

بنام پروردگار یکتا

راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت سلامت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره بهبود تغذیه جامعه

۱۳۸۷

راهنمای کشوری

تغذیه دوران بارداری و شیردهی

سرشناسنامه: ترابی، پریسا، ۱۳۴۹
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی/
مؤلفین: پریسا ترابی، ربابه شیخ الاسلام، مینا مینایی.
مشخصات نشر: تهران: تندیس، ۱۳۸۷
مشخصات ظاهری: (۱۰۴) ص. : مصور، جدول، نمودار.
شابک: 978-964-6711-92-1
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه: ص. (۱۰۴).
موضوع: آبستنی -- تغذیه.
موضوع: شیردهی -- تأثیر تغذیه.
موضوع: مادر -- تغذیه.
شناسه افزوده: شیخ الاسلامی، ربابه، ۱۳۲۴.
شناسه افزوده: مینا مینایی.
رده بندی کنگره: ۱۳۸۷ / ۲ / ۴ / ۲ / ۵۵۹ / RG
رده بندی دیویی: ۶۱۸ / ۲۴
شماره کتابشناسی ملی: ۱۲۱۳۶۸۰



راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی

مؤلفین: دکتر پریسا ترابی، دکتر ربابه شیخ الاسلام، مینا مینایی

ناشر: تندیس

طراحی گرافیک: فرآفتاب

چاپ اول: ۱۳۸۷

شمارگان: ۷۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی: کبریا

شابک: ۹۲-۹۲۱۱-۶۷۱۱-۹۶۴-۹۷۸ قیمت: ۵۰۰۰ تومان

آدرس: خیابان انقلاب-خیابان ۱۲ فروردین-خیابان وحیدنظری

(غربی)-پلاک ۱۹۹-طبقه ۵-واحد ۱۰.

تلفن: ۱-۶۶۴۸۳۸۳۰ نمابر: ۶۶۴۸۷۳۹۰

راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی

گروه مولفین:

دکتر پریسا ترابی
دکتر ربابه شیخ الاسلام
مینا مینائی

گروه مشاورین:

زهرا عبداللهی
دکتر آرش عازمی خواه
دکتر خلیل فریور
دکتر نوشین جعفری
دکتر نسرین چنگیزی
شهرزاد والا فر
سوسن رحیمی

تایپ:

مریم مقدسی

با سپاس از حمایت و راهنمایی های:
جناب آقای دکتر سید مؤید علویان، معاون محترم سلامت
و جناب آقای دکتر محمدامیر امیرخانی، مدیر کل محترم دفتر
سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

فهرست

شماره
صفحه

عنوان

فصل چهارم

۷۵	توصیه هایی در خصوص شکایات شایع دوران بارداری
۷۵	۱- سوزش سر دل
۷۵	۲- تهوع صبحگاهی
۷۶	۳- ادم بارداری
۷۷	۴- پیکا و ویار حاملگی
۷۸	۵- یبوست
۷۹	۶- افزایش بزاق دهان یا پتیالیزم
۸۰	نکات تغذیه‌ای در برخورد با عوارض و بیماریها در دوران بارداری
۸۰	۱- آنمی
۸۱	۲- پره اکلامپسی و اکلامپسی
۸۲	۳- سوء تغذیه با کاهش وزن گیری
۸۴	۴- دیابت بارداری
۸۵	۵- دیابت آشکار یا از پیش شناخته شده
۸۶	۶- عفونت‌های ادراری
۸۶	۷- فنیل کتونوری

فصل پنجم

۹۳	تغذیه مادران شیرده
۹۵	- فعالیت بدنی
	پیوست ها
	پیوست ۱: مقدار نیاز روزانه به ویتامینها و املاح (RDA) بر اساس منبع (WHO)
۹۷	
۹۸	پیوست ۲: جدول مواد مغذی، منابع غذایی و نقش آنها در بدن
	پیوست ۳: نتایج مطالعه پژوهشی در وضعیت ریز مغذی‌ها در ایران در زنان باردار پنج ماهه و بیشتر- سال ۱۳۸۰
۹۹	
۱۰۴	منابع

