانه نیاز دارند. شیر و دیگر محصولات لبنی، نظیر پنیر و ماست، بهترین منبع کلسیم هستند. اگر شما با هضم شیر و محصولات لبنی مشکل دارید، باید کلسیم را از راه‌های دیگر، نظیر بروکلی، سبزیجات برگ‌دار و تیره، ماهی ساردین یا مکمل‌های کلسیم تأمین نمایید.

چرا ویتامین D در دوره‌ی بارداری اهمیت دارد و روزانه چه مقدار نیاز است؟

ویتامین D همراه با کلسیم برای رشد و نمو استخوان‌ها و دندان نوزاد لازم است. همچنین در سلامت پوست و بینایی نقش دارد. تمام زنان، از جمله زنان باردار، به ۶۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D در روز نیاز دارند. منابع غنی و مناسب، شیر غنی شده با ویتامین D و روغن برخی ماهی‌ها نظیر سالمون است. نور خورشید یک ماده شیمیایی در پوست را به ویتامین D تبدیل می‌کند.

چقدر باید من در دوره‌ی بارداری چاق شوم؟

مقدار وزنی که پیشنهاد می‌گردد، براساس میزان سلامتی شما و شاخص وزن بدن، قبل از بارداری است. اگر شما دارای وزن طبیعی قبل از بارداری هستید، شما لازم است تا بین ۱۱ تا ۱۶ کیلوگرم وزن‌تان در دوران بارداری زیاد شود. اگر شما قبل از بارداری لاغر باشید، لازم است تا وزن بیشتری کسب کنید و اگر قبل از بارداری اضافه وزن دارید، به افزایش وزن کمتری نیاز دارید.

آیا اضافه وزن و چاقی می‌تواند بر بارداری تأثیر داشته باشد؟

زنان چاق در معرض افزایش خطر چند مشکل در هنگام بارداری هستند. این مشکلات شامل دیابت بارداری، فشارخون بالا، پره‌اکلامپسیا، زایمان زودرس، و نیاز به سزارین است. نوزاد مادران چاق در معرض خطر بالاتری از نظر برخی نواقص مادرزادی، ماکروزمی و چاقی روبرو هستند.

آیا خوردن قهوه می‌تواند بر بارداری تأثیر داشته باشد؟

اگرچه مطالعات فراوانی بر روی ارتباط کافئین و افزایش خطر سقط انجام گرفته است، نتایج قطعی نیستند. اکثر کارشناسان عقیده دارند که مصرف کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز (یک فنجان ۳۵۰ میلی‌لیتری قهوه) در دوره‌ی بارداری بی‌خطر است.

مزایای استفاده از غذاهای دریایی در رژیم غذایی در دوران بارداری چیست؟

اسیدهای چرب امگا-۳ نوعی چربی است که به طور طبیعی در بسیاری از ماهی‌ها یافت می‌شود. این اسیدهای چرب به نظر می‌رسد که فاکتورهای مهمی در نمو مغز نوزاد هم قبل و هم بعد تولد است. برای دریافت بیشترین مزایای اسیدهای چرب امگا-۳، مادران باید در هنگام شیردهی و بارداری حداقل ۲ بار در هفته ماهی یا صدف مصرف کنند.

چه نکاتی را باید در مورد مصرف ماهی در دوره‌ی بارداری باید دانست؟

برخی از انواع ماهی دارای سطوح بالاتری از یک فلز به نام جیوه هستند. جیوه با برخی نواقض مادرزادی ارتباط دارد. برای محدود کردن قرارگیری در معرض جیوه در زیر یک دستورالعمل ساده آمده است. غذاهای دریایی نظیر گربه ماهی، سالمون، میگو مصرف کنید و از مصرف اره ماهی، کوسه و شاه ماهی خودداری کنید. مصرف ماهی تن سفید را به ۱۷۰ گرم در هفته محدود کنید. همچنین باید توصیه‌ها برای ماهیگیری در آب‌های محلی را مورد توجه قرار دهید.

چگونه مسمومیت غذایی بارداری را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

مسمومیت غذایی در دوران بارداری می‌تواند هم برای مادر و هم نوزاد مسائلی را ایجاد کند. استفراغ و اسهال می‌تواند باعث از دست دادن بیش از حد آب و اختلال در تعادل شیمیایی بدن مادر گردد. برای جلوگیری از مسمومی غذایی از این دستورالعمل‌های عمومی استفاده نمایید:

- مواد غذایی را بشوید. تمام محصولات خام را قبل از خوردن، پوست کندن و پختن بشوید.
- آشپزخانه را تمیز نگه دارید، دست‌ها، چاقوها، و صفحات برش را پس از کار و آماده سازی غذاهای پخته بشوید.
- از خوردن گوشت، تخم مرغ و غذاهای دریایی خام خودداری کنید. سوشی با ماهی خام را نخورید (سوشی پخته بی‌خطر است). مواد غذایی مانند گوشت گاو، گوشت خوک، مرغ باید در یک دمای داخلی مناسب پخته شوند.

لیستریوزیس چیست و چگونه می تواند بارداری را متاثر کند؟

لیستریوزیس یک نوع بیماری ناشی از آلودگی غذاست که توسط باکتری ایجاد می گردد. زنان باردار نسبت به جمعیت عادی ۱۳ برابر بیشتر محتمل است که به این بیماری مبتلا گردند. لیستریوزیس می تواند باعث علائم خفیف شبه سرماخوردگی نظیر تب، درد عضله و اسهال گردد، ولی همچنین ممکن است که هیچ علامتی نداشته باشد. لیستریوزیس می تواند باعث سقط جنین، مرده زایی و تولد نارس گردد. آنتی بیوتیک هами توانند برای درمان عفونت و حفظ جنین به کار روند. برای جلوگیری از لیستریوزیس از خوردن غذاهای زیر اجتناب کنید.

- شیر غیر پاستوریزه و غذاهای ساخته شده از آن
- هات داگ، گوشت ناهاری و سرد تا زمانی که گرم یا قبل خوردن بخارپز نشده اند.

- گوشت و مغز یخ زده

- غذاهای دریایی دودی یخچالی

- گوشت، تخم مرغ و غذاهای دریایی خام



در صورت داشتن سوالات بیشتر، با متخصص زنان و زایمان خود تماس بگیرید.

این مجموعه بر اساس اطلاعات و نظریات مرتبط با سلامت زنان توسط کلینیک آمریکایی متخصصین زنان و زایمان ACOG طراحی شده است. این اطلاعات یک مسیر منحصر به فرد از درمان رایج منظور پیگیری نیست و نباید به عنوان حنف دیگر روش های قابل قبول عملی استفاده گردند. با توجه به نیازهای فردی بیمار، محدودیت های ویژه هر شخص و یا مرکز درمانی، روش های ممکن است تغییر یابند.

گروه آزمایشگاه های دنا

• تهران: آزمایشگاه دنا (تیلوفر سابق)، خیابان ولیعصر، بین بیمارستان دی و پل

همت، خیابان تیلو، نبش بن بست دوم تلفن: ۲۳۹۳۶

• اسلامشهر: آزمایشگاه گامت، خیابان امام سجاده (زرافشان)،

نبش کوچه ۲۱ (شهید موسوی)، پلاک ۳ تلفن: ۵۶۳۴۰۲۴۳

• کرج: آزمایشگاه دنا، خیابان طالقانی شمالی، بالاتر از خیابان بهار،

نبش خیابان کاج، پلاک ۱۵۱ تلفن: ۰۲۶ - ۳۲۲۱۲۵۹۵

www.DNA-Labs.ir

۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