



مرکز بهداشت شماره دو شهرستان مشهد



چگونه در دوران بارداری افزایش وزن مناسب داشته باشیم



۱۱- به جای غذاهای سرخ کرده از غذاهای آبپز، بخارپز و کبابی استفاده کنید.

۱۲- جهت افزایش فعالیت بدنی، با مشورت پزشک خود ورزش مناسبی را انتخاب کنید.

۱۳- میان وعده‌ها و تنقلات پرکالری مانند همبرگر، پیراشکی، بستنی، کیک و کلوچه، شکلات و ... را مصرف نکنید.

۱۴- نان سفید و نان‌های شیرین مانند شیرمال، نان قندی و ... را کمتر استفاده نمایید.

۱۵- نکات ذیل را جهت کنترل اشتها و جلوگیری از پرخوری رعایت کنید:

(الف) برای غذا خوردن از بشقاب کوچکتری استفاده کنید.

(ب) سر سقره تنها از یک نوع غذا میل کنید.

(ج) پس از تمام شدن غذا، بلافاصله سقره یا میز غذا را ترک کنید.

(د) قایمه غذا را سر سقره نگذارید.

(ه) مواد غذایی پرکالری را که نباید مصرف کنید در معرض دید قرار ندهید.

توصیه‌های تغذیه‌ای جهت مادرانی که افزایش وزن بیش از حد دارند:



۱- به جای سه وعده غذای اصلی، چهار یا پنج وعده غذا بخورید اما در هر وعده مقدار غذای کمتری مصرف کنید.

۲- غذای خود را در ساعت‌های مشخصی از روز مصرف کنید.

۳- مصرف مواد غذایی شیرین مانند قند، شکر، شکلات، آبنبات، نوشیدنی‌های صنعتی و بازاری مانند آب‌میوه، نوشابه، دلستر، شربت و ... را کاهش دهید.

۴- برنج و ماکارونی را در وعده شام مصرف نکنید.

۵- پوست مرغ و چربی‌های گوشت را قبل از پخت جدا کنید.

۶- مصرف چربی‌ها مانند کره، خامه، روغن، سرشیر، سس مایونز و ... را کاهش دهید.

۷- از لبنیات کم چرب استفاده کنید.

۸- از غذاهای پرکالری مانند شله، کله پاچه و ... کمتر استفاده کنید.

۹- سالاد سبزیجات خود را به همراه کمی حبوبات بدون سس و ۱۵ دقیقه قبل از ناهار و شام میل کنید.

۱۰- از میوه‌ها (ترجیحاً با پوست)، سبزیجات و مغزهای کم‌چرب (پسته، بادامزمینی، شاهدانه و ...) به‌عنوان میان وعده استفاده کنید.



مقدمه:

تغذیه صحیح و مناسب در دوران بارداری به معنی بیشتر خوردن نیست، آن چه که در تغذیه خانم باردار اهمیت دارد رعایت تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی است.

چگونه می توان تعادل و تنوع را در برنامه غذایی روزانه رعایت نمود؟

بهترین راه برای اطمینان از مصرف متعادل و متنوع مواد غذایی در روز، استفاده از همه گروه های اصلی غذایی یعنی گروه نان و غلات، گروه میوه ها و سبزی ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها است. هر فرد در طول روز بایستی تعداد سهم مشخصی را از گروه های غذایی دریافت نماید. یک سهم از ماده غذایی به مقداری از آن گفته می شود که در گروه غذایی خود ارزش تغذیه ای برابری با سایر مواد غذایی آن گروه دارد.



در ادامه نکاتی در خصوص ارزش غذایی هر یک از گروه ها و متوسط مصرف روزانه آن ها برای زنان باردار ذکر شده است.

۱- گروه نان و غلات

این گروه منبع عمده تامین انرژی مورد نیاز روزانه است. انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو، ذرت و ... جزء این گروه می باشند. مقدار توصیه شده مواد غذایی این گروه برای خانم های باردار و شیرده ۷ تا ۱۱ سهم در روز است که هر سهم معادل یک برش به اندازه کف دست از نان سنگک یا تافتون یا بربری می باشد. ۴ برش نان لواش یا نصف لیوان غلات پخته شده مثل برنج یا ماکارونی هم معادل یک سهم می باشد.



۷ تا ۱۱ سهم

۲- گروه میوه و سبزی ها:

این گروه منبع عمده تامین ویتامین ها و املاح و فیبر به ویژه ویتامین های A و C می باشد.

الف: میوه ها

مثل سیب، انگور، گیلان، گلابی، طالبی، هندوانه و انواع مرکبات و ... در این گروه قرار دارند. خانم های باردار باید از میوه های مختلف و به طور متوسط ۳ تا ۴ سهم میوه در روز استفاده نمایند. یک سهم میوه معادل با یک عدد میوه از میوه هایی مثل سیب، پرتقال یا موز (با اندازه متوسط) می باشد.

سه عدد زردآلو یا یک خوشه کوچک انگور یا یک چهارم طالبی متوسط نیز معادل یک سهم میوه است. دو قاشق غذاخوری میوه خشک یا نصف لیوان کمپوت یا میوه پخته شده یا نصف لیوان آب میوه برابر یک سهم میوه است. ب: سبزی ها:

شامل سبزی های برگی شکل (مثل جعفری، تره و ...)، هویج، کدو، گوجه فرنگی، سیب زمینی، خیار، کلم، قارچ، شلغم، چغندر، انواع جواته ها، پیاز و ... می باشد. مقدار توصیه شده برای خانم های باردار و شیرده ۴ تا ۵ سهم سبزی در روز است.