فهرست

شماره
صفحه

عنوان

۱۱	پیشگفتار
۱۲-۱۳	مقدمه
	فصل اول
۱۷	مراقبتهای تغذیه‌ای در ملاقات پیش از بارداری
۱۷	- مراقبت تغذیه‌ای از خانم‌های مبتلا به سوء تغذیه پیش از بارداری
۲۳	مراقبتهای تغذیه‌ای در بارداری و شیردهی
۲۳	۱- ارزیابی وضعیت تغذیه
۲۴	۲- اصول تغذیه مناسب
۲۵	الف- گروههای غذایی اصلی
۲۸	ب- انرژی و مواد مغذی مورد نیاز در دوران بارداری و شیردهی
	۳- نحوه مصرف مکمل‌های ویتامین و املاح در دوران بارداری و شیردهی
۳۴	شیردهی
	فصل دوم
۴۱	ثبت وزن و پایش وزن گیری در طول بارداری
۴۱	- وزن گیری در دوران بارداری
۴۵	- نمودار وزن گیری دوران بارداری
۴۸	- جدول ثبت وزن گیری
۵۲	- معیارهای وزن گیری نامناسب در خانم‌های باردار
۵۲	- مراقبتهای لازم در مواردی که وزن گیری مناسب وجود ندارد
	فصل سوم
۶۱	توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های باردار براساس BMI
۶۱	- توصیه‌های تغذیه‌ای کلی برای خانم‌های باردار
۶۴	- توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های باردار دارای اضافه وزن و چاق
۶۹	- توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های باردار لاغر

پیشگفتار

از شاخصهای مهم بهداشتی، میزان مرگ مادران است. این میزان در سال ۱۳۸۵ در کشورمان حدود ۲۲ در ۱۰۰۰۰۰ تولد زنده گزارش شده است. توسعه اجتماعی اقتصادی کشورها در گرو داشتن منابع انسانی سالم است و این مادران سالم هستند که در سلامت نسل آینده نقش کلیدی دارند. امروزه آموزش تغذیه مناسب به مادران باردار برای پیشگیری از سوءتغذیه، کاهش عوارض بارداری و مرگ و میر ناشی از آن ضروری است.

سازمان جهانی بهداشت توصیه نموده است جهت حفظ سلامت مادر و کودک، زنان باردار کشورهای در حال توسعه در طول سه ماهه دوم و سوم حداقل یک کیلو گرم در ماه افزایش وزن داشته باشند به ویژه اینکه افزایش وزن در شش ماه آخر تاثیر بیشتری بر رشد جنین دارد و افزایش وزن ناکافی سلامت مادر و جنین را به خطر می اندازد. مطالعات متعدد نشان داده است که متاسفانه بیشتر زنان باردار در این کشورها افزایش وزن لازم را پیدا نمی کنند.

بر اساس نتایج مطالعات مختلف، وزن مناسب قبل از بارداری و افزایش مناسب وزن در طول بارداری با استفاده از تغذیه مناسب و کافی دو راهکار موثر برای پیشگیری از تولد نوزاد کم وزن می باشد. از سوی دیگر باورها و اعتقادات فرهنگی جامعه از عوامل تاثیر گذار بر دریافت مواد غذایی توسط مادران باردار است که باید در طراحی و اجرای مداخلات در جامعه مد نظر قرار گیرد.

مداخلات هدفمند برای حفظ و ارتقاء سلامت مادر و کودک عمدتاً بر اساس پژوهشهای کشوری صورت می گیرد. مطالعه پژوهشی در وضعیت ریزمغذیها در سال ۱۳۸۰ وضعیت مادران باردار کشور را از نظر ریزمغذیهای همچون ویتامینهای A و D و عناصر آهن و روی مشخص نمود. طبق این مطالعه متوسط شیوع کم خونی فقر آهن در حدود ۲۱/۴ درصد (با حداکثر ۴۴ درصد در برخی اقلیمها) گزارش شد. همین بررسیها نشان داد که با افزایش مولتی پاریتی، نسبت زنان باردار مبتلا به کم خونی فقر آهن افزایش پیدا می کند. توزیع کمبود روی نیز با میانگین ۳۹ درصد (با حداکثر ۵۰ درصد در برخی اقلیمها) مشاهده شد.

از نظر ویتامین A شیوع کمبود در اقلیم های مختلف از ۴ تا ۳۴ درصد متغیر بود. میانگین کمبود ویتامین D نیز حدود ۵۶ درصد (با حداکثر ۷۳ درصد) و کمبود شدید این ویتامین بیش از همه در استان تهران مشاهده شد. با توجه به اینکه وضعیت ریز مغذی ها در مادر باردار به طور مستقیم و غیر مستقیم بر وزن هنگام تولد نوزاد موثر است، لزوم پی گیری جدی تر برنامه هایی چون مکمل یاری، آموزش تغذیه صحیح، پایش وزن و کنترل بیماری ها در دوران بارداری روشن تر می شود.

