

یکی از مهمترین وظایف مادر در دوران بارداری حفظ سلامتی خود و جنین می باشد. انتخاب های صحیح در تغذیه دوران بارداری به بهبود رشد و تکامل جنین و برطرف شدن مشکلات این دوران کمک می کند. لذا لازم است به راهنمایی های زیر توجه شود:

ترش کردن و سوزش معده (Heart Burn)

* غذا را در وعده های کوچک و متعدد مصرف کنید. (هر ۲ تا ۳ ساعت)
* به جای استفاده از مواد غذایی سرخ شده از غذاهای آب پز و بخارپز و کبابی استفاده کنید.
* از خوردن غذاهای حجیم قبل از خواب پرهیز شود.
* از نوشیدن آب و مایعات در حین غذا و یا بلافاصله بعد از اتمام غذا خودداری کنید.
* رژیم غذایی پروتئین و بدون قندهای ساده و کم چرب باشد.
* از غذاهای ادویه دار به خصوص ادویه تند کمتر استفاده شود.
* مصرف نعناع، پیاز، سیر، چاشنی ها، شکلات، قهوه، چای پررنگ و نوشابه های گازدار را کاهش دهید.
* غذاهای مایع مثل آش و سوپ کمتر مصرف کنید.
* بعد از صرف غذا یا آشامیدن از دراز کشیدن یا خم شدن به جلو پرهیز کنید.
تهوع و استفراغ
* معده را خالی نگذارید، اما در عین حال از پری و سنگینی معده خودداری کنید.
* حجم غذا را کم کنید و تعداد وعده ها را در حد تحمل تا ۹ وعده در روز افزایش دهید.
* بیسکویت یا نان خشک قبل از برخاستن از خواب مصرف کرده و پس از ۱۵ دقیقه از خواب برخاسته و صبحانه سبک و زودهضم بخورید.

* از مصرف همزمان غذا و مایعات خودداری شود.
* از خوردن غذاهای پرادویه، سرخ شده، نفاخ، حجیم و دیرهضم اجتناب شود.
* از غذاهای سرد با دمای یخچال استفاده کنید و از غذاهایی که بوی محرک دارند اجتناب شود.
* در هنگام آشپزی پنجره آشپزخانه را باز بگذارید یا هود را روشن نمایید تا بوی غذا خارج شود.
* به آرامی غذا بخورید.
* به مدت طولانی گرسنه نمانید.
* از رایحه های تند و آزاردهنده بعضی غذاها و سایر مواد اجتناب کنید.
* مواد غذایی دارای کربوهیدرات پیچیده مانند نان برشته، بیسکویت نمکی (کراکر)، نان خشک یا نان سوخاری استفاده کنید.
* در صورتی که تهوع و استفراغ بارداری خفیف باشد، ویتامین B6 می تواند موجب کاهش علائم شود.
یبوست
* مایعات زیاد مصرف کنید. (۸ لیوان آب در روز)
* مصرف سبزی ها و میوه های تازه را افزایش دهید.
* مصرف غلات سبوس دار و حبوبات و میوه های خشک به خصوص آلو و انجیر را افزایش دهید.
پره اکلامپسی و اکلامپسی
* رژیم کم نمک داشته باشید اما محدودیت شدید نمک توصیه نمی شود.
* مکمل ویتامین E با مشورت پزشک مصرف کنید.
* مکمل کلسیم مصرف نمایید.
* از منابع پروتئین (گوشت، تخم مرغ و لبنیات) به اندازه کافی مصرف نمایید.
* مصرف میوه ها و سبزیجات غنی از پتاسیم مانند موز، خرما، مرکبات، کیوی، سیب زمینی، گوجه فرنگی و اسفناج را افزایش دهید.

* مصرف دانه های روغنی مانند آفتابگردان و کنجد و مغزها مانند گردو، پسته، بادام و فندق را روزانه داشته باشید.
* هفته ای ۱-۲ بار ماهی مصرف نمایید..

فشار خون بارداری (PIH)

* با مراجعه به مشاور تغذیه افزایش وزن خود را تنظیم کنید.
* مصرف میوه ها و سبزی ها را افزایش دهید.
* مصرف شیرینی ها و قندهای ساده را کاهش دهید.
* مصرف نمک را کاهش دهید.

آنمی فقر آهن

* بهترین زمان مصرف قرص آهن پس از غذا و یا شب قبل از خواب است.

* منابع غذایی حاوی آهن مانند گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات و سبزی های سبز تیره مثل جعفری در برنامه غذایی روزانه مصرف کنید.

* از انواع مغزها مثل گردو، بادام، پسته، فندق و انواع خشکبار مثل برگه ها، توت خشک، کشمش و خرما که منابع خوبی از آهن هستند به عنوان میان وعده استفاده شود.

