



مرکز پزشکی آموزشی و درمانی مهدیه

بخش نازایی

تغذیه مناسب

دوران بارداری و قبل آن

بدون شك یکی از بزرگ ترین آرزوهای تمامی زنان، داشتن نوزادی سالم و تندرست است. به این جهت تمامی مادران سعی بر آن دارند تا عوامل موثر بر بهبود روند بارداری و نتیجه آن را مورد بررسی قرار دهند و تا حد ممکن از عوامل زیان آور دوری جویند

یکی از مهمترین واصلی ترین نکات، تغذیه ی مادر باردار می باشد، زیرا رشد و نمو کامل جنین رابطه تنگاتنگی با تغذیه مادر داشته و تامین نیازهای او با دریافت مواد مغذی مادرعجین شده است و تنها راه برآوردن نیازهای انرژی و ساختاری جنین به واسطه جفت است

تغذیه مناسب از شروع سیکل درمان تا زمان مثبت بودن

جواب آزمایش

در این دوران رژیم غذایی خاص ضروری نمیشد و تنها لازم است از ایجاد یبوست جلوگیری به عمل آید. که برای این امر لازم است ترجیحا غذا های نرم و آبدار خورده شود و از غذا های نفاخ مانند نخود و لوبیا و.. کمتر استفاده شود. و در صورت بروز یبوست از میوه جات مانند آلو برگه زرد آلو انجیر گللابی نارگیل انبه و گوجه فرنگی ، همچنین افزودن روغن زیتون به انواع سالادها و استفاده از میوه و سبزیجات تازه و نوشیدن آب در طول روز و.. استفاده شود .

همچنین از مواد غذایی مانند سوسیس کالباس و غذاهایی که مواد نگهدارنده دارند مانند تن ها کنسرو ها نوشابه همچنین از خوردن جگر و آب هویج و عسل .. در این دوران خودداری شود .

تغذیه در دوران بارداری

افزایش وزن بدن در طول حاملگی به صورت یکنواخت نیست. در ۳ ماهه ی اول افزایش وزن آهسته و حدود ۲-۱ کیلوگرم است. در طول ۶ ماهه ی آخر، افزایش وزن حدود ۰/۵ کیلوگرم در هفته می باشد. البته هر گونه تغییر وزن ناگهانی باید گزارش داده شود.

نیاز مادر در دوران بارداری به پروتئین ، ویتامین ها، املاح و انرژی افزایش می یابد

انرژی

نیاز مادر به انرژی درسه ماهه ی اول مثل دوران پیش از بارداری است، ولی درسه ماهه ی دوم و سوم باید روزانه ۳۰۰ کالری بیشتر مصرف کند . مصرف زیاد کالری موجب چاقی مادر و بازگشت مشکل تر به مقدار وزن پیش از بارداری خواهد شد. مصرف کم انرژی نیز موجب تحلیل بدن مادر خواهد شد.

ورزش سنگین دربارداری توصیه نمی شود زیرا این گونه ورزش ذخائر چربی بدن مادر را مصرف کرده و موجب کاهش ذخایر برای دوران شیردهی می شود.

پروتئین

به طورمتوسط مادر باردار، باید ۱۰ تا ۱۶ گرم پروتئین علاوه بر نیاز پیش از بارداری مصرف کند که بطور معمول ۶۰ گرم کافی است.

ویتامین ها

دربین ویتامین ها، افزایش نیاز به اسید فولیک از همه بیشتر است که موجب رشد مغزی مناسب کودک شده و مادر باید از زمانی که تصمیم به بارداری می گیرد قرص اسید فولیک مصرف کند و مصرف آن را تا پایان ماه دوم بارداری ادامه دهد. نیاز به ویتامینهای گروه B خصوصاً B12 هم زیاد می شود که با افزایش مصرف منابع غنی از آنها تامین خواهد شد.

ویتامین های A , D , E هم برای رشد کودک مهم هستند، وی به دلیل ایجاد مسمومیت باید از مصرف بیش از حد آنها اکیدا پرهیز کند. پس اگر مکمل ویتامینی مصرف می کنید، حتما به دستورآن یا به میزان این ویتامین ها توجه کنید.

مواد معدنی

مهمترین آنها کلسیم است. اگر مادر از منابع کلسیم به مقدار کافی و مناسب مصرف نکند، به زودی دچارپوکی استخوان و خرابی دندان خواهد شد و رشد قدی کودک کمتر از حد معمول می شود. عنصر مهم دیگر آهن است که اکثر پزشکان ازماه چهارم بارداری مکمل آهن را توصیه می کنند

هر خانم باردار احتیاجات غذایی خود را باید از این ۵

گروه مواد غذایی فراهم کند.

۱ -نان، غلات و حبوبات

۲ -سبزیجات

۳ -میوه ها

۴ -گوشت مرغ ، ماهی، تخم مرغ و دانه های مقوی.

۵ -شیر و ماست و پنیر

در اینجا به طور خلاصه درباره هر گروه صحبت می کنیم.

