



تغذیه دوران بارداری



بیمارستان شهدای پاکدشت

تغذیه مناسب در دوران بارداری سلامت کودک را دوران بزرگسالی تامین می کند. یک مادر باردار باید روزانه سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده (مثلاً ۱۰ صبح و ۵ بعد از ظهر و نیم ساعت قبل از خواب) داشته باشد و از همه ی گروه های غذایی زیر باید استفاده کند:

۱. نان و غلات (برنج و ماکارونی و جو و حبوبات و...)

۲. میوه و سبزی جات

۳. شیر و لبنیات

۴. گوشت (قرمز و سفید) و جانشین هایش مثل سویا و تخم مرغ و مغزها مثل فندق و گردو و...

۵. چربی ها مثل کره و قند ها مثل شیرینی جات (مقدارش زیاد نباشد)

یک مادر باردار باید:

✓ مکملها یعنی اسید فولیک (از ۲ ماه قبل از بارداری تا پایان حاملگی) و آهن (از هفته ی ۲۰ حاملگی تا پایان حاملگی) را هم استفاده کند.

✓ غذاهای حاوی آهن (عدسی و مغزيجات و گوشت و عدسی) را همراه ویتامین ث (پرتقال یا نارنگی یا لیمو شیرین یا چند قطره ابلیمو ی تازه) استفاده کند و از ۲ ساعت قبل از مصرف غذاهای آهن دار و تا ۲ ساعت بعد از آن از مصرف شیر و لبنیات و جای خودداری کند.

✓ نوشابه و چیپس و پفک و غذاهای شور استفاده نکند.

✓ از ماه هفتم تا نهم حاملگی غذاهای با طبیعت گرم (بادمجان و گردو و کاکائو و...) را استفاده نکند و صبح ها ناشتا خاکشیر و چند دانه الو استفاده کنید تا نوزادتان زردی نگیرد. ❖ میان وعده میتواند بیسکویت و شیر یا نان و پنیر و خیار و یا یک لیوان شیر عسل با نان باشد.

گروه شیر و لبنیات

روزانه یک لیتر شیر (معادل ۴ لیوان) استفاده کنید در صورتی که نمیتوانید شیر استفاده کنید

به جای آن میتوانید از ماست (۱ لیوان از آن = ۱ لیوان شیر) و پنیر و بستنی و دوغ و کشک و خامه استفاده کنید.

✓ شیر حاوی کلسیم و فسفر و پروتئین و ویتامین های ا و ب و... میباشد.

گروه میوه و سبزیجات

✓ فواید: جلوگیری از یبوست و مقاومت در برابر بیماری ها و شادابی پوست و منبع ویتامین و املاح (لازم برای رشد و تکامل جنین)

✓ روزانه حداقل ۴-۵ واحد (۱ واحد = سیب یا پرتقال یا ۱۲ عدد گلاس و...) میوه و ۳ مرتبه سبزیجات استفاده کنید.

✓ از میوه های خشک (کشته ی زردالو و خرما خشک و...) و کمپوت خانگی هم میتوانید استفاده کنید.

نکات ضروری

- ✓ برای جلوگیری از کمبود مایعات روزانه به مقدار کافی مایعات و ابمیوه طبیعی مصرف کنید .
- ✓ در هنگام شیردهی یک لیوان آب، شیر یا ابمیوه تازه و طبیعی در کنار شما باشد تا استفاده نمایید .
- ✓ در دوران شیردهی میتوان ورزش های سبک را انجام داد اما ورزش های سنگین را انجام ندهید .
- ✓ حداقل ۲۰ دقیقه در روز در مقابل نور خورشید قرار گیرید، دقت شود که در ساعت اوج تابش نباشد .
- ✓ از مصرف غذاهای شور، پرادویه، قهوه، شکلات، نوشابه های گاز دار و غذاهای نفاخ پرهیزید .
- ✓ رژیم غذایی به صورتی باشد که باعث کاهش وزن مادر نشود .
- ✓ دم کردن رازیانه و زیره ، دلستر، چای سبز ، جوی پرک و... باعث افزایش تولید شیر می شود .
- ✓ مادر شیرده بادام استفاده نماید که حاوی کالری و کلسیم بالا است .

گوشت و حبوبات ۴- گروه شیر و لبنیات ۵- گروه روغن و چربی و شیرینی

۱- گروه نان و غلات: از این گروه روزانه باید ۷-۱۱ سهم بخوریم (یک کف دست نان(درواقع ۳۰gram)، یا ۴ کف دست نان لواش، یا نصف لیوان برنج یا ماکرانی پخته ۱ واحد محسوب می شود).

۲- گروه میوجات و سبزیجات: از این گروه روزانه باید ۴-۵ سهم بخوریم(نصف لیوان سبزی پخته یا ۱ لیوان سبزی خام یا یک سیب یا پرتقال متوسط و یا سه چهارم لیوان ابمیوه تازه یک واحد محسوب می شود).

۳- گروه گوشت و حبوبات: از این گروه روزانه باید حداقل ۳ سهم بخوریم(۱ عدد تخم مرغ یا یک لیوان حبوبات پخته شده یا ۹۰-۶۰gram گوشت قرمز یا مرغ یا ماهی ۱ واحد محسوب می شود).

۴- گروه شیر و لبنیات: از این گروه روزانه باید ۳-۴ سهم بخوریم(یک لیوان شیر یا ماست و یا یک قوطی کبریت پنیر ۱ واحد محسوب می شود). این گروه برای استحکام استخوان های مادر و سلامت پوست لازم است، اگر مادر به مقدار کافی کلسیم دریافت نکند کلسیم مورد نیاز کودک از ذخایر مادر برداشته می شود و سبب پوکی استخوان زودرس در مادر می شود.

۵- گروه روغن و چربی و شیرینی: برای این گروه غذایی واحدی تعیین نشده است ولی باید سعی شود از این گروه به میزان کم استفاده شود.

گروه گوشت و جانشین های آن

حداقل روزی ۳ واحد(هر واحد= ۶۰ تا ۹۰ گرم) گوشت استفاده کنید. ولی اگر در توانتان نبود میتوانید از حبوبات پخته(۱ لیوان=۱ واحد گوشت) یا تخم مرغ(روزی ۱ عدد) و مغزیجات (روزی ۱۰ عدد پسته یا بادام و...) استفاده کنید.

گروه نان و غلات

منبع پروتئین و نشاسته و آهن می باشد . روزی ۷-۱۱ سهم مصرف کنید(۱ سهم نان=۱ کف دست نان بربری یا سنگگ یا ۴ کف دست نان لواش " " " " ۱ سهم برنج یا ماکرانی یا حبوبات پخته= نصف لیوان)

گروه روغن و چربی ها

برای تولید انرژی لازم هستند اما از زیاده روی در مصرف آنها پرهیزید.

تغذیه در دوران شیردهی

تغذیه مناسب مادر در دوران شیردهی برای داشتن شیردهی موفق و تامین مواد مغذی مورد نیاز کودک و سلامتی خود مادر ضروری است. مادر در دوران شیردهی به انرژی و مواد مغذی و مایعات بیشتری نیاز دارد. تغذیه در دوران شیردهی شامل همه ی انواع گروه های غذایی می باشد، که شامل: ۱- گروه نان و غلات ۲- گروه میوجات و سبزیجات ۳- گروه