

### الف) راه‌های کاهش دریافت چربی

- ۱- اجتناب از سرخ کردن غذاها و حتی الامکان طبخ غذاها به شکل آب پز، بخارپز و کبابی
- ۲- حذف چربی‌ها شامل کره حیوانی، مارگارین، خامه، سرشیر، دنبه، پیه و جدا کردن چربی‌های قابل رویت گوشت قرمز و پوست مرغ قبل از طبخ آنها
- ۳- استفاده از شیر و لبنیات کم چرب بجای شیر و لبنیات پرچرب
- ۴- محدود کردن مصرف شیرینی‌ها، کیک‌های خامه‌ای و دسرهای پرچرب یا شیرین
- ۵- تنوری نمودن ماهی و مرغ بجای سرخ کردن آنها (سینه مرغ چربی کمتری دارد)
- ۶- آب پز نمودن مرغ، ماهی و گوشت بدون افزودن روغن (با حرارت ملایم)
- ۷- محدود کردن مصرف کله پاچه، دل، قلوه، جگر، زبان و مغز، سوسیس و کالباس و انواع پیتزای پرچرب
- ۸- تفت دادن سبزی‌ها در آب گوشت کم چربی یا آب گوجه فرنگی بجای روغن
- ۹- خودداری از مصرف سس‌های چرب مانند مایونز و سس‌های مخصوص سالاد و استفاده از سس سالم (ماست کم چرب، کمی نمک، روغن زیتون، آب لیمو یا آب نارنج) بجای سس مایونز
- ۱۰- اضافه نکردن چربی و دنبه به گوشت در زمان چرخ کردن آن
- ۱۱- استفاده از سیب زمینی آب پز یا تنوری بجای سرخ کرده
- ۱۲- محدود کردن مصرف زرده تخم مرغ به سه عدد در هفته (به صورت مجزا یا داخل انواع غذاها مثل کوکو و املت)
- ۱۳- استفاده نکردن از تنقلات پرچرب نظیر چیپس، پیراشکی، شکلات و .....

### ب) راه‌های کاهش دریافت مواد قندی

- ۱- استفاده از میوه‌های تازه بجای شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده
- ۲- محدود کردن مصرف نان‌های شیرین (نان قندی، نان شیر مال، شیرینی، کیک و .....) و انواع شکلات و آب نبات
- ۳- مصرف دوغ، آب و آب میوه‌های طبیعی بجای نوشابه‌های گازدار
- ۴- استفاده از میوه‌هایی نظیر سیب، هلو و گلابی که قند کمتری دارند و محدود کردن مصرف میوه‌های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، انجیر، توت و .....
- ۵- خودداری از مصرف کمپوت میوه. در صورت تمایل به مصرف کمپوت میوه بهتر است

تخم مرغ که از ارزش بیولوژیکی بالایی برخوردار است بعنوان یک منبع پروتئینی با ارزش می‌تواند در برنامه غذایی برای تامین پروتئین استفاده شود.

### ه) راه‌های افزایش دریافت فیبر

فیبر بخشی از میوه‌ها، سبزیها و دانه‌های خوراکی به ویژه حبوبات و غلات می‌باشد که در بدن انسان هضم نمی‌شود. غذاهای پرفیبر به سیر شدن کمک می‌کنند و سبب می‌شوند غذا و خصوصاً چربی کمتری مصرف شود. مصرف فیبر موجب حجیم شدن مدفوع و در نتیجه خروج راحت و سریع تر مدفوع شده و از بروز یبوست پیشگیری می‌کند. همچنین احتمال بروز بیماری‌های روده مانند سرطان و بواسیر را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر فیبرها موجب کاهش کلسترول خون می‌شوند و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش می‌دهند.

