



# تغذیه مادر در بارداری









# تغذیه در دوران بارداری

- تغذیه در تمام دوران زندگی نقش ویژه ای در تکامل جسم و توانمندیهای ذهنی دارد و در بارداری نقش اساسی در سلامت مادر و رشد و نمو جنین دارد.
- دریافت مواد غذایی مادر اثر مستقیمی بر رشد جنین دارد.
- افزایش وزن مادر در بارداری از شاخصهای معتبر کنترل وضعیت تغذیه اوست.
- کیفیت رژیم غذایی و دفعات غذا خوردن مهم است.
- در بارداری میزان نیاز روزانه به **کالری، پروتئین، چربی، کربوهیدرات، ویتامینها و مواد معدنی** افزایش می یابد و باید حاوی تمام گروههای غذایی اصلی و متعادل باشد.
- افزایش وزن مادر
  - جنین، رحم، جفت، مایع آمنیوتیک
  - خون، پستان، ذخیره چربی برای شیردهی
  - در بارداریهای چندقلویی میزان نیاز مادر بیش از حاملگی تک قلو میباشد.

# تغذیه

رژیم غذایی نامناسب و ناکافی در بارداری



کاهش وزن هنگام تولد نوزاد

از دست دادن ذخایر مادر



به خطر افتادن سلامت

## نیاز به کالری

در بارداری عمدتاً نیاز به 80 هزار کیلو کالری اضافه است که در 20 هفته آخر تجمع می یابد.  
نیاز به کالری زن باردار بسته به :

- سن
- فعالیت بدنی
- وضعیت فیزیولوژیک
- خصوصیات آنترپومتریک
- بنابراین تعیین مقدار مطلق انرژی مورد نیاز برای خانم های باردار ممکن نیست.
- اما به طور متوسط روزانه **KCAL** 100 تا 300 اضافه بر کالری پایه مورد نیاز است.

## کالری

● مقدار متوسط افزایش انرژی مورد نیاز روزانه (آکادمی متخصصین اطفال و کالج متخصصین زنان و زایمان امریکا)

سه ماهه اول بارداری صفر کیلو کالری

در سه ماهه دوم حدود 340 کیلو کالری

در سه ماهه سوم حدود 452 کیلو کالری

● دوره بارداری برای کاهش وزن و شروع رژیم کم کالری به هیچوجه مناسب نیست. ولی چنانچه افزایش وزن مادر سریع باشد، لازمست با تنظیم رژیم غذایی مناسب بدون لطمه زدن به کیفیت رژیم غذایی نسبت به کاهش انرژی دریافتی، اقدام شود.

## نیاز به پروتئین ها

- مهمترین نقش پروتئین، ساختمانی است و بنابراین رشد جنین و ضمام آن، رحم، پستان، افزایش حجم خون مادر کاملا به آن بستگی دارد.
- در نیمه دوم بارداری تقریبا ۱۰۰۰ گرم پروتئین (حدود ۵-۶ در روز) ذخیره میشود.
- برای تامین این مقدار میزان ۱گرم به ازای هر کیلوگرم در روز مصرف پروتئین توصیه میشود.

## نیاز به پروتئین ها

- بهتر است که دو سوّم پروتئین دریافتی از منشا حیوانی باشد که ارزش بیولوژیکی بالاتری دارد.

- بهترین منابع تامین پروتئین، گوشت، شیر، پنیر، ماکیان و ماهی و تخم مرغ هستند.



## نیاز به کربوئیدرات ها

- در یک رژیم غذایی مناسب، برای اینکه سوخت و ساز مواد غذایی به نحو مطلوب انجام شود ضروری است که ۵۰ تا ۶۰ درصد انرژی مورد نیاز از کربوئیدرات ها تامین شود.
- قندهای ساده بویژه ساکارز یا قند معمولی نباید بیش از ۱۰٪ انرژی غذایی را تامین نمایند .
- در بارداری جهت تامین مناسب گلوکز برای مادر و جنین ۱۷۵ گرم در روز نیاز به کربوهیدراتهاست.
- فیبر ۲۸ گرم در روز برای جلوگیری از یبوست نیاز است.

## نیاز به چربی ها

- در يك رژيم غذايي متعادل، توصیه مي شود بين 25 تا 35 درصد و بطور متوسط حدود 30 درصد انرژي مورد نیاز روزانه از طریق چربی ها تامین گردد.
- این مقدار تقریبا معادل يك گرم چربی بازاي كيلوگرم وزن بدن است که شبیه به مقدار توصیه شده دریافت پروتئین روزانه مي باشد.

# عناصر معدنی

- بطور روتین نیاز به مکمل سازی مینرالها(روی ،منیزیم،پتاسیم، فلور،کلسیم،فلزات کمیاب) در یک زن سالم نیست.تنها استثناء آهن است.
- در صورت مصرف غذاهای ید دار ،املاح مورد نیاز زن باردار تامین میشود.
- استفاده از نمک ید دار مهمترین منبع تامین ید است و برای جبران افزایش نیاز در بارداری مصرف نمک و نان ید دار توصیه میشود.
- ویتامینها بارژیم غذایی مناسب تامین میشود و استثنای آن اسید فولیک است که نیاز به مکمل دارد.
- تجویز روتین مولتی ویتامین مکمل در کشورهای فقیر سبب کاهش **LBW,IUGR** میشود اما برزایمان پره ترم ومرگ ومیر پری ناتال اثری ندارد.
- از مصرف ویتامینها ومواد معدنی بیش از 2 برابر میزان مجاز توصیه شده پرهیز شود.موادی مانند آهن،روی،سلنیوم،ویتامین های **A,B6,C,D** میتوانندیب ایجاد آثار سمی شوند.
- میزان زیاد ویتامین **A**(بیش از 10 هزار واحد در روز)ممکن است تراژون باشد.

## کلسیم

- در بارداری ۳۰ گرم کلسیم ذخیره میشود و عمدتاً در ۳ ماهه آخر این مقدار کلسیم در جبین ذخیره میشود.
- دریافت ناکافی کلسیم سبب برداشت کلسیم از استخوان های مادر میشود.
- اگر مصرف لبنیات، سبزی و میوه کافی باشد این نیاز بخوبی تامین می شود.
- کاربرد روتین کلسیم در بارداری توصیه نمیشود.



# آهن

- در بارداری ۳۰۰ میلی گرم آهن به جنین منتقل می شود و ۵۰۰ میلی گرم که برای افزایش توده هموگلوبین مادر و 200 میلی گرم دفع میشود.
- مصرف حداقل ۳۰ میلی گرم آهن المنتال روزانه در نیمه دوم بارداری نیازهای آهن در بارداری را تامین می کند. این مقدار از هفته 16 بارداری تا 3 ماه بعد از زایمان تجویز میشود.
- در موارد زیر نیاز به 60-100 میلی گرم آهن است:  
جثه بزرگ مادر، بارداری دوقلویی، آغاز مصرف مکمل آهن در اواخر بارداری، مصرف نامنظم آهن، ابتلا به افت سطح هموگلوبین
- زنانی که دچار آنمی واضح ناشی از فقر آهن می باشد به خوبی به دریافت مکمل های خوراکی نمک های آن پاسخ میدهند.

## اسید فولیک

- مکمل اسید فولیک 400 میکرو گرم در روز درپیش از بارداری و اوائل بارداری نقایص لوله عصبی را کاهش میدهد.
- درزنی که سابقه تولد فرزندى با نقص لوله عصبی دارد، 4 میلی گرم در روز اسید فولیک تجویز میشود.
- منبع: سبزیجات برگ سبز، جگر و برخی میوه های تازه



## تغذیه

چهار گروه اصلی غذایی :

- ۱- نان و غلات ۶-۱۱ سهم
- ۲- میوه ۴ - ۳ سهم
- ۳- گروه سبزی ها ۵ - ۴ سهم
- ۴- گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها ۳ سهم
- ۵- گروه شیر و لبنیات ۴-۳ سهم

مصرف مکمل ها :

اسید فولیک

آهن

مولتی ویتامین

روغن، چربی و شیرینی

گوشت و  
جایگزینها

شیر و  
لبنیات

سبزیجات

میوه ها

نان و غلات





# تغذیه

- در تغذیه مادر باردار رعایت تنوع و تعادل دارای اهمیت است .

# گروه نان و غلات

- این گروه شامل : انواع نان ، برنج ، ماکارونی ، رشته ، گندم ، جو و ذرت می باشد .
- 6 تا 11 سهم در روز
- هر سهم معادل ؛ یک برش از نان سنگک ، تافتون یا بربری به اندازه یک کف دست ( ابعاد  $10 \times 10$  سانتیمتر مربع و یا 30 گرم ) ، 4 برش نان لواش به اندازه یک کف دست ، نصف تا سه چهارم لیوان غلات پخته و....



# نکته

- ترجیحا از نان های سبوس دار مانند سنگک و بربری استفاده شود.

- بهتر است مواد غذایی این گروه با حبوبات مصرف شود ( عدس پلو ، لوبیا پلو ، عدسی با نان و ..... ).



# گروه میوه و سبزی

- میوه ها : 3 تا 4 سهم در روز

- هر یک سهم معادل : یک عدد سیب ، یک عدد پرتقال ، یک موز متوسط ، نصف لیوان کمپوت یا میوه پخته ، 3 عدد زردآلو ، نصف لیوان حبه انگور ، یک چهارم طالبی متوسط ، نصف لیوان آب میوه ، 2 قاشق غذاخوری میوه خشک یا برگه .



# چند نکته

- از میوه تازه و متنوع در میان وعده استفاده شود .
- به جای نوشابه گاز دار ، از آبمیوه تازه استفاده شود.
- بهتر است همراه با صبحانه میوه میل شود.

# گروه سبزی

- سبزی ها شامل : سبزی های برگی ، هویج ، گوجه فرنگی ، کدو ، سیب زمینی و ..... است .
- بطور متوسط 4 تا 5 سهم در روز
- هریک سهم به طور مثال معادل : یک لیوان سبزی خام برگ دار ، سالاد سبزی جات ، نصف لیوان سبزی پخته است .







# چند نکته

- از سبزی ها با برگ سبز تیره استفاده شود.
- به دقت شسته و ضد عفونی گردد.
- به صورت تازه مصرف گردد و یا پس از خرد کردن بلافاصله پخته شود و ترجیحا بخار پز شود.
- با آب کم پخته شود و آب آن دور ریخته نشود.
- هنگام پختن در ظرف بسته باشد .
- از قرار دادن سبزی ها در معرض هوا یا نور خورشید و پختن به مدت طولانی خودداری شود.

# گروه گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغز ها:

- شامل انواع گوشت ها ، دل و جگر ، تخم مرغ ، حبوبات ، مغز ها است .
- مقدار توصیه شده ، 3 سهم در روز
- هر یک سهم معادل : 60 گرم گوشت قرمز یا مرغ یا ماهی ، نصف لیوان حبوبات خام یا یک لیوان حبوبات پخته ، دو عدد تخم مرغ یا نصف لیوان از مغزها.





# چند نکته :

مصرف موارد زیر توصیه میشود :

- مرغ ( پخته یا آب پز ) همراه با برنج و سبزیجات میل شود.
- تخم مرغ آب پز و کاملا سفت باشد.
- بیش از دو بار در هفته ماهی استفاده نشود.
- خوردن ماهی هایی که جیوه بالا دارند، توصیه نمیشود(کوسه ماهی،اره ماهی،ماهی خال خالی بزرگ،ماهی تاجدار).
- گوشت ها کاملا پخته باشد.
- انواع مغز ها به صورت خام و به عنوان میان وعده مصرف شود.
- برای پیشگیری از نفخ حبوبات 6-8 ساعت قبل از مصرف در آب خیس شود.

# گروه شیر و لبنیات

- شامل شیر، پنیر، ماست، بستنی، دوغ و کشک است .
- مصرف حداقل 3 تا 4 سهم در روز
- هر یک سهم معادل : یک لیوان شیر ، یک لیوان ماست ، 45 تا 60 گرم پنیر کم چرب ( به اندازه 2 قوطی کبریت ) یک لیوان کشک و یا یک و نیم لیوان بستنی.



# چند نکته

- مصرف لبنیات پاستوریزه ، جوشاندن حداقل 5 تا 10 دقیقه کشک قبل از مصرف توصیه می گردد.
- اگر با مصرف شیر نفخ و یا مشکلات گوارشی ایجاد میشود ، معادل آن ماست یا پنیر استفاده شود.
- مصرف لبنیات کم چرب توصیه می گردد.

# گروه متفرقه

- به غیر از چهار گروه اصلی ، یک گروه متفرقه نیز وجود دارد که شامل : انواع شیرینی ، روغن ، کره ، خامه شکر ، نمک ، شکلات ، چاشنی ها و نوشیدنی هاست.
- مصرف این مواد در حد اقل مقدار ممکن توصیه میشود.



# اصلاح عادات و رفتار های غذایی

## چند توصیه برای کنترل اشتها :

- در یک مکان خاص و در حالت نشسته غذا بخورید .
- نیم ساعت قبل از صرف ناهار یا شام یک لیوان آب بنوشید .
- قبل از صرف غذا سالاد میل کنید .
- وعده های اصلی غذا حذف نشود.
- در هنگام صرف غذا از یک نوع میل کنید .
- از میوه ها و سبزی های تازه به عنوان میان وعده استفاده کنید .
- غذا را در ظرف کوچک بکشید .
- مواد غذایی را در جایی دور از دیدتان نگهداری کنید .
- غذا را آهسته و با آرامش بخورید.

# چند توصیه برای تهیه صحیح غذا

- آشپزخانه را تمیز و خشک نگه دارید .
- قبل از تهیه غذا دست های خود را بشوئید .
- غذای فریزری را قبل از مصرف ، از حالت یخ زده خارج کرده و حتی المقدور غذای تازه مصرف نمایید.
- غذاهای تاریخ مصرف گذشته را مصرف نکنید .
- از مصرف مواد غذایی حاوی مواد نگه دارنده یا افزودنی های شیمیایی پرهیز کنید.





# مصرف مکمل ها :

- اسید فولیک : مصرف روزانه از سه ماه قبل تا پایان بارداری ، توصیه میشود (ماهی،گوشت ، جگر، حبوبات ، سبزی های برگ تیره و پرتقال حاوی اسید فولیک است ).
- آهن : مصرف روزانه از هفته 16 تا سه ماه پس از زایمان توصیه میشود ( گوشت ، مرغ، جگر، حبوبات، سبزی های برگ تیره ، انواع مغزها و خشکبار حاوی آهن است ).
- مولتی ویتامین : مصرف روزانه از هفته 16 تا سه ماه پس از زایمان توصیه میشود.

# توصیه ها:

- مصرف سبزی تازه و سالاد و میوه همراه غذا (جذب بهتر آهن)
- عدم مصرف چای، قهوه و دم نوش های گیاهی یکساعت قبل و دو ساعت بعد از غذا
- مصرف قرص آهن پس از غذا یا قبل از خواب
- اختلالات گوارشی ناشی از مصرف آهن موقتی است.



با تشکر از توجه شما  
عزیزان