خانم های باردار تقریباً بیشترین نیاز خود را از این گروه فراهم می کنند. البته این نکته قابل توجه است که بین نیاز و رفع احتیاج تفاوت قابل شویم. خانم های حامله باید غذاهایی که احتیاجات انرژی ایشان را برآورده می کنند، به لیست غذاهای خود اضافه کنند. اگر انرژی به میزان کافی نباشد پروتئین به جای آن که برای نقش حیاتی خود در رشد و تکامل ذخیره شود، به عنوان منبع انرژی مورد استفاده قرار می گیرد. غذاهای این گروه دارای مقادیر بالای کربوهیدرات هستند که منبع اولیه انرژی می باشند.

حبوبات منبعی خوب برای تامین پروتئین است که به عنوان سازنده بافت های بدن برای مادر و بچه می باشد. در طول ۶ ماهه آخر حدود ۱ کیلوگرم پروتئین توسط مادر ذخیره می شود. البته قسمت عمده پروتئین از منابع حیوانی مثل گوشت و مرغ است. بسیاری از حبوبات غنی از آهن و ویتامین B هستند. نیاز به آهن در طی ۴ ماهه اول بارداری کم است، در این مدت تجویز آهن اضافی ضرورتی ندارد، ولی بعد از این باید علاوه بر رعایت رژیم غذایی، قرص آهن نیز مصرف شود.

۲- سبزیجات

سبزیجات می توانند مقدار زیادی از ویتامین ها از جمله ویتامین های A و C و مواد معدنی و فیبر را فراهم کنند. یکی از مشکلات خانم های باردار در دوران بارداری بیوست است که با مصرف سبزی ها این مشکل برطرف می شود. نیاز به ویتامین C در حاملگی ۷۰ درصد بیشتر از زمان غیر حاملگی است که یک رژیم معمولی خوب به راحتی این مقدار را در اختیار مادر قرار می دهد. کلم، حبوبات، سیب زمینی، اسفناج، دانه های سبز و گوجه فرنگی غنی از ویتامین C هستند و به جذب آهن موجود در غذاها کمک می کنند. بدن ما ذخیره ویتامین C ندارد و با مصرف درست مواد غذایی احتیاج به این ویتامین به راحتی فراهم می شود. سبزیجات سبز تیره و زرد تیره مانند هویج یا زردک، سیب زمینی، فلفل سبز، کلم بروکلی، سرشار از ویتامین A هستند که برای رشد و سلامتی سلول های بدن مادر و جنین لازم است.

۳- میوه ها

میوه هایی مثل پرتقال، گریپ فروت، نارنگی، لیمو و انگور منشاء بسیار خوبی برای ویتامین C هستند. هر خانم باردار می تواند در طول روز چندین بار از این گروه استفاده کرده و نیاز خود را به ویتامین های مثل A و C برآورده کند. به طور مثال در صبحانه آب میوه یا میوه تازه - بین وعده های غذا میوه تازه یا خشک - به همراه ناهار سالاد میوه و برای دسر و شام کمپوت میوه مصرف کند.

۴- گوشت

پروتئین که ماده غذایی اصلی برای مادر و نوزادش است، به طور مشخص در این گروه وجود دارد. تنها ویتامینی که در این گروه وجود دارد، ویتامین B۱۲ است. در مادرانی که گیاهخوار هستند، ذخایر ویتامین B۱۲ در نوزادان آنها پایین است. این گروه جزو گروه های اصلی غذایی برای مادران باردار به حساب می آید که باید در وعده های غذایی آنها گنجانده شود.

۵- شیر و ماست

محصولات لبنی میزان زیادی از احتیاجات غذایی را برآورده می کنند به خصوص کلسیم و پروتئین را که در این مواد می باشد. در طول حاملگی حدود ۳۰ گرم کلسیم در بدن مادر تجمع می یابد که اکثر آن در اواخر حاملگی در جنین ذخیره می شود.

کلسیم، ماده اصلی در تشکیل استخوان و دندان است. اگر جذب کلسیم مادر کافی نباشد، جنین از کلسیم استخوان های مادر استفاده می کند که این باعث می شود مادر در آینده زودتر دچار استئوپروز یا پوکی استخوان شود.

هر خانم باردار باید سعی کند در روز حداقل یک لیوان شیر مصرف کند. اگر مادری از مزه شیر راضی نیست، باید آن را با اضافه کردن موادی مانند کاکائو و امثال آن برای خود قابل قبول سازد. البته این شامل آن دسته از افرادی که مشکل گوارشی داشته و قادر به تحمل شیر نیستند، نمی باشد که در

این صورت به جای یک لیوان شیر می توانند یک فنجان ماست یا پنیر مصرف کنند.

اگر چه بستنی به علت شیر موجود در آن کلسیم دارد، ولی برای تامین کلسیم لازم یک خانم باردار باید یک و نیم فنجان از این مواد مصرف شود، زیرا در بستنی علاوه بر شیر مقدار زیادی شکر و هوا است که این باعث کاهش میزان شیر و کلسیم لازم می شود. البته منابع غیرلبنی کلسیم شامل ماهی سردین و ماهی آزاد نیز می باشد.

باید توجه داشت که چربی ها، روغن و شکر با احتیاط مصرف شوند. در هرم غذایی با استفاده از جایگزین کردن غذاهایی که دارای خواص مشابه به هم هستند، احتیاجات دوران بارداری به راحتی فراهم آمده و سلامت مادر و نوزاد تضمین می شود



الیه مظاهری روانشناس بخش نازایی.