در گذشته همواره جای خالی راهنمای تغذیه مادران باردار و کنترل بیماری ها با بکار گیری اصول تغذیه به شکلی منسجم، کاربردی و همسو با برنامه مراقبت های ادغام یافته مادران احساس می شد که با تلاش پی گیر اداره بهبود تغذیه جامعه به بار نشست. امید است بهره گیری لازم از این مجموعه صورت گیرد و در ارتقاء سلامت مادران و نوزادان کشور موثر باشد.

دکتر سید موید علویان
معاون سلامت

تغذیه دوران بارداری و شیردهی

مقدمه

تامین نیازهای تغذیه ای خانم باردار برای حفظ سلامت او و پیشگیری از تخلیه ذخایر بدن از ریزمغذی‌ها ضروری می‌باشد. از طرف دیگر جنین رشد بسیار سریعی دارد و وزن او از یک گرم در هشت هفتگی به حدود ۳۲۰۰ گرم در هفته چهل می‌رسد. از هفته سوم جنینی در هر دقیقه ۲۵۰ هزار سلول مغزی تکثیر پیدا می‌کند. جنین برای تکثیر سریع سلول‌های خود نیاز ویژه‌ای به انواع مواد مغذی دارد که باید از طریق تغذیه مناسب مادر تامین شود. دانش مادر در زمینه رعایت تنوع و تعادل در این زمان و نقش آن در وزن‌گیری مناسب دوران بارداری، سهم مهمی در تامین سلامت مادر و جنین دارد.

منحنی وزن‌گیری مادران باردار و جدول ثبت وزن‌گیری آنان برای اولین بار در کشور توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه با استفاده از منابع علمی، طراحی و از فروردین ماه سال ۱۳۸۴ در برنامه کشوری مادری ایمن ادغام گردید و از مهر ماه سال ۱۳۸۵ در سطح کشور به اجرا درآمد.

در همین زمان در طرح حمایت تغذیه‌ای زنان باردار نیازمند که از سال ۱۳۸۵ توسط سازمان بهزیستی کشور با همکاری دفتر بهبود جامعه تغذیه در ۱۱ استان کشور آغاز شد مادران باردار نیازمند مبتلا به سوءتغذیه تحت پوشش سازمان بهزیستی کشور، ضمن دریافت سبد غذایی مناسب از مجتمع‌های بهزیستی منطقه؛ تحت آموزش تغذیه صحیح قرار گرفتند. نتایج این طرح نشان داد زنان باردار تحت پوشش تا بیش از ۷۰٪ افزایش وزن‌گیری داشتند و در وزن زمان تولد نوزادان نیز بهبودی حاصل گردید.

بنابراین لازم است پزشکان محترم با اطلاع از نیازهای تغذیه ای این دوران با ارائه توصیه‌های ساده و در عین حال پر اهمیت، آنان را از شیردهی موفق و به دور از نگرانی در دوران پس از بارداری نیز مطمئن نمایند. همچنین در صورت مشاهده اختلال شدید در وزن‌گیری لازم است مشاوره رژیم درمانی نیز صورت گیرد.

هدف از تهیه این مجموعه آشنا نمودن متخصصین زنان و زایمان، پزشکان عمومی و کارشناسان و کاردانیان مامایی با نیازهای تغذیه‌ای دوران بارداری و شیردهی، نحوه برخورد با شکایات شایع و بیماری‌ها در این دوران‌ها؛ نحوه کنترل و پی‌گیری وزن خانم‌های باردار با ثبت وزن و رسم منحنی وزن‌گیری، غربالگری خانم‌های باردار در معرض خطر سوءتغذیه و بیماری‌های شایع داخلی و در انتها ارائه توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب به خانم‌های باردار مراجعه کننده به شبکه بهداشتی درمانی کشور می‌باشد.

در انتها امید این می‌رود که مجموعه حاضر بتواند بخش عمده‌ای از ابهامات در خصوص نیازهای تغذیه‌ای دوران بارداری و شیردهی را برای متخصصین محترم زنان، پزشکان عمومی و سایر اعضاء تیم سلامت در برنامه پزشک خانواده که در ارتباط نزدیک با مادران مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی کشور می‌باشند برطرف نماید.

