

در دوران بارداری تغییرات زیادی در بدن مادر به وجود می آید. عوامل متعددی در شکل گیری روند صحیح بارداری و نتیجه آن موثر هستند. یکی از مهمترین و اصلی ترین عوامل، تغذیه مادر باردار است زیرا رشد و نمو جنین با تغذیه مادر ارتباط تنگاتنگی دارد. در این دوران رعایت برنامه غذایی مناسب و متعادل برای ترمیم و تکامل بافت های مادر که عهده دار تغذیه و رشد جنین است، بسیار مهم می باشد.

وزن پیش از بارداری مهم ترین شاخص جهت تعیین نمایه توده بدنی مادر است و حداکثر می توان وزن تا سه ماه قبل از بارداری را به عنوان وزن پیش از بارداری ملاک عمل قرار داد.

منظور از نمایه توده بدنی یا BMI معیاری است که بدن را از نظر وضعیت جسمانی ارزیابی می کند و بر اساس فرمول زیر محاسبه می شود:

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)}^2}$$

انواع طبقه بندی BMI عبارت است از:

مقدار BMI	طبقه بندی
کمتر از ۱۸.۵	لاغری
۱۸.۵-۲۴.۹	طبیعی
۲۵-۲۹.۹	اضافه وزن
۳۰ به بالا	چاقی



وزن گیری در دوران بارداری

وزن گیری مناسب مادر درطول بارداری با بهره گیری از رژیم های غذایی متعادل و متنوع صورت می گیرد. از ماه سوم بارداری تا زمان زایمان، وزن جنین با سرعت زیادی افزایش می یابد. در صورتی که تغذیه مادر باردار در دوران بارداری کافی باشد، روند افزایش وزن مطلوب خواهد بود.

الگوی افزایش وزن به اندازه افزایش وزن اهمیت دارد. افزایش وزن در دوران بارداری به طور متوسط طی سه ماهه دوم و سوم در مادران کم وزن ۰.۵ کیلوگرم، مادرانی که وزن طبیعی دارند ۰.۴ کیلوگرم، مادرانی که دارای اضافه وزن هستند ۰.۳ کیلوگرم و مادران چاق ۰.۲ کیلوگرم در هفته می باشد. بنابراین وزن گیری مناسب مادر در سه ماهه دوم و سوم بارداری تامین کننده سلامت مادر و جنین در آینده می باشد. خانم های باردار در هر شرایط بدنی که باشند (لاغر، طبیعی، اضافه وزن و یا چاق) باید افزایش وزن داشته باشند اما میزان افزایش وزن آنها تحت نظر کارکنان بهداشتی یا پزشک تعیین و کنترل می شود.



توصیه های تغذیه ای برای مادران باردار دارای اضافه وزن و چاقی

برای مادران باردار دارای اضافه وزن یا چاق (BMI بیشتر از ۲۵) و یا مادران بارداری که در طول بارداری بیش از مقدار مطلوب وزن اضافه کرده اند نکات تغذیه ای زیر توصیه می گردد:

(۱) محدود کردن شیر و لبنیات پرچرب، شیرینی و کیک های خامه ای، انواع سس ها، گوشت های پر چرب و فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس، چیپس، پیراشکی، شکلات، کله پاچه و امعا و احشا و انواع غذاهای سرخ شده

(۲) جداسازی پوست مرغ و چربی گوشت در هنگام طبخ غذا

(۳) جایگزین کردن نان های سبوس دار با نان های سفید

(۴) استفاده از گروه میوه و سبزی در میان وعده ها

(۵) استفاده از انواع حبوبات به همراه غلات مانند عدس پلو، لوبیا پلو و ...

(۶) کم کردن مصرف قند و شکر همراه با چای

(۷) مصرف روزانه حداقل ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده (با نظر و تایید کارشناس تغذیه، در حد اعتدال)

(۸) انجام فعالیت بدنی و پیاده روی در صورت تایید پزشک

(۹) صرف غذا به آهستگی و با آرامش





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

مرکز بهداشت شهرستان شیراز

واحد بهبود تغذیه جامعه



اصول تغذیه در دوران بارداری

بهار ۱۴۰۳

مکمل های مورد نیاز مادران باردار در دوران بارداری

مکمل های مورد نیاز در دوران بارداری مانند قرص مولتی ویتامین مینرال ، قرص آهن، قرص یدوفولیک یا اسید فولیک و قرص ویتامین دی ۱۰۰۰ واحدی تحت نظر پزشک یا نیروهای بهداشتی درمانی مصرف شود.



بحث و نتیجه گیری:

تامین نیاز های تغذیه ای مادر باردار برای حفظ سلامت او و پیشگیری از تخلیه ذخایر بدن از ریز مغذیها ضروری می باشد. دانش مادر در زمینه رعایت تنوع و تعادل در این زمان و نقش آن در وزن گیری مناسب دوران بارداری، سهم مهمی در تامین سلامت مادر و جنین دارد.



توصیه های تغذیه ای برای خانم های باردار لاغر

خانم های باردار لاغر (BMI کمتر از ۱۸.۵) نیاز به افزایش وزنی بیشتر از خانم های باردار با وزن طبیعی دارند و لازم است با بکار بردن توصیه های تغذیه ای مناسب، وزن و میزان کالری دریافتی را افزایش دهند. بنابراین نکات تغذیه ای زیر توصیه می گردد:

- ۱) استفاده بیشتر از غذاهای تهیه شده با انواع گوشت (کتلت، کباب، انواع خورش و ...)
- ۲) استفاده از تخم مرغ در صبحانه یا میان وعده (آب پز، نیمرو و املت)
- ۳) مصرف انواع مغز ها و خشکبار به عنوان میان وعده
- ۴) استفاده بیشتر از میوه ها به عنوان میان وعده
- ۵) استفاده از جوانه غلات در تهیه سالاد، انواع سوپ ها و آش و ...
- ۶) استفاده از سبزی های رنگی مانند هویج، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و ... در غذا به منظور زیبا نمودن غذا و افزایش اشتها
- ۷) اضافه نمودن مقداری کره به غذا در هر وعده غذایی (در صورت عدم وجود چربی خون بالا)
- ۸) استفاده بیشتر از سیب زمینی در انواع غذاها و یا در میان وعده ها
- ۹) مصرف نان با سایر مواد غذایی مانند برنج در وعده نهار و شام
- ۱۰) استراحت کافی در طول روز