۴ تا ۵ سهم

یک سهم سبزی معادل یک لیوان سبزیجات خام یا سالاد یا نصف لیوان سبزیجات پخته می باشد.



۸- پس از صرف غذا از انواع دسرها مانند فرنی، شکلات غیر کاکائویی، عسل و ... استفاده کنید.



۹- از لبنیات پرچرب (شیر و ماست پرچرب، کشک پرچرب و ...) استفاده نمایید.

۱۰- عسل، خرما، کنجد، خامه، موز و ... را به شیر مصرفی خود اضافه کنید.

۱۱- از انواع میوه‌های تازه و خشک شده مانند کشمش، مویز، عناب، انجیر، توت و ... بیشتر استفاده کنید.

۱۲- از قلم گاو و گوسفند در طبخ غذاها مانند سوپ، خورش، برنج و ... استفاده کنید.

۱۳- تخم مرغ را به انواع غذاها مانند عدس پلو، سالاد و ... اضافه کنید.

۱۴- غذاهای پرکالری مانند شله و حلیم را بیشتر مصرف کنید.

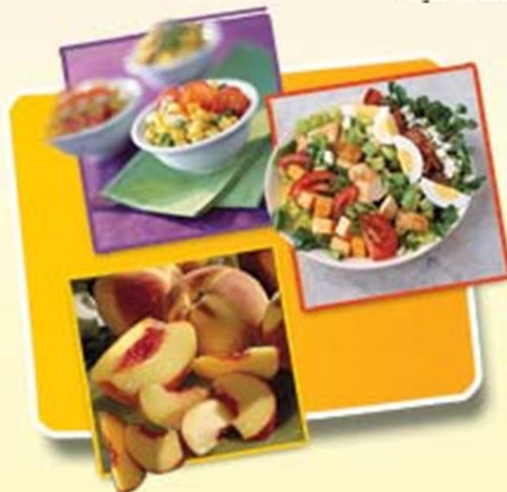
۱۵- در هنگام صرف غذا از شش‌پز بزرگ‌تری استفاده کنید.

۱۶- استراحت کافی داشته باشید.

توجه: افرادی که مبتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، بالا بودن چربی‌های خون، فشار خون بالا و ... می‌باشند بایستی جهت دریافت رژیم غذایی مناسب در دوران بارداری به متخصص تغذیه مراجعه نمایند.

توصیه‌های تغذیه‌ای جهت مادرانی که افزایش وزن کافی ندارند:

- ۱- از گروه نان و غلات مانند نان، برنج، سیب‌زمینی و ماکارونی بیشتر مصرف کنید.
- ۲- در وعده صبحانه از غذاهای پراترزی مانند عسل، شیر، انگور، کره، خامه، سرشیر، شیربرنج، فرنی، عدسی، نیمرو، خرما و ... استفاده نمایید.
- ۳- در بین وعده‌های اصلی غذایی (صبحانه، ناهار و شام) حداقل دو میان‌وعده پرکالری و مناسب مانند بیسکویت و کیک به همراه شیر، بستنی، خرما، نان و پنیر، سیب‌زمینی، میوه، انواع مغزها (گردو، بادام، کنجد، تخمه و...)، تخم‌مرغ، شیربرنج، فرنی و ... استفاده کنید.
- ۴- چربی‌هایی مانند خامه، کره، روغن مایع و ... را به غذاهایی نظیر برنج، خورش، شیر، پنیر، سوپ و ... اضافه کنید.
- ۵- جوانه غلات و حبوبات را همراه با انواع غذاها مانند سالاد، سوپ، ماست و ... استفاده کنید.
- ۶- جهت پیشگیری از سیری زودرس، سبزیجات یا سالاد و زیتون را قبل از غذا مصرف نکنید.
- ۷- جهت افزایش اشتها از چاشنی‌های مناسب در طبخ غذا استفاده کنید.



تغذیه در تمامی مراحل زندگی نقش مهمی در تکامل و افزایش توانمندی‌های ذهنی و جسمی انسان دارد و از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

در دوران بارداری، رشد جنین از طریق ذخایر بدن مادر و مواد غذایی مصرفی مادر تامین می‌شود. در نتیجه در صورت تغذیه نامناسب مادر، سلامت هر دوی آن‌ها به خطر می‌افتد. لذا توجه به تغذیه در این دوران از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. یکی از روش‌های تشخیص مناسب بودن تغذیه مادر باردار (و در نتیجه جنین) بررسی میزان وزن‌گیری مادر باردار می‌باشد که بر اساس قد و وزن پیش از بارداری تعیین می‌گردد.

وزن باردار بر اساس قد و وزن پیش از بارداری به ۴ دسته طبقه‌بندی می‌شوند:

- ۱- مادران لاغر: که بایستی تا پایان بارداری بین ۱۲/۵ تا ۱۸ کیلوگرم افزایش وزن داشته باشند.
- ۲- مادران با وزن طبیعی: که بایستی تا پایان بارداری بین ۱۱/۵ تا ۱۶ کیلوگرم افزایش وزن داشته باشند.
- ۳- مادران دچار اضافه وزن: که بایستی تا پایان بارداری بین ۷ تا ۱۱/۵ کیلوگرم افزایش وزن داشته باشند.
- ۴- مادران چاق: که بایستی تا پایان بارداری بین ۶ تا ۹ کیلوگرم افزایش وزن داشته باشند.



کارکنان بهداشتی به شما کمک خواهند نمود تا بدانید جزو کدام دسته هستید و در دوران بارداری خود باید چقدر افزایش وزن داشته باشید.

در صورتی که در دوران بارداری افزایش وزن مناسبی ندارید، رعایت برخی توصیه‌های تغذیه‌ای می‌تواند به شما کمک کند.