

\* یکی از مهمترین عوامل موثر در بارداری، تغذیه مادر باردار است. هرچه رژیم غذایی مادر کامل تر و متناسب تر باشد، کودک بهتر رشد خواهد کرد، البته کمبود غذایی مادر در حد خفیف اثر چندانی بر رشد کودک ندارد زیرا کودک نیازش را از ذخائر بدن مادر تامین می کند، پس این مادر است که در درجه اول لطمه می بیند. از این رو، مادران باردار باید هم برای حفظ سلامت کودکان و هم خودشان، توجه زیادی به امر تغذیه داشته باشند.

دو شاخص وضعیت تغذیه مادر:

الف) وزن ابتدای بارداری:

وزن کم در نوزادان و یا نارس بودن نوزاد در مادران با وزن کم، بیشتر از مادران با وزن طبیعی می باشد.

ب) افزایش وزن در طول بارداری:

افزایش وزن توصیه شده برای:

زنان با وزن طبیعی ۱۱/۵-۱۶ کیلوگرم

زنان کم وزن ۱۸-۱۲/۵ کیلوگرم

زنان دارای اضافه وزن ۱۱-۷/۵ کیلوگرم



افزایش وزن بدن در طول حاملگی به صورت یکنواخت نیست. در ۳ ماهه اول افزایش وزن آهسته و حدود ۱ تا ۲ کیلوگرم است. در طول ۶ ماهه آخر، افزایش وزن حدود ۵/۰ کیلوگرم در هفته می باشد.

- در دوران بارداری اقدام به کاهش وزن نکنید.

- از مصرف گیاهان دارویی مانند کندر، عرق

کاسنی، بابونه، چای سبز، گل گاوزبان، زعفران خودداری کنید.

- در میان وعده ها از انواع میوه و سبزیجات

تازه، اجیل خام، انواع خشکبار و... استفاده شود.

- در صورت یبوست از انواع فیبرها مانند میوه،

سبزی و حبوبات، مایعات، الو بخارا، روغن زیتون استفاده کنید.

- از مصرف زیاد نان و برنج جهت وزن گیری

جنین خودداری شود.

- در صورت داشتن دیابت بارداری غذا در حجم

کم و دفعات بیشتر مصرف شود همچنین از

مصرف قندهای ساده مثل شکر، شیرینی جات، عسل، انواع ایمیوه، نوشابه، خودداری شود.



\* هر خانم باردار احتیاجات غذایی خود را باید از این ۴ گروه مواد غذایی فراهم کند.

۱- گروه نان و غلات: تامین انرژی، شامل: نان،

برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو، ذرت

۲- گروه میوه ها و سبزی ها: تامین ویتامین ها

مقدار توصیه شده: ۵-۴ واحد در روز

هر واحد میوه: یک عدد سیب یا پرتقال یا موز

متوسط = نصف لیوان کمپوت یا میوه پخته = ۳

عدد زردآلو = نصف لیوان حبه انگور = یک چهارم

طالبی متوسط = نصف لیوان آب میوه = ۲ قاشق

غذاخوری میوه خشک

هر واحد سبزی: یک لیوان سبزی خام برگ دار یا

سالاد سبزیجات (گوجه فرنگی، کاهو، کلم، فلفل

دلمه ای) = نصف لیوان سبزی های پخته.

۳- شیر و لبنیات: تامین کلسیم، فسفر، پروتئین

و ویتامین های A و B۲ شامل: شیر، ماست و

کشک

مقدار توصیه شده: ۴-۳ واحد در روز

هر واحد: یک لیوان شیر یا دوسوم لیوان ماست یا

۲ ق غ کشک مایع یا ۳ عدد کشک جامد





## بیمارستان شهید محمد منتظری

### تغذیه در دوران بارداری



#### واحد تغذیه

تاریخ تدوین: ۱۴۰۱/۱۱/۲۵

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۹/۲۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۲۵

کد: MH.BR.PE.NUT.۳۰۵

- تهوع و استفراغ موجب کاهش حجم مایعات بدن می گردد. برای جبران آن، به اندازه کافی مایعات بنوشید.

- از بوهای مشمئز کننده و نامطبوع دوری نمایید.

- در زمان تهوع از بوئیدن سیب، لیموترش و کلاب کمک بگیرید.

- بیش از حد گرسنه نمانید و در طول روز از میان وعده های متعدد استفاده کنید.

- در صورت سوزش سردل بلافاصله بعد از خوردن غذا دراز نکشید.

- از خوردن غذاهای سرخ کرده پرهیزید.

- کاهش مصرف سدیم از جمله نمک و غذاهای شور، چیپس، آجیل شور، ماهی شور، شوری ها و ترشیجات و انواع کنسروها.

- از خوردن غذاهای حجیم قبل از خواب خودداری نمایید.

- جهت دریافت رژیم غذایی سالم به کارشناس تغذیه مراجعه کنید.

۴- گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها و پنیر:

تامین پروتئین و املاحی نظیر آهن و روی.

شامل: انواع گوشت سفید و قرمز، دل، جگر،

تخم مرغ، حبوبات، مغزها

۵- گروه متفرقه: شامل انواع قندها، چربی ها،

شیرینی، روغن، کره، خامه، نمک، شکلات، سس

مایونز، انواع مرباها، نوشابه های گازدار، انواع

ترشی ها و شورها و غیره.

مقدار توصیه شده = حداقل مقدار

- مواد غذایی زیر در سه ماهه اول بارداری با

احتیاط مصرف شود: جگر، زعفران، کافئین، اب

انار و اب زرشک.

- در صورت حالت تهوع از مواد غذایی کم چرب و

کم آب مانند پنیر، نان برشته، تخم مرغ پخته

شده و سیب زمینی استفاده کنید یا از غذاهای

برطرف کننده تهوع مثل مایعات خنک، لواشک

، آلو یا آلبالو، نان خشک، دوغ پرنمک، آب

لیموترش و کمی زنجفیل استفاده کنید.