تغذیه در دوران بارداری

- تغذیه‌ی سالم یکی از مفیدترین کارها برای مادر و جنین در زمان بارداریست. غذایی که میل می‌کنید منبع اصلی تغذیه‌ی جنین و عامل رشد آن است.
- تمام بانوان باید در زمان بارداری وزن اضافه کنند. افزایش وزن سالم در اثر مصرف غذاهای سالم که سرشار از ویتامین و مواد معدنی هستند، حاصل می‌گردد.

مواد مغذی مهم در زمان بارداری

مقدار توصیه	ماده‌ی	دلیل نیاز مادر و جنین به این ماده‌ی غذایی	بهترین منابع
اسید فولیک 600 میکروگرم		این ماده در ساخت لوله‌ی عصبی که نخاع نوزاد شما را	مرکبات و آب آنها، میوه‌هایی که برگهای سبز تیره دارند و محصولات غنی
ویتامین A 770 میکروگرم		عامل سلامت پوست و قدرت بینایی.	هویج، سیب زمینی شیرین، سبزیجات تیره یا رنگ زرد.
ویتامینهای		کمک به بدن در آزادسازی انرژی غذاهای مصرف شده.	گوشت بدون چربی (گوشت خوک، گاو و مرغ) و محصولات غنی شده‌ی
ویتامین C 85 میلی گرم		عامل التیام زخمها، رشد دندانها و استخوانها و بهبود	میوه و سبزیجات مانند کلم بروکلی، فلفل سبز و قرمز، کلم سبز، کلم
آهن 27 میلی گرم		حمل اکسیژن به سلولها و بافتها، کمک به ساخت سلولهای	جگر، گوشت بدون چربی، تخم مرغ و گوشت مرغ؛ سبزیجات برگدار مانند
کلسیم 1000 میلی گرم		کمک به تعدیل مایعات بدن و ساخت استخوانها و جوانه‌ی	لبنیات (شیر، پنیر، ماست)، کنسرو ماهی (قزل آلا، ساردین)؛ آب پرتقال
کولین 450 میلی گرم[1]		کمک به ساخت مغز و نخاع.	انواع تخم مرغ، گوشت، سیریال جو دوسر، کاهوی آیس برگ، لوبیای سویا
یُد 220 میکروگرم		کمک به ساخت هورمون‌های تیروئید. نوزادانی که از	نمک یُددار، لبنیات (شیر، پنیر، ماست) جلبک دریایی، صدف داران، ماهی،

1. به میزان کافی 2. کمبود یُد. انجمن تیروئید امریکا (American Thyroid Association). http://www.thyroid.org

- بیشتر پزشکان توصیه می‌کنند

نوزاد	7 ½ پوند
رشد سینه‌ها	2 پوند
ذخیره در بدن مادر	7 پوند
جفت جنین	1 ½ پوند
رشد رحم	2 پوند
مایع آمنیوتیک	2 پوند
خون	4 پوند
مایعات بدن	4 پوند
جمع	**30 پوند**

دلیل این افزایش وزن چیست؟

منابع:

1. انستیتو Medicine. کتاب افزایش وزن در دوران بارداری (Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines). واشنگتن دی سی: انتشارات National Academy، مه 2009.
2. پوستر MyPyramid برای مادران. وزارت کشاورزی ایالات متحده. www.mypyramid.gov/mypyramidmoms
3. کتاب Your Pregnancy and Birth، ویرایش چهارم، 2005. آکادمی مامایی و متخصصین زنان و زایمان (Obstetricians and Gynecologists)، واشنگتن دی سی. www.acog.org.

