

توصیه های تغذیه ای مادران باردار و شیرده در پیشگیری از بیماری کرونا

- بیماری کووید ۱۹ باعث ائتلاف مواد مغذی ذخیره ای بدن مادر می شود. جهت مقابله با این بیماری ذخایر مواد مغذی بدن مادر باید تکمیل باشد تا در صورت ابتلا به بیماری با بهترین شرایط بتواند این بیماری را به پایان برساند.
- به منظور داشتن بارداری سالم و تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری کووید ۱۹- مصرف تمامی گروه های غذایی و دریافت کافی پروتئین ، کربوهیدرات ، چربی ، ویتامین ها ، املاح و نیز آب و مایعات ضروری است .
- دریافت غذا ، مایعات و تمرک بدنی در طول دوران بارداری جهت تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است.
- شافص مهم در فصول تغذیه مناسب در مادران باردار افزایش وزن مناسب در دوران بارداری است.
- تامین مایعات به فصول در مادران شیرده از اهمیت خاصی برخوردار است و جهت کمک به سیستم ایمنی بدن بهتر است مایعات به صورت گرم مثل چای کم رنگ یا سوپ مصرف شود.
- مصرف آب میوه های طبیعی و شیر نقش مهمی در تامین آب و نیز ویتامین ها و مواد معدنی دارد.
- مقدار کم غذا در وعده های متعدد بهتر تحمل می شود. مواد غذایی به صورتی انتخاب شوند که تحمل هضم به سهولت انجام شود.
- در صورت بروز اسهال از وعده های غذایی سبک و کم حجم استفاده شود و از غذاهای فیلی داغ و سرد پرهیز شود. میوه های سیب و موز در این زمان ، مفید است اما هلو و انجیر مصرف نشود.
- جهت دریافت مقدار مناسب ویتامین ها و املاح لازم است مادران باردار و شیرده در طول بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان مکمل های دوران بارداری را مطابق با دستورالعمل مرکز بهداشت یا پزشک متخصص خود مصرف کنند.
- مصرف فست قودها، غذاهای پرچرب و سرخ شده، چربی های جامد، قندهای ساده و شیرینی های ناسالم را از رژیم غذایی روزانه حذف کنید و تا مد امکان از مغز دانه ها و روغن های گیاهی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین E هستند، به مقدار مناسب مصرف کنید.
- استفاده از انواع میوه های در دسترس (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال و...) و سبزی ها (اسفناج، جعفری، هویج، کدو ۴ ملوایی، گوجه فرنگی و سیب زمینی و...) در برنامه غذایی روزانه . میوه ها سرشار از آنتی اکسیدان هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارند.

