



هرمن در عمل نکته‌هایی برای بانوان باردار

وزن من تا چه حد باید افزایش یابد؟

در طی حاملگی وزن شما به تدریج افزایش خواهد یافت. به عقیده بسیاری از پزشکان افزایش وزن بانوان باید به صورت زیر اتفاق بیفتد:

- مجموعاً 2 تا 4 پوند در 3 ماه اول (سه ماهه اول)
- از ماه چهارم تا ماه نهم هرماه 3 تا 4 پوند (در سه ماهه دوم و سوم)



مجموع وزنی که اضافه خواهید کرد، بستگی به وزن شما هنگام باردار شدن دارد. بانوانی که پیش از بارداری وزنی متناسب داشته‌اند، باید 25 تا 35 پوند هنگام بارداری وزن اضافه کنند. میزان این وزن برای افرادی که پیش از بارداری اضافه وزن یا کمبود وزن داشته‌اند، ممکن است متفاوت باشد. برای اطلاع از میزان صحیح وزن خود، با پزشک خود مشورت نمایید.

بطور مرتب نزد پزشک خود بروید. او می‌تواند افزایش وزن شما را بررسی کند. اگر سرعت اضافه وزن شما زیاد باشد، شاید لازم شود کالری مصرفی خود را کم کنید. اگر در حال اضافه کردن وزن نباشد، یا اضافه شدن وزن شما خیلی کند صورت بگیرد، شاید لازم باشد کالری بیشتری مصرف کنید.

- بهترین راه کاهش مصرف کالری، کم کردن میزان "غذاهای اضافی" است که در حال حاضر میل می‌کنید.
- برای افزایش مصرف کالری، کفایت از هر گروه غذایی اندکی بیشتر میل نمایید.

"غذاهای اضافی" چه مواردی هستند؟

غذاهای اضافی شامل شکرهای اضافه شده به غذاها و چربیهای جامد موجود در غذاها می‌شوند. موارد زیر جزء غذاهای اضافی هستند:

- | | | | |
|-----------------------|--------------------|--------------------|-----------------|
| ● نوشیدنیهای غیرالکلی | ● بیسکویت | ● پنیر | ● سوسیس |
| ● انواع شکلات | ● شیرین گندمک | ● شیر با چربی کامل | ● گوشت چربی دار |
| ● انواع دسر | ● غذاهای سرخ کردنی | ● ماست شیرین | |

به سراغ انتخابهایی بروید که کم چرب، بدون چربی، شیرین نشده یا بدون شکر اضافی هستند.

فعالیت بدنی تا چه حد؟

اگر پزشک شما را از فعالیت بدنی منع نکرده است، سعی کنید هر روز یا حداقل در بیشتر روزهای هفته، 30 دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی مانند راه رفتن، یا شنا کردن انجام دهید.

- از انجام فعالیتهایی که در آن خطر به زمین افتادن یا صدمه دیدن شما وجود دارد، خودداری کنید.
- می‌توانید این فعالیتهای بدنی را در دوره‌های 10 دقیقه‌ای انجام دهید.



چه باید میل کنید؟ طرح هرمن برای مادران

شما هنگام بارداری نیاز به تغذیه‌ای خاص دارید. برای اینکه سلامتی شما و نوزادتان حفظ شود، از طرح هرمن برای مادران استفاده کنید.

- هر روز از هر یک از این گروه‌های غذایی به مقدار توصیه شده مصرف کنید.
- کالری و مقدار غذایی که شما به آن نیاز دارید، در هر مرحله از بارداری تغییر می‌کند.
- در این طرح برای هر دوره سه ماهه مقدار متفاوتی غذا معین شده است تا نیاز تغذیه‌ای متغیر شما را پاسخ دهد.

گروه غذایی	سه ماهه اول	سه ماهه دوم و سوم	چه مقدار از هر ماده به اندازه 1 پیمانه یا 1 اونس به حساب می‌آید؟	به یاد داشته باشید که...
میوه‌ها	2 پیمانه	2 پیمانه	1 پیمانه میوه یا آب میوه ½ پیمانه میوه خشک شده	بر روی میوه‌ها تمرکز کنید - میوه‌های مختلف میل کنید.
سبزیجات	2½ پیمانه	3 پیمانه	1 پیمانه سبزیجات خام یا پخته یا آب آنها 2 پیمانه سبزیجات برگ‌دار خام	در سبزیجات خود تنوع ایجاد کنید - سبزیجات نارنجی رنگ و سبز تیره و لوبیا خشک پخته بیشتری میل کنید.
حبوبات	6 اونس	8 اونس	1 برش نان 1 اونس غله آماده خوردن ½ پیمانه پاستا، برنج یا غله پخته شده	نیمی از غله مصرفی خود را به صورت سیوسدار میل کنید - به جای غله تصفیه شده، غله سیوسدار مصرف کنید.
گوشت و لوبیا	5½ اونس	6½ اونس	1 اونس گوشت بدون چربی، گوشت پرندگان یا ماهی ¼ پیمانه لوبیای خشک پخته شده ½ اونس آجیل یا 1 تخم مرغ 1 قاشق غذاخوری کره گیاهی	چربی کمتر، پروتئین بیشتر میل کنید - گوشت کم چرب یا بدون چربی و گوشت پرندگان مصرف کنید.
شیر	3 پیمانه	3 پیمانه	1 فنجان شیر 8 اونس ماست 1½ اونس پنیر 2 اونس پنیر فرآوری شده	غذاهای سرشار از کلسیم مصرف کنید - شیر، ماست و پنیر کم چرب یا بدون چربی مصرف کنید.

* مقدارهای معین شده برای بانوان باردار معمولی در نظر گرفته شده است. ممکن است نیاز شما کمتر یا بیشتر از این حد باشد. لطفاً با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که افزایش وزن شما روالی طبیعی دارد.

توصیه می‌کنند که بانوان باردار در کنار رژیم غذایی سالم خود، هر روز ویتامینهای پیش‌زادی و مواد معدنی مکمل مصرف نمایند، تا به مادر و نوزاد اسید فولیک، آهن و سایر مواد مغذی به میزان کافی برسد. اما بیش از حد نباید مصرف گردد، چرا که ممکن است مضر باشد.

در هر گروه بهتر است غذایی را انتخاب کنید که میزان مواد "اضافی" آن کم باشد. بانوان باردار و بانوانی که ممکن است باردار شوند، نباید نوشیدنیهای الکلی مصرف کنند. مصرف الکل به هر میزان در طی حاملگی می‌تواند به نوزاد شما آسیب‌هایی برساند. بیشتر پزشکان

طرح هرمن برای مادران، که مخصوص شما طراحی شده است را دریافت کنید. برای دریافت طرح متناسب خود و سایر موارد به سایت www.MyPyramid.gov رجوع کنید. روی "بارداری و شیردانی به نوزاد" کلیک کنید.

Missouri Department of Health and Senior Services - WIC Nutrition Services
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
www.dhss.mo.gov/WIC



کارفرمایی که شرایط برابر فرصتهای شغلی بدون تبعیض جنسیتی و طبقاتی فراهم می‌آورد. خدمات ما بدون اعمال هرگونه تبعیض ارائه می‌شود. جهت دریافت نسخه مخصوص افراد معلول، یا دیارتمان Health and Senior Services میسوری به شماره 573-751-6204 تماس بگیرید. شهروندان معلول گفتاری و شنیداری می‌توانند با شماره 1-800-735-2966 تماس بگیرند. تلفن گویا: 1-800-735-2466.