افزایش وزن در دوران بارداری

- برای اینکه نوزادی سالم داشته باشید، پس از سه ماهه‌ی اول، روزانه به 300 کالری اضافه نیاز دارید، خصوصا در چند ماه بعد که نوزاد شما رشدی سریع خواهد داشت.
- مقدار وزنی که لازم است در طی بارداری اضافه کنید، به وزن شما پیش از بارداری بستگی دارد.
- در سه ماهه‌ی اول بیشتر بانوان بین 2 تا 4 پوند وزن اضافه خواهند کرد.
- اضافه وزن شما در سه ماهه‌ی دوم و سوم باید روندی ثابت داشته باشد. سعی کنید در سه ماهه‌ی دوم و سوم بارداری خود، وزن شما در هر هفته یا هر ماه تقریبا بطور یکنواخت افزایش یابد. لازم است بیشتر بانوان در هر ماه 3 تا 4 پوند وزن اضافه کنند.
- مقدار افزایش وزن سالم برای بیشتر بانوان بین 25 تا 35 پوند است. افزایش وزن بیشتر و یا کمتر از این مقدار ممکن است سبب ایجاد اختلال در سلامتی مادر یا نوزاد شود.
- در هنگام بارداری تلاش برای کاهش وزن کار نادرستی است. پس از تولد نوزاد و در دوران شیردهی می‌توانید کالری مصرفی خود را کاهش دهید.

درصورت **کمبود وزن مادر** احتمال به دنیا آمدن نوزاد کم وزن، رشد ناقص جنینی، زایمان با سزارین، زایمان پیش از موعد و آماده نشدن مادر برای شیردهی وجود دارد.

درصورت **اضافه وزن زیاد مادر** احتمال نیاز به سزارین و به دنیا آمدن نوزادی بزرگتر از حد متوسط وجود دارد. همچنین ممکن است با فشار خون بالا در زمان بارداری و میزان غیرطبیعی قند خون همراه باشد. اضافه وزن خیلی زیاد می‌تواند سببب حفظ وزن و چاقی مادر پس از زایمان شود.

یکی از شیوه‌های پاسخ به نیازهای تغذیه‌ای مادر و جنین، افزایش مصرف روزانه‌ی هر گروه از مواد غذایی است. برای انتخاب غذای مورد نیاز بدن خود، از MyPyramid کمک بگیرید.

نمی‌توانید وزن مورد نیاز را اضافه کنید؟
اگر وزن شما افزایش پیدا نمی‌کند، ممکن است لازم باشد از هر گروه غذایی مقدار بیشتری مصرف کنید. جهت جذب کالری بیشتر، چندین وعده در روز غذای اندک بخورید و خوراکی-های سالمی مانند کره‌ی گیاهی همراه با کرفس، نان پیتای سبوسدار و حامص، پنیر همراه با میوه یا یک مشت آجیل میل کنید.

میزان افزایش وزن شما بالاست؟
بهترین راه برای کاهش جذب کالری، محدود کردن مواد غذایی اضافی در رژیم غذایی شماست. این مواد شامل شکر و چربی اضافی مانند دسرها، غذاهای سرخ کردنی، شیر پرچرب و سودا می‌گردد. غذاهایی را انتخاب کنید که کم چرب، بدون چربی، شیرین نشده یا بدون شکر اضافه باشند.

افزایش وزن پیشنهادی

برای بانوان باردار

با توجه به شاخص توده بدن در دوران بارداری

(BMI)*

	وزن به	وزن به
کمبود وزن	12.5-18	28-40
وزن نرمال	11.5-16	25-35
اضافه وزن	7-11.5	15-25
اضافه وزن زیاد	5-9	11-20

مادرانی که چندقلو باردارند

- مادرانی که دوقلو باردار هستند و وزنی
- بانوانی که سه‌قلو باردارند، باید در حدود 50

درمورد وزنی که باید اضافه کنید، با پزشک خود

* شاخص توده‌ی بدن (BMI) رابطه‌ی بین وزن

BMI= (وزن به پوند x 703)

#351 Farsi (08-10)

سازمان بهداشت و خدمات سالمندان میسوری (Missouri Department of Health and Senior Services)
کارفرمایی که شرایط برابر/فرصتهایی بدون تبعیض جنسیتی و طبقاتی فراهم می آورد. خدمات این سازمان بدون اعمال هرگونه تبعیض ارائه می‌شود.