در صورت داشتن هرگونه پیشنهاد و نظر اصلاحی در خصوص مجموعه حاضر می‌توانید با اداره بهبود تغذیه جامعه تماس حاصل نموده و یا مکاتبه فرمایید. نقطه نظرات ارزشمند شما راهگشای ما در اصلاح و تکمیل مجموعه خواهد بود.

دکتر پریسا ترابی

رئیس اداره بهبود تغذیه جامعه

مقدمه

دوران بارداری تغییرات فیزیولوژیک زیادی را در بدن مادر به وجود می‌آورد. عوامل متعددی در شکل‌گیری روند صحیح بارداری و نتیجه آن موثر هستند. یکی از مهمترین و اصلی‌ترین عوامل، تغذیه مادر باردار است زیرا رشد و نمو جنین با تغذیه مادر ارتباط تنگاتنگ دارد. در این دوران رعایت برنامه غذایی مناسب و متعادل برای ترمیم و تکامل بافت‌های مادر که عهده دار تغذیه و رشد جنین است بسیار مهم است. بحث مشاوره تغذیه دوران بارداری باید با توجه به وضعیت سلامت خانمها قبل از بارداری و ادامه آن در دوران بارداری و شیردهی صورت گیرد.

سوءتغذیه، از مشکلاتی است که اثرات عمیقی بر سلامت دوران بارداری می‌گذارد و سلامت مادر و جنین را حتی طی سالهای پس از زایمان تحت تاثیر قرار می‌دهد.

یکی از علل سوءتغذیه در مادران باردار، کمبود ریزمغذیه‌های ضروری می‌باشد. کمبود ریزمغذی‌ها در کشورهای در حال توسعه که شیوع تولد نوزاد کم وزن در آنها بالاست به عنوان یک مشکل بهداشت عمومی مطرح است. مصرف ناکافی مواد مغذی به مدت طولانی در دوران قبل از بارداری نیز می‌تواند منجر به کمبود ریزمغذیه‌ها در جنین شود و او را در معرض خطر کم وزنی (Low Birth Weight) قرار دهد.

میزان بروز زایمان زودرس و تولد نوزاد کم وزن طبق بررسی کشوری سال ۱۳۸۲ دفتر بهبود تغذیه جامعه به ترتیب ۲۳/۵ درصد و ۹/۸ درصد گزارش شده است. مقایسه این گزارش با مطالعه پژوهشی در وضعیت ریزمغذی‌های ایران (۱۳۸۰) نشان داد در مناطقی که مادران در دوران بارداری مکمل‌های حاوی آهن را به طور منظم مصرف نمی‌کنند، از کمبود روی و کم خونی بیشتری رنج می‌برند، این عامل در کنار سایر عوامل به افزایش مولید با وزن کم هنگام تولد کمک می‌کند.

شناسایی زود هنگام مادران در معرض سوءتغذیه اقدامی موثر در پیشگیری و کنترل عوارض ناشی از آن می‌باشد. طراحی روشهای ارزیابی سوءتغذیه و مداخلات پیشگیری در مادران باردار کشور با استفاده از ابزارهای معتبر، راهکاری عملیاتی را در تشخیص به موقع سوءتغذیه و ارجاع سریع آنها به سطوح بالاتر خدمات ممکن ساخته است.

در این کتاب علاوه بر اشاره به نیازهای جسمی و روانی بانوان قبل از بارداری، به یکی از مهمترین ابزارهای تعیین وضعیت سلامت خانمها در طول بارداری یعنی پایش وزن پرداخته شده است. پی‌گیری روند وزن گیری، یکی از ساده‌ترین و در عین حال کاربردی ترین ابزارهای مراقبتی مادران باردار در دنیا است. در حال حاضر روند وزن گیری مادران باردار در پرونده مراقبتهای دوران بارداری در کشور ثبت و پی‌گیری می‌شود. امید است همچنان که در تهیه مطالب گردآوری شده دقت و تلاشی پر دامنه صورت گرفته، در عمل نیز کارایی لازم را در پاسخگویی به مشکلات پزشکان خانواده در تعیین وضعیت سلامت مادران باردار، آموزش مادران برای اصلاح تغذیه در این دوران حساس و پی‌گیری موارد نیازمند ارجاع به سطوح بالاتر داشته باشد.

دکتر محمدمیر امیرخانی

مدیر کل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

فصل اول

- مراقبتهای تغذیه‌ای در ملاقات پیش از بارداری
- مراقبتهای تغذیه‌ای در دوران بارداری
و شیردهی



