

❖ برنامه غذایی مناسب دوران بارداری:

علت توجه به تغذیه در بارداری، سلامت مادر و تامین مواد غذایی سالم جهت رشد و نمو جنین می باشد. تغذیه مادر باردار باید متعادل و متنوع باشد و از کم خوری و پر خوری پرهیز شود. بنابراین توصیه می شود که:

۱. مادران باردار روزانه از تمامی گروه های غذایی، شیر و لبنیات، گوشت، میوه ها، سبزیجات، نان و غلات به اندازه توصیه شده استفاده کنند.

۲. در این دوران نوشیدن روزانه ۸ - ۶ لیوان آب و مایعات توصیه می شود.

۳. مادر باردار باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کند و در ضمن اینکه از مصرف غذاهای شور پرهیز کند.

۴. برای دریافت فیبر مورد نیاز بهتر است از غلات سیوس نگرفته، مانند سنگک و حبوبات استفاده کرد.

❖ تهوع صبحگاهی:

- صبح ها قبل از برخاستن از رختخواب یک تکه نان یا بیسکویت میل کنید.
- در طول روز به جای سه وعده غذایی، ۵ - ۴ وعده غذا با حجم کم میل کنید.
- از مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده، پر ادویه و غذاهای محرک پرهیز کنید.
- غذا را با آرامش و به آرامی میل کنید.
- مصرف زنجبیل می تواند کمک کننده باشد.

• در صورتی که حالت تهوع و استفراغ شدید مانع از غذا خوردن و در نتیجه کاهش وزن گردد، لازم است به پزشک مراجعه گردد.

- از قرار گرفتن در معرض بوی آزار دهنده و تند برخی غذاها اجتناب شود.

❖ یبوست:

در طول روز به مقدار زیاد مایعات مانند آب، آبمیوه و سوپ مصرف شود.

- مصرف سالاد در برنامه ی غذایی گنجانده شود.
- غذای پر فیبر مصرف شود؛ آلو، تاز، برگه ی زرد آلو و... استفاده شود.
- همراه سالاد، روغن زیتون یا روغن خوراکی استفاده شود.
- در وعده صبحانه نان و عسل میل شود. (در زنان باردار با BMI < ۲۵، محدودیت مصرف دارد).
- از خوابیدن بیش از حد پرهیز شود و به اندازه کافی فعالیت بدنی داشته باشید.

❖ ورم بارداری:

برای پیشگیری از بروز ورم توصیه می شود از افزودن نمک اضافی به غذاها یا استفاده از مواد خوراکی نمک دار، مانند: آجیل ها، چیپس و ... خوداری شود. در صورت مشاهده ورم غیر طبیعی و بیش از حد در بارداری، جهت کنترل فشار خون به مرکز درمانی مراجعه کنید.



مرکز آموزشی درمانی، بیمارستان سینا شهرستان زرند



تغذیه در بارداری

گروه هدف: مادران باردار
واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری : زمستان ۱۴۰۳

۴= مصرف بیش از دو وعده غذایی ماهی در هفته به علت وجود جیوه توصیه نمی شود.

۵= جهت بیشگیری از نفخ بهتر است حبوبات ۶ تا ۸ ساعت قبل از مصرف در آب خیس شود و آب کشی شود.

۶= لبنیات بصورت پاستوریزه مصرف شود .

۷= از مصرف غذاهای حاوی مواد نگهدارنده یا افزودنی های شیمیایی پرهیز شود .

۸= اگر با مصرف شیر دچار نفخ و مشکلات گوارشی می شوید، بهتر است معادل آن پنیر و ماست یا کشک استفاده شود .

منبع:

مجموعه آموزشی تغذیه برای تیم سلامت

❖ ترش کردن و سوزش معده :

- روزانه ۴ تا ۵ وعده غذایی سبک میل شود
- از غذاهای آب پز و بخار پز به جای سرخ شده استفاده شود.
- غذا به خوبی جویده شود و به آرامی میل شود.
- از غذاهای چرب، ادویه دار و تند کمتر استفاده شود.
- مصرف شکلات، قهوه، چای، نوشابه گازدار حاوی کافئین را کاهش دهید.
- در صورت ادامه دار شدن سوزش معده و عدم درمان به پزشک خود مراجعه کنید .

❖ نکات تغذیه ای:

- ۱= از میوه های تازه و متنوع در میان وعده استفاده شود.
- ۲= به جای نوشابه گازدار، آب میوه تازه مصرف شود .
- ۳= تخم مرغ کاملاً آب پز و سفت مصرف شود و از مصرف زرده ی نیم پز خودداری شود.