



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



تغذیه در دوران

بارداری



گروه میوه و سبزیجات

این گروه شامل انواع سبزیجات از جمله سبزی خوردن (جعفری، تره، گشنیز و ...)، هویج، کدو حلوایی، کاهو و میوه ها است. این گروه منبع خوبی از فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی می باشد.

یک مادر باردار می بایست روزانه ۳-۴ واحد میوه (به اندازه نصف لیوان انواع میوه) و ۴-۵ واحد سبزیجات (هر واحد به اندازه ۱ لیوان سبزیجات خام یا نصف لیوان سبزیجات پخته) مصرف نماید.

مصرف گروه های غذایی فوق باید همراه با مصرف متعادل روغن و قندها باشد.

واحد تغذیه بیمارستان دکتر شریعتی نرسیده به
ماه‌دشت کرج

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۱

تاریخ تهیه: مهر ۱۴۰۳ بازنگری تیر ۱۴۰۴

منبع: کتاب تغذیه و رژیم درمانی کراوس ۲۰۲۳

گروه گوشت و تخم مرغ

این گروه شامل انواع گوشت، مرغ، ماهی، گوشت پرندگان، دل، جگر، قلوه و تخم مرغ می باشد.

یک زن باردار باید روزانه ۱۸۰-۱۲۰ گرم از این گروه (به اندازه ۴-۶ قوطی کبریت گوشت پخته شده) مصرف نماید. غذاهای دیگری که ارزش غذایی برابر با یک تکه گوشت دارند شامل موارد ذیل می باشند.

یک عدد تخم مرغ یا نصف لیوان حبوبات پخته شده مانند نخود، لوبیا، عدس، لپه، ماش و یا ۲ قاشق غذاخوری انواع مغزها



گروه نان و غلات

این گروه شامل انواع نان، برنج، ماکارانی و سبزیجات نشاسته ای مانند نخود فرنگی و ذرت می باشد که منبع خوبی برای تامین انرژی مادر باردار و همچنین منبع ویتامین های گروه B هستند.

مقدار مصرف روزانه برای خانم باردار بسته به جثه و میزان فعالیت مادر بین ۷-۱۱ سهم از این گروه است. هر سهم از این مواد برابر است با یک کف دست نان (معادل ۳۰ گرم)، دو سوم لیوان برنج یا ماکارانی پخته و یا ۳ عدد بیسکویت معمولی.

به نام خدا

افزایش وزن در دوران بارداری

وزن مادر باردار سالم می بایست با شروع بارداری به طور ماهیانه افزایش یابد. این افزایش وزن در ماه های اول کمتر است و به تدریج در ماه چهارم بارداری بیشتر می گردد. این مقدار افزایش وزن بسته به قد و وزن قبل از بارداری می تواند بین ۱۸-۶ کیلوگرم باشد. یعنی زنانی که لاغرتر بوده اند و ذخایر کمتری از مواد غذایی داشته اند باید افزایش وزن بیشتری پیدا کنند و زنان چاق میزان افزایش وزن کمتری خواهند داشت.

اختلالات تغذیه ای در دوران بارداری

در دوران بارداری به دلیل تغییرات ایجاد شده در عملکرد بدن مادر، مشکلاتی ایجاد می شود که به طور مختصر به راه حل های آن اشاره می گردد.

تهوع صبحگاهی

قبل از برخاستن از رختخواب، یک تکه نان برشته، نخودچی یا بیسکویت میل نمایید.

مصرف غذاهای چرب، سرخ شده و پرادویه را محدود نمایید.

در هر وعده غذایی، حجم غذای مصرفی را کاهش داده و تعداد دفعات غذا خوردن را افزایش دهید.

یک ساعت قبل و بعد از غذا خوردن آب ننوشید.

از گرسنه ماندن پرهیز کنید.

زمانیکه تهوع شدید است، یک حوله سرد یا کیسه آب خنک روی شکم خود قرار دهید.

شیر و ماست کم چربی مصرف کنید.

از غذاهای خشک مانند تخم مرغ، پنیر، حبوبات پخته کم آب، نان برشته و سیب زمینی آبپز استفاده نمایید.

یبوست

مصرف میوه به خصوص گلابی، آلو، انجیر، خرما قبل از خواب و نان و عسل در صبحانه.

مصرف میوه و سبزیجات تازه و نان های سبوس دار.

داشتن تحرک و فعالیت بدنی متناسب با سن و وضعیت بارداری مانند پیاده روی

استراحت و خواب کافی

مصرف برکه میوه ها، آلو بخارا، انجیر خشک و قیسی

مصرف روغن زیتون یا روغن مایع روی سالاد

مصرف آب کافی در طول روز (۱۰-۸ لیوان)

اجابت مزاج به محض ایجاد احساس دفع

ترش کردن

وعده های غذایی کم حجم و مکرر مصرف نمایید

نفخ

سبزیجات و میوه های بخارپز استفاده نمایید..

حبوبات را ۲۴ ساعت خیس کرده و آب آن را دور بریزید

کم خونی

مصرف منابع غذایی غنی از آهن مانند انواع گوشت، مرغ و ماهی، آجیل و حبوبات

مصرف منابع ویتامین C مانند آب لیموی تازه همراه منابع آهن

مصرف مکمل آهن مطابق با دستور پزشک

گروه های غذایی

جهت تامین مواد غذایی مورد نیاز زن باردار باید در برنامه غذایی از تمام گروه های غذایی به طور متعادل استفاده شود. گروه های غذایی شامل ۴ گروه اصلی هستند .

گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر، ماست، دوغ و کشک می باشد. یک زن باردار باید روزانه ۴ لیوان شیر یا ماست استفاده نماید. لازم به ذکر است هر ۲ لیوان دوغ ارزش غذایی برابر با یک لیوان شیر دارد. ۴۵-۶۰ گرم پنیر، ۱,۵ لیوان بستنی یا ۱ لیوان کشک نیز همین ارزش را دارد.