راه‌های افزایش دریافت فیبر عبارتند از:

- ۱- مصرف روزانه سبزی خوردن، سبزی‌های محلی یا سالاد (کاهو، کلم، گوجه فرنگی، خیار، هویج، فلفل دلمه‌ای سبز و .....) همراه با غذا
- ۲- مصرف میوه‌های تازه بعنوان میان وعده
- ۳- ترجیحاً استفاده از خود میوه بجای آب میوه
- ۴- استفاده از خشکبار (برگه زردآلو، کشمش و .....) و سبزی‌های تازه (هویج، گل کلم، خیار، گوجه فرنگی و ....) بعنوان میان وعده
- ۵- استفاده بیشتر از انواع حبوبات (لوبیا، عدس، ماش و نخود) در انواع سوپها و آش‌ها و بطور کلی، مصرف بیشتر غذاهایی که حاوی حبوبات هستند مثل عدسی، خوراک لوبیا و انواع خورش‌ها
- ۶- استفاده از سبزی‌هایی مانند کاهو، گوجه فرنگی، جعفری، پیاز، کلم و فلفل دلمه‌ای در ساندویچ‌های خانگی
- ۷- استفاده از سبزی‌ها در اکثر غذاها (ماکارونی، باقلا پلو، کلم پلو، سبزی پلو، ماست و خیار، ماست و سبزی و انواع سوپ‌ها)
- ۸- مصرف نانهای سبوس دار (نان سنگک، نان جو) بجای نانهای که با آرد سفید تهیه شده‌اند مثل نان لواش، بربری، نان فانتزی

آنرا در منزل تهیه کنند. برای این کار تکه‌های میوه را با مقدار کمی آب و بدون اضافه کردن شکر به مدت چند دقیقه بجوشانند و سپس برای مصرف روزانه آن را در یخچال نگهداری کنند.

۶- کم کردن مصرف قند و شکر همراه با چای.

### ج) راه‌های کاهش دریافت گروه نان و غلات

- ۱- محدود کردن مصرف نان، برنج و ماکارونی (۷ سهم در روز)
- ۲- خودداری از مصرف برنج و ماکارونی در وعده شام
- ۳- استفاده از نانهای سبوس‌دار بجای نان‌های فانتزی. نان سنگک بیش از سایر نانها سبوس دارد.
- ۴- خودداری از مصرف نان همراه با برنج در هنگام صرف غذا
- ۵- استفاده از انواع خوراکیها با مقداری نان بجای برنج در وعده شام
- ۶- استفاده از میوه به جای نان و پنیر، بیسکوئیت یا کیک در میان وعده‌ها

### د) راههای افزایش دریافت مواد پروتئینی

توصیه به افزایش مصرف مواد پروتئینی به این علت است که در صورت محدود کردن مصرف پروتئین، از اندوخته ماهیچه بدن خانم باردار جهت بهبود رشد جنین استفاده خواهد شد. در عین حال، پروتئین این مزیت را نیز دارد که به خوبی گرسنگی را برطرف می‌کند.

برای افزایش دریافت پروتئین در رژیم غذایی، مصرف مواد غذایی زیر پیشنهاد می‌شود:

- ۱- مرغ آب‌پز و یا کبابی
- ۲- گوشت چربی گرفته
- ۳- انواع ماهی تازه بخارپز یا کباب شده (استفاده از گوشت سفید از قبیل مرغ و ماهی حداقل دوبار در هفته توصیه می‌شود)
- ۴- شیر و لبنیات کم‌چرب شامل ماست، پنیر و کشک
- ۵- استفاده از انواع حبوبات (عدس، لوبیا، ماش، باقلا و ...) همراه با غلات مثلاً به شکل عدس پلو، لوبیا پلو، عدسی با نان، خوراک لوبیا با نان
- ۶- سفیده تخم‌مرغ کاملاً پخته. زرده تخم‌مرغ حاوی کلسترول فراوان است اما سفیده

## توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های باردار لاغر (BMI کمتر از ۱۹/۸):

خانم‌های باردار لاغر نیاز به افزایش وزنی بیش از خانم‌های باردار با وزن طبیعی دارند و لازم است با بکاربردن توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب میزان کالری دریافتی و وزن آنان را افزایش داد. از سوی دیگر خانم‌های باردار لاغر همزمان با کاهش دریافت انرژی با کاهش دریافت پروتئین نیز مواجه خواهد شد. زیرا پروتئین مصرفی صرف تولید انرژی می‌شود بنابراین با مقوی کردن (اضافه کردن مواد انرژی زا از جمله چربی‌ها، شیرینی‌ها، نان و غلات) و مغزی کردن غذا (اضافه کردن مواد غذایی حاوی پروتئین مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی و انواع حبوبات، منابع غنی از ویتامینها و املاح مانند انواع میوه، سبزی، لبنیات و ...) می‌توان به افزایش وزن آنان کمک نمود.

