

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 می کند. 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 ی انرژی برای شما و شروع زندگی خوب برای نوزادتان است. در بارداری، میزان نیاز روزانه به پروتئین، چربی، کربوهیدرات، ویتامین ها و مواد معدنی افزایش می یابد. آنچه در تغذیهی مادر باردار اهمیت دارد، رعایت تنوع و تعادل در برنامه ی 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 می باشد. مقدار توصیه شده 7 الی 11 سهم در روز است که به طور مثال: هر یک سهم معادل یکی از این مقادیر است: یک برش از نان سنگگ، تافتون یا بربری به اندازه ی یک کف دست، 4 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 3 تا 4 سهم دارد که هر یک سهم به طور مثال معادل یکی از این مقادیر است: یک عدد سیب، نصف لیوان کمپوت یا میوه ی پخته، 3 عدد زرد آلو، نصف لیوان حبه انگور ، یک چهارم طالبی متوسط، نصف لیوان آب میوه ، 2 قاشق غذاخوری میوه ی خشک یا برگه.

چند نکته: از میوه های تازه و متنوع در میان وعدهها استفاده کنید.

به جای نوشابه های گازدار، آب میوه ی تازه میل نمائید. بهتر است هنگام صرف صبحانه، میوه میل کنید.

مقدار توصیه شده از انواع سبزی شامل سبزیهای برگدار، هویج، گوجهفرنگی، کدو، سیب زمینی و... بطور متوسط 4 تا 5 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 بلا فاصله 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 ، ماه ی دل و جگر، تخممرغ ، حبوبات (عدس، نخود، لوبیا و ...)،

مغزها مثل: پسته، گردو، بادام و ... است. مقدار توصیه شده حدوداً 3 سهم در روز است که هر یک سهم به طور مثال میتواند یکی از این مقادیر باشد: 60 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، جوجه ی پخته یا آبپز را همراه با برنج و سبزیجات میل کنید.

تخم مرغ را ترجیحاً آبپز و سفت بخورید و از مصرف زرده آن به صورت خام یا نیم پز 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.

مصرف حداقل 3 تا 4 سهم در روز توصیه می شود. هر یک سهم معادل یکی از این مقادیر است : یک لیوان شیر یا ماست، 45 تا 60 گرم پنیر کم چرب (به اندازه



شناسنامه پمفلت آموزشی کد : PM- 06-57-A	
عنوان	تغذیه در دوران بارداری
تهیه کننده	شبیم باقری کارشناس ارشد تغذیه
تأیید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه : 1405	سال بازبینی : 1410
منبع :	
پزشک تاییدکننده	 
ناظر کیفی دکتر سید عباس رخشا	 

مانند جعفری و اسفناج، انواع مغزها مانند: گردو و بادام، انواع خشکبار مانند : برگه ، توت خشک، کشمش و خرما میباشد.

مولتی ویتامین: مصرف روزانه ی یک قرص از ماه چهارم تا 3 ماه پس از زایمان توصیه میشود.

توصیه ها:

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

از مصرف چای، قهوه و دم کرده های 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.

دو قوطی کبریت)، یک لیوان کشک و یا 5 لیوان بستنی.

چند نکته:

لبنیات را پاستوریزه مصرف کنید ، قبل از مصرف کشک، حداقل 5 تا 10 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. بطورکلی مصرف این مواد در حداقل مقدار توصیه میشود.

مصرف مکمل ها: در بارداری نیاز به ویتامینها و املاح معدنی افزایش می یابد. بنا براین مصرف اسیدفو لیک، 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 روزانه یک قرص از سه ماه پیش از بارداری تا پایان بارداری توصیه میشود. گوشت، ماهی، جگر، حبوبات، سبزیهای با برگ تیره مانند: اسفناج و میوه هایی مانند: پرتقال حاوی اسید فولیک است.

آهن: در پیشگیری از کم خونی مادر نقش دارد و مصرف روزانه یک قرص از هفته 16 بارداری (ماه چهارم) تا 3 ماه پس از زایمان توصیه می شود. منابع غذایی حاوی آهن شامل: گوشت، مرغ، جگر، حبوبات، سبزیهای