

تغذیه در دوران بارداری

مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی شهیدان مبینی

کارگروه درون بخشی بخش بلوک زایمان

گروه هدف: ویژه مادران باردار

منبع: راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان

بازنگری تابستان 1404



در دوران بارداری چه بخوریم و چه نخوریم؟

تغذیه کلیدی بارداری و رژیم غذایی زنان حامله یک زن باردار نیاز به کلسیم، اسید فولیک، آهن و پروتئین دارد. در ادامه ذکر شده که چرا این چهار عنصر باید دریافت شوند و مهم هستند. اسید فولیک، همچنین به نام فولات هم شناخته می شود، زمانی که این ماده مغذی در غذاها یافت می شود، ویتامین B است که در کمک به جلوگیری از نقص های مادرزادی در مغز نوزاد و طناب نخاعی موثر است و به عنوان نقص لوله عصبی شناخته می شود.

ممکن است سخت باشد که مقدار توصیه شده اسید فولیک را به تنهایی به دست آورید به همین دلیل توصیه می شود زنانی که می خواهند بچه دار شوند روزانه حداقل یک ماه قبل از باردار شدن، مکملی ۴۰۰ میکروگرم از اسید فولیک را مصرف کنند. در طول دوران بارداری به زنان توصیه می شود که مقدار اسید فولیک را به ۶۰۰ میکروگرم در روز افزایش دهند.

منابع غذایی