



بیمارستان شهید مطهری مرودشت

## راهنمای تغذیه در دوران بارداری

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی:

تهیه کننده: دنیا وطنی باف- کارشناس تغذیه

تهیه شده در: زمستان 1404

منبع: : کتاب تغذیه در دوران های زندگی

### بهداشت مواد غذایی:

- از مصرف غذاهای باز و غیر بسته بندی پرهیز کنید.
- میوه ها و سبزیجات و تمام محصولات خام باید به خوبی شسته و ضدعفونی شوند.
- دست ها، محل قرارگیری غذاها و لوازم آشپزی را به طور مرتب بشویید و ضدعفونی کنید.
- غذاهای پروتئینی مثل گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ باید کاملا پخته شوند.
- غذاهایی که قصد مصرف سریع آنها را ندارید در فریزر منجمد نمایید.



### توصیه های کلی در بارداری

برخلاف باور عمومی، مادر باردار در سه ماهه اول بارداری نیازی به غذای اضافه ندارد؛ اما آنچه اهمیت فراوانی دارد این است با انتخاب های تغذیه ای خوب غذاهای مفید و سرشار از مواد مغذی مصرف کند.

در سه ماهه دوم مادر به 300 تا 400 کالری اضافه و در سه ماهه سوم به 400 تا 500 کالری اضافه در طول روز نیاز دارد. برای اینکه یک تخمین حدودی از این مقدار داشته باشید در نظر بگیرید که یک لیوان شیر، یک عدد میوه، یک تخم مرغ و یک قطعه نان روی هم رفته در این حدود کالری دارد.

همچنین مصرف 6 تا 8 لیوان آب آشامیدنی سالم را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

### از این غذاهای مفید لذت ببرید

- گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات و تخم مرغ پروتئین مورد نیاز رشد کودک را فراهم می کند. همچنین حاوی آهن و روی هستند.
- انواع غلات مانند نان و برنج حاوی ویتامین های گروه ب مانند اسیدفولیک هستند.
- لبنیات گروه غذایی فوق العاده ای است که در کنار پروتئین، کلسیم و فسفر خوبی را برای بدن تامین می کند. بعضی انواع لبنیات با ویتامین دی هم غنی شده اند.
- میوه ها و سبزی ها بخش ضروری رژیم غذایی شما هستند که انواع ویتامین ها و مواد معدنی از جمله ویتامین های ب و ث و پتاسیم را به بدن شما می رسانند. از انواع میوه ها و سبزی ها با رنگ های مختلف استفاده کنید چون هر کدام خواص و ویژگی های منحصر به فرد خود را دارند.

## مکمل های غذایی بارداری

- در کنار یک رژیم غذایی سالم ممکن است متخصص تغذیه شما مکمل هایی را برای شما تجویز کند.
- معمولاً یک مولتی ویتامین مینرال مخصوص بارداری شما را از دریافت همه ریزمغذی های ضروری بارداری مطمئن می کند.
- در این میان مصرف کافی اسیدفولیک اهمیت ویژه ای دارد. اسیدفولیک در سبزیجات سبز، مغزها، حبوبات و برخی غلات غنی شده وجود دارد ولی از آنجایی که کمبود آن با نقایص جنینی همراه است برای همه خانم های باردار به صورت روزانه تجویز می شود.
- در صورتی که به اندازه کافی از لبنیات استفاده نمی کنید ممکن است نیاز به یک مکمل کلسیم نیز داشته باشید.
- با توجه به کم بودن دریافت ماهی و غذاهای دریایی در رژیم معمولی و نگرانی از آلودگی جیوه در ماهی ها، می توانید از یک مکمل امگا3 نیز بهره ببرید که برای رشد و تکامل مغز جنین مفید است.

## مواد غذایی غیرمجاز

شامل مواد غذایی است که اثر زیانبخش آن بر سلامت مادر و جنین ثابت شده است و مصرف آن در طی بارداری به صورت نسبی یا مطلق ممنوع است

### نکات کلیدی و مهم مواد غذایی غیرمجاز

- مصرف کم کافئین (قهوه و نوشابه های سیاه رنگ) و تئین (چای) خطرناک نیست؛ اما مصرف زیاد آن می تواند باعث تولد نوزاد کم وزن یا نوزاد با عوارض عصبی شود.
- دم کرده های گیاهی (مانند چای نعناع یا گل گاوزبان) گاهی اثرات جانبی مانند حالت تهوع و استفراغ دارند، لذا مصرف آن ها در دوران بارداری توصیه نمی شود.
- کلیه نوشیدنی های الکلی علاوه بر این که در دین اسلام حرام است موجب رشد غیرطبیعی جنین و کاهش مهارت عقلانی و هوشی او و بروز سندروم الکلی می شوند.
- شکلات علاوه بر اینکه مقادیر کمی کافئین دارد، حاوی تتوبرومید نیز هست که به کافئین شبیه است؛ بنابراین، مصرف شکلات باید محدود شود.

- استعمال دخانیات در دوران بارداری می تواند با تولد نوزاد کم وزن همراه باشد. به مادران باردار توصیه می شود از استعمال دخانیات در دوران بارداری خودداری کنند و حداقل مقدر در معرض دود سیگار نیز قرار نگیرند.
- عفونت با "لیستریا" یکی از عوامل شناخته شده سقط غیر عمدی و مننژیت جنین و نوزاد است. لیستریا یک ارگانیزم موجود در خاک است که با مصرف غذاهای حیوانی آلوده و سبزیجات خام وارد بدن شده و ایجاد عفونت می کند. شیر خام، غذاهای دریایی دودی، کالباس، کباب کوبیده که خوب پخته نشده است، پنیر های نرم و گوشت های پخته نشده و غذاهای مانده در یخچال منابع احتمالی آلودگی هستند. محصولات آبیاری شده با فاضلاب بایستی قبل از مصرف با آب آشامیدنی شستشو و ضد عفونی شوند

 **شاد و تندرست باشید**