* منابع غذایی ویتامین C مثل سبزی های تازه و سالاد(شامل گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، فلفل دلمه ای)، مرکبات و همچنین چاشنی هایی مثل آبلیموی طبیعی و آب نارنج که جذب آهن را افزایش می دهند، به همراه غذا مصرف شود.

* برای جذب بهتر آهن غذا از مصرف چای، قهوه و دم کرده های گیاهی یک ساعت قبل از غذا و حداقل دو ساعت پس از غذا خودداری کنید. همچنین از مصرف چای پررنگ پرهیز کنید.



مرکز آموزشی، درمانی، پژوهشی
فاطمیه همدان

پمفلت آموزشی

شماره سند : TR-FO-12

شماره بازنگری : C

عنوان پمفلت :

تغذیه صحیح در

مشکلات دوران بارداری



سال تدوین : ۹۸

واحد آموزش نیروی انسانی

دربابت

* اگر چاق هستید قبل از تصمیم به بارداری وزن خود را به حد مطلوب برسانید.

* برای تنظیم قند خود به مشاور تغذیه مراجعه نمایید.

* غذا را در حجم کم و به دفعات بیشتر (۵ وعده در روز)

میل کنید. در هیچ وعده ای بیش از حد غذا نخورید.

* در برنامه غذایی خود از همه گروه های غذایی به شکل

متنوع و متعادل استفاده کنید.

* روزانه از مواد غذایی فیبر دار مانند حبوبات، سبزی، میوه

و نان های سبوس دار استفاده کنید.

* مصرف قندهای ساده (قند و شکر، تنقلات شیرین) را

کاهش دهید.

* استفاده از برخی شیرین کننده های مصنوعی مانند

آسپارتام در بارداری مجاز است به شرطی که بیش از ۳-۲

واحد از خوراکی حاوی آن مصرف نشود.

* مصرف غذاهای چرب و سرخ شده را کاهش دهید.

* نمک ید دار تصفیه شده و به مقدار کم مصرف کنید.

* بعد از وعده های غذایی کمی پیاده روی داشته باشید.

منبع : راهنمای جامع تغذیه مادران باردار و شیرده

وزارت بهداشت - درمان و آموزش پزشکی (معاونت بهداشت)

دفتر بهبود تغذیه جامعه

تلفن تماس: ۰۸۱-۳۸۲۷۷۰۱۲-۱۴

مددجوی محترم در صورت سوال یا بروز هر گونه مشکل جهت

راهنمایی های لازم شماره تلفن های ضروری بیمارستان در طی

۲۴ ساعت شبانه روز پاسخگو شما هستند.

صبح: ساعت ۱۴-۸ داخلی ۲۵۶

عصر و شب و روز های تعطیل: داخلی ۲۲۱

پست الکترونیکی بیمارستان فاطمیه

<http://fth.umsha.ac.ir>

hp.fatemieh@gmail.com

fax: 38283939

وزن گیری کم و یا عدم وزن گیری مناسب

* دریافت پروتئین را با استفاده از حبوبات، گوشت ها، پنیر، ماست، مغزها و تخم مرغ زیاد کنید.

* مصرف غذاهای نشاسته ای را افزایش دهید. پوره سیب

زمینی و جوانه گندم مصرف نمایید. از انواع آردها، نشاسته ها

و رشته ها در غذا می توانید استفاده کنید.

* کالری غذای خود را با استفاده از مغزها، کره، خامه و

روغن زیتون افزایش دهید.

* غذای خود را به صورت مخلوط حبوبات و غلات مصرف

نمایید. مانند عدس پلو، لوبیا پلو، ماش پلو، عدسی و

خوراک لوبیا با نان.

* از جایگزین های مناسب گوشت استفاده کنید، مثلا

ماکارونی با پنیر، افزودن کشک به غذا مانند آش، کشک

بادمجان، حلیم بادمجان، یا افزودن تخم مرغ به انواع

سوپ ها و غذاهای مختلف.

* میان وعده های مقوی مثل سوپ غلیظ، پوره سیب

زمینی با پنیر و یا گوشت مرغ، ساندویچ تخم مرغ، ماست

چکیده، بستنی، فرنی، شیر برنج و.. مصرف نمایید.

* نمک به مقدار کم و ید دار و تصفیه شده مصرف کنید.

* روزانه ۳-۲ لیوان آب میوه طبیعی و خانگی در فواصل

غذا مصرف کنید.

* در کنار غذا از سبزی های پخته (نخود فرنگی، هویج، سیب

زمینی، کدو، بادمجان، گل کلم، لوبیا سبز، کرفس، لبو و..) و

یا پوره آن ها استفاده شود.

* از دسر های سالم پس از غذا استفاده نمایید. مانند فرنی،

شله زرد، کیک های میوه ای، خرما، حلوا و...

* برنامه غذایی متنوع داشته باشید.

* روزانه یک عدد قرص مولتی ویتامین- مینرال ویژه بارداری

مصرف نمایید.

* در هفته ۳-۲ بار گوشت ماهی مصرف کنید.