### راههای افزایش دریافت انرژی (مقوی کردن) عبارتند از:

#### ۱- افزایش دریافت شیرینی و مواد قندی

- استفاده از مربا، عسل، خرما، شیره انگور و شیره خرما همراه با صبحانه
- استفاده از حداقل دو میان وعده شامل بیسکویت (ترجیحا "سبوس دار)، کیک، کلوچه، نان و پنیر، نان و سیبزمینی، نان و تخم مرغ، نان و خرما، نان روغنی، نان شیر مال همراه با یک لیوان شیر و انواع میوه در فواصل وعده‌های غذایی اصلی
- مصرف مقدار بیشتری از گروه نان و غلات مثل نان، برنج و ماکارونی. خانم‌های باردار لاغر می‌توانند روزانه تا ۱۱ سهم از این گروه که معادل ۳۳۰ گرم نان یا ۷۷۰ گرم برنج پخته می‌باشد مصرف کنند.
- استفاده بیشتر از سیب زمینی در انواع غذاها و یا در میان وعده‌ها
- مصرف نان همراه با سایر مواد غذایی مانند برنج در وعده ناهار و شام
- استفاده از بستنی و میوه‌های شیرین (انگور، خربزه، انجیر، توت، خرما)، شیرینی و انواع خشکبار بعنوان میان وعده

#### ۲- افزایش دریافت چربی

- استفاده از لبنیات پرچرب (شیر و ماست پرچرب، پنیر خامه ای و ...)
- اضافه نمودن مقداری کره به غذا در هر وعده غذایی و استفاده از کمی کره در کنار غذا

## (و) اصلاح عادات و رفتارهای تغذیه‌ای

- برای کنترل اشتها و جلوگیری از پرخوری خانم‌های باردار که موجب اضافه وزن بیش از حد و چاقی می‌شود نکات ذیل را توصیه کنید:
- ۱- در حالت نشسته و در یک مکان ثابت و دائمی غذا بخورند.
  - ۲- پنج دقیقه قبل از صرف ناهار یا شام یک لیوان آب بنوشند.
  - ۳- قبل از صرف غذا، سالاد (بدون سس مایونز) میل کنند.
  - ۴- سعی کنند وعده‌های اصلی غذا (صبحانه، ناهار و شام) را حذف نکنند، زیرا ناچار به ریزه‌خواری<sup>۱</sup> خواهند شد.
  - ۵- سر سفره غذا، تنها از یک نوع غذا میل کنند.
  - ۶- از میوه‌ها و سبزی‌های تازه بعنوان میان وعده استفاده کنند.
  - ۷- غذا را در ظرف کوچکتری بکشند تا مقدار کمتری غذا بخورند.
  - ۸- مواد غذایی را در جایی دور از معرض دید نگهداری نمایند.
  - ۹- از خرید و مصرف تنقلات غذایی کم‌ارزش که تنها حاوی چربی یا مواد قندی می‌باشند نظیر نوشابه، چیپس و... خودداری کنند.
  - ۱۰- از خرید و نگهداری شیرینی و شکلات در منزل خودداری کنند.
  - ۱۱- پس از صرف غذا و سیر شدن، بلافاصله سفره را ترک کنند.
  - ۱۲- غذا را آهسته و با آرامش میل کنند.
  - ۱۳- تا حد امکان از سرخ کردن مواد غذایی اجتناب کنند و در صورت لزوم ترجیحاً از روغن مخصوص سرخ کردنی بجای روغن مایع معمولی یا روغن جامد استفاده کنند.
  - ۱۴- از خوردن آجیل و انواع تخمه که حاوی چربی زیادی هستند خودداری کنند.

۱- تعریف ریزه‌خواری: مصرف مکرر وعده‌های غذایی کوچک از جمله میان وعده‌های غذایی و تنقلات

- از جوانه گندم به شکل های زیر می توان در غذاها استفاده کرد:
- استفاده از جوانه غلات در تهیه انواع سالاد
- استفاده از جوانه غلات در تهیه انواع سوپها و آش ها
- اضافه نمودن پودر جوانه غلات در انواع سالادها، ماست، ماست خیار و .....

### راههای افزایش اشتها و کاهش انرژی مصرفی خانم های باردار لاغر عبارتند از:

- کشیدن غذا در بشقاب بزرگتر
- استفاده از سبزیهای رنگی (هویج، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و .....) در غذا به منظور زیبا نمودن غذا و افزایش اشتها
- استراحت کافی در طول روز. خانم های باردار لاغر باید حتماً در طول روز ساعاتی را استراحت نمایند. به ویژه استراحت پس از صرف غذا توصیه می شود.
- جلب حمایت همسر و اعضای خانواده برای ایجاد محیطی توأم با آرامش و کمک به او در انجام کارهای روزمره به منظور کاهش حجم کارهای خانم باردار. در این زمینه مشاوره با همسر و سایر اعضای خانواده باید انجام شود.

- استفاده از روغن زیتون داخل سالاد
- مصرف سر شیر و خامه در وعده صبحانه
- استفاده از قلم گوسفند و گاو در طبخ غذاها

## **راه‌های افزایش دریافت پروتئین، ویتامین‌ها و املاح (مغذی کردن) وعده غذایی عبارتند از:**

### **۱- افزایش دریافت گروه شیر و لبنیات**

- استفاده از شیر، ماست، پنیر و بستنی بعنوان میان‌وعده (بیسکویت و شیر، نان و ماست، نان و پنیر، شیربرنج، فرنی و .....). خانم‌های باردار لاغر می‌توانند روزانه تا ۴ سهم از مواد این گروه مصرف کنند.
- مصرف دوغ کم نمک و غلیظ در وعده‌های غذایی
- استفاده از غذاهایی نظیر آش کشک، آش دوغ، کشک بادمجان در برنامه غذایی روزانه

### **۲- افزایش دریافت گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها**

- استفاده بیشتر از غذاهای تهیه شده با انواع گوشتها (کتلت، کباب، انواع خورش و .....)
- استفاده از تخم مرغ در صبحانه یا میان وعده (آب پز، نیمرو، املت)
- استفاده از تخم مرغ همراه با غذا (عدس پلو یا رشته پلو همراه با خاگینه)
- استفاده از غذاهای تهیه شده با تخم مرغ (انواع کوکو، کتلت و .....)
- استفاده از غذاهای تهیه شده با انواع حبوبات (برخی از خورش‌ها، آش‌ها، خوراک‌ها، آبگوشت، عدسی، خوراک لوبیا، .....)
- مصرف انواع خشکبار و مغزها (گردو، پسته، بادام و .....) بعنوان میان وعده

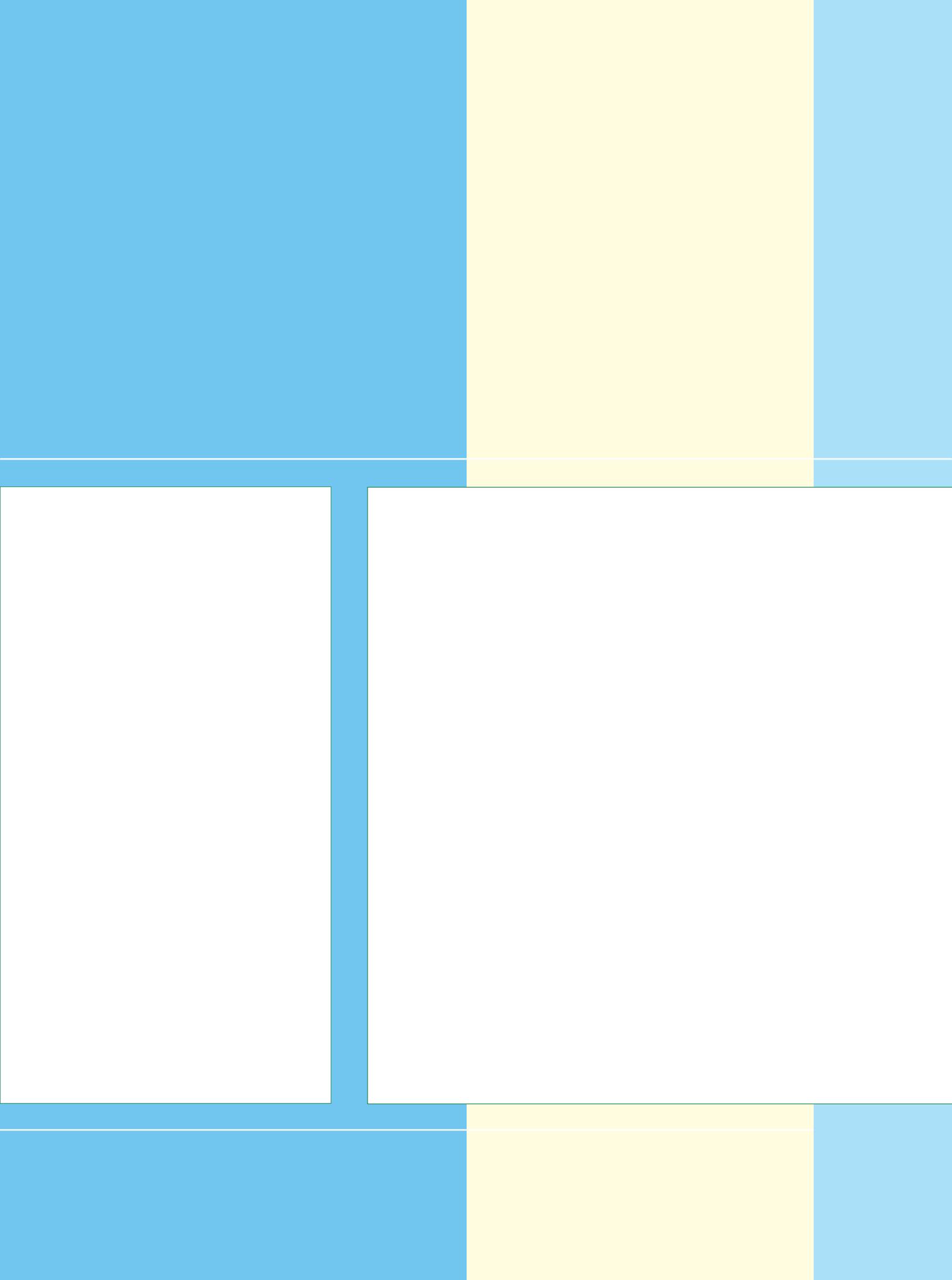
### **۳- افزایش دریافت گروه میوه‌ها و سبزی‌ها**

- استفاده از سبزی‌هایی نظیر گوجه فرنگی، هویج و گل کلم به عنوان میان وعده
- استفاده بیشتر از غذاهای تهیه شده با سبزی‌ها (انواع آش، سوپ، برخی از خورش‌ها، ککوها و ..)
- استفاده بیشتر از میوه‌ها به عنوان میان وعده

**توجه:** یکی از بهترین توصیه‌ها برای مقوی و مغذی کردن غذا، اضافه کردن غلات جوانه زده (جوانه گندم، ماش یا عدس) و یا پودر غلات جوانه زده در برنامه غذایی آنان می‌باشد. مصرف جوانه غلات انرژی و پروتئین غذا را افزایش می‌دهد.

# فصل چهارم

- توصیه‌هایی در خصوص شکایات شایع  
دوران بارداری  
- نکات تغذیه‌ای در برخورد با  
عوارض و بیماریها در دوران بارداری



## فصل چهارم

### توصیه‌هایی در خصوص شکایات شایع دوران بارداری

#### ۱- سوزش سردل (Heart Burn)

سوزش سردل به علل هورمونی، افزایش حجم رحم، رشد جنین و فشار آن به معده و دستگاه گوارش مادر و در نتیجه ریفلاکس اسید معده به قسمت تحتانی مری ایجاد می‌شود.

برای کاهش سوزش سردل توصیه کنید:

- ۱) بجای ۳ وعده غذای اصلی پر حجم، ۴-۵ وعده غذای سبک میل کنند.
  - ۲) بجای استفاده از مواد غذایی سرخ کرده، از غذاهای آب پز و بخار پز استفاده کنند.
  - ۳) غذا را بخوبی جویده و به آرامی میل کنند.
  - ۴) بعد از صرف غذا کمی پیاده روی کنند.
  - ۵) از غذاهای چرب و ادویه دار، بخصوص ادویه تند کمتر استفاده کنند. هر چه غذا ادویه کمتر و طعم ملایمتری داشته باشد ترشح اسید معده را کمتر تحریک می‌کند.
  - ۶) مصرف شکلات، قهوه، چای، نوشابه‌های گاز دار و سایر نوشیدنی‌های حاوی کافئین را قطع کرده و بجای آن آب بنوشند.
  - ۷) از مصرف سرکه همراه سالاد پرهیز کنند و از غذاهایی که اضافه اسید معده را جذب می‌کنند مانند شیر، تخم مرغ یا غذاهای نشاسته‌ای استفاده کنند.
  - ۸) بعد از صرف غذا یا آشامیدن، از دراز کشیدن یا خم شدن به جلو پرهیز کنند.
  - ۹) در هنگام استراحت زیر سر را بالاتر از سطح بدن قرار دهند.
- در صورتی که با رعایت همه اصول فوق، سوزش سردل همچنان ادامه داشت می‌توان از آنتی‌اسیدها استفاده کرد.

#### ۲- تهوع صبحگاهی (Morning Sickness)

این حالت در ۵۰ تا ۷۰٪ موارد دیده می‌شود. معمولاً در ابتدای صبح ایجاد شده و بعد از گذشت چند ساعت بر طرف می‌شود.



به غذاها و یا استفاده از مواد خوراکی نمک دار از جمله چیپس ، آجیل شور، ماهی شور، بیسکویت‌های شور، شورها و ترشیجات خودداری شود.

افزودن نمک در حد متعارف به غذاهایی همچون برنج، در زمان طبخ آن لازم است و قطع کامل مصرف نمک توصیه نمی شود. مصرف نمک نباید بیش از ۵ گرم در روز باشد (مگر در صورت وجود بیماریهای قلبی و فشارخون بالا که محدودیت شدید مصرف نمک در رژیم غذایی توصیه می شود). در صورتی که ادم جنرالیزه همراه با افزایش فشارخون باشد و بعد از هفته بیستم حاملگی رخ دهد، باید به وجود پره اکلامپسی شک کرد و اقدامات تشخیصی لازم (مانند اندازه گیری پروتئین ادرار و ...) توسط پزشک انجام شود. به طور کلی در صورت بروز ورم توصیه می شود خانم باردار ۴-۵ بار در روز به پهلو دراز بکشد. دراز کشیدن به پهلو (خصوصاً به پهلو چپ) در همه خانم های باردار باعث خون رسانی بهتر به اعضای لگنی از جمله رحم، جنین و پاهای می شود. این کار از پیشرفت ادم نیز جلوگیری می کند.

توصیه دیگر این که بهتر است زن باردار به مدت طولانی از ایستادن و یا نشستن روی صندلی با پاهای آویزان خودداری کند. دراز کشیدن متناوب در طول روز به شکلی که پاها در سطحی بالاتر از بدن قرار گیرد (مثلاً با گذاشتن بالش زیر پاها) به بازگشت خون وریدی از پاها کمک می کند.

#### ۴- پیکا (Pica) و ویار حاملگی

منظور از پیکا خوردن مواد غیر غذایی مانند خاک، یخ، گچ، کبریت سوخته، مو، سنگ، ماسه، زغال چوب و ... می باشد.

بیشترین شیوع پیکا در افرادی است که در نواحی روستایی زندگی می کنند و یا تاریخچه پیکا در کودکی یا در خانواده خود داشته اند.

در برخی افراد پیکا برای کنترل تهوع یا استرس های عصبی، لذت از جویدن برخی مواد، یا به علل وراثتی (تمایل ارثی به مصرف برخی مواد) و یا تشویق اطرافیان و خانواده فرد می باشد.

خطرات احتمالی پیکا شامل مشکلات خونی (به شکل آنمی) و گوارشی (رقابت در هضم و جذب مواد مغذی) می باشد. باید مشاوره با بیماران مبتلا به پیکا انجام گیرد و نوع ماده مصرف شده و علت مصرف آن تعیین شود و خطرات مصرف آن مطابق با فرهنگ فرد

موارد زیر را به خانم باردار توصیه کنید:

- ۱) صبحها قبل از برخاستن از رختخواب یک تکه نان یا بیسکویت میل کنند.
  - ۲) در طول روز بجای ۳ وعده غذا ۴-۵ وعده غذا در حجم کم میل کنند.
  - ۳) در زمان آشپزی، پنجره آشپزخانه را باز بگذارند تا بوی شدید و تند غذا آزار دهنده نباشد.
  - ۴) از مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده و پر ادویه یا هر غذایی که معده را تحریک می کند پرهیز کنند.
  - ۵) در صورت بروز ناراحتی معده همراه با تهوع نیز می‌توان یک تکه نان یا بیسکویت برای بهبود این حالت مصرف کرد.
  - ۶) از مایعات بین وعده های غذایی استفاده کنند و نه همراه غذا.
  - ۷) از آنجایی که غذاها و مایعات سرد بیش از نوع گرم آنها قابل تحمل می باشند، ترجیحا "مایعات و غذاها را سرد میل کنند.
  - ۸) به آرامی غذا بخورند و بعد از صرف غذا استراحت کنند.
  - ۹) به مدت طولانی گرسنه نمانند.
  - ۱۰) از رایحه های آزار دهنده و بوی تند برخی غذاها اجتناب کنند.
  - ۱۱) هر زمان که احساس خستگی کردند، استراحت کنند.
  - ۱۲) باید به اطرافیان خانم باردار خصوصا "همسر او توصیه شود حمایت روحی و روانی خود را از خانم باردار ابراز کنند.
- در صورتی که رعایت توصیه‌های فوق منجر به بهبودی بیمار نگردید تجویز قرص ویتامین B6 می‌تواند به درمان کمک کند. استفاده از ویتامین ها توسط مادر قبل از شروع حاملگی نیز می تواند باعث کاهش تهوع و استفراغ حاملگی شود.

### ۳- ادم بارداری (Edema)

در اکثر خانم های باردار، ورم مختصری در ساق و قوزک پا مشاهده می شود. این حالت در نتیجه فشار رحم و محتویات آن روی وریدهای لگنی و مختل شدن بازگشت وریدی خون از پاها ایجاد می شود.

توصیه‌های تغذیه‌ای در این مورد شامل محدود کردن مصرف نمک و پرهیز از مصرف غذاهای شور می باشد. برای پیشگیری از بروز ادم باید توصیه کرد از افزودن نمک اضافی

در یبوست شدید که به مجموعه اقدامات فوق پاسخ ندهد لازم است ملین‌های ملایم دارویی مانند هیدروکسید منیزیم تجویز شود. در صورت ابتلاء به یبوست تجویز روغن کرچک توصیه نمی‌شود زیرا جذب ویتامین‌های محلول در چربی را مختل می‌کند. همچنین تجویز ملین‌های قوی به روش تنقیه توصیه نمی‌شود.

#### ۶- افزایش بزاق دهان یا پتالیسم (Ptyalism)

پتالیسم عبارت است از ترشح بیش از حد بزاق در طی بارداری که ممکن است ناشی از تحریک غدد بزاقی بعلت مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای مثل نان، برنج، سیب زمینی، نشاسته و ... باشد. این حالت گذرا می‌باشد و نیاز به درمان خاصی ندارد.

به روشی صحیح به خانم باردار تذکر داده شود. در مورد پیکا توصیه می‌شود شمارش کامل خون برای بررسی وجود کم‌خونی درخواست شود.

طبق گزارش پژوهشی در وضعیت ریزمغذی‌های ایران (سال ۱۳۸۰) دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، خوردن مواد غیرعادی در دوران بارداری بیش از همه در استان‌های هرمزگان، بوشهر و شهرستان‌های جنوبی خوزستان و کمترین آن در گیلان و مازندران گزارش شده است.

**ویار حاملگی** حالتی است که در آن، خانم باردار به مصرف یک ماده غذایی تمایل زیادی پیدا می‌کند. نمونه‌هایی از ویار حاملگی شامل تمایل زیاد به مصرف قره‌قروت، ترشی‌ها، شیرینی‌ها و ... می‌باشد. در مورد ویار ذکر این نکته ضروری است که تا زمانی که مصرف اینگونه غذاها تنوع رژیم غذایی را برهم نزند و تغذیه مادر خوب باشد مشکلی ایجاد نمی‌کند. اما اگر در مصرف این مواد بگونه‌ای افراط شود که از خوردن غذاهای اصلی سرباز زند، ممکن است دچار کمبودهای تغذیه‌ای شود و در این مورد باید آموزش‌های لازم در رابطه با رعایت تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی (طبق مطالب فصل اول کتاب) به خانم باردار داده شود.

## ۵- یبوست (Constipation)

در دوران بارداری بعلت تاثیر هورمون‌ها، حرکت طبیعی روده‌ها کاهش یافته و یبوست ایجاد می‌شود.

برای کمک به تنظیم حرکت روده‌ها توصیه کنید:

۱. در طول روز به مقدار زیاد مایعاتی همچون آب، آب میوه و سوپ مصرف کنند.
۲. در برنامه غذایی روزانه حتماً "سالاد و سبزی خوردن گنجانده شود.
۳. غذاهای پرفیبر مانند حبوبات و غلات به همراه مایعات فراوان و سبزیهای خام (سبزی خوردن) و پخته، میوه‌های تازه و سالاد مصرف کنند.
۴. از نان‌های سبوس‌دار مانند سنگک و نان جو استفاده کنند.
۵. روزانه آلوی تازه، برگه و یا آب آلو استفاده کنند.
۶. در وعده صبحانه نان و عسل میل کنند.
۷. همراه سالاد از روغن زیتون یا سایر روغنهای مایع استفاده کنند.
۸. روزانه ورزشهای سبکی مانند پیاده روی انجام دهند.
۹. حتی الامکان از ملین‌های دارویی استفاده نکنند.

## نکات تغذیه‌ای در برخورد با عوارض و بیماری‌ها در دوران بارداری

### ۱- آنمی (Anemia)

برای پیشگیری از کم‌خونی فقر آهن در دوران بارداری علاوه بر توصیه به مصرف منظم و روزانه مکمل آهن از شروع هفته شانزدهم بارداری تا سه ماه پس از زایمان نکات تغذیه‌ای زیر را یادآوری نمایید:

- از منابع غذایی حاوی آهن مثل گوشت، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات و سبزیهای سبز تیره مثل جعفری در برنامه غذایی روزانه استفاده نمایند.

- از انواع مغزها مثل گردو، بادام، پسته و انواع خشکبار مثل برگه‌ها، توت خشک، کشمش و خرما که منابع خوبی از آهن هستند بعنوان میان وعده استفاده کنند.

- مصرف منابع غذایی ویتامین C مثل سبزی‌های تازه و سالاد (شامل گوجه‌فرنگی، کلم، گل کلم، فلفل دلمه‌ای) و همچنین چاشنی‌هایی مثل آب لیمو و آب نارنج تازه را که جذب آهن را افزایش می‌دهند به همراه غذا توصیه کنید.

- برای جذب بهتر آهن غذا، باید از مصرف چای، قهوه و دم‌کرده‌های گیاهی یک ساعت قبل از غذا و حداقل دو ساعت پس از غذا خودداری کرد. همچنین از مصرف چای پررنگ خودداری شود.

- برای کاهش اختلالات گوارشی و جذب بهتر آهن بهترین زمان مصرف قرص آهن پس از غذا و یا شب قبل از خواب است.

مصرف قرص آهن طبق راهنمای مکمل‌یاری آهن در فصل اول توصیه می‌شود.

آنمی دوران بارداری به زمانی اطلاق می‌شود که هموگلوبین خانم باردار کمتر از ۱۱ گرم در دسی لیتر باشد.

**نکته:** در سه ماهه دوم بارداری هموگلوبین کمتر از ۱۰/۵ گرم در دسی لیتر آنمی محسوب می‌شود بنابراین مادری که در شروع بارداری هموگلوبین کمتر از ۱۱ گرم در دسی لیتر دارد باید به عنوان فرد آنمیک تحت درمان قرار بگیرد.

رقیق شدن خون که به تدریج طی دوران بارداری ایجاد می‌شود سطح هموگلوبین را به محدوده آنمیک می‌رساند که این امر طبیعی است. از علل آنمی دوران بارداری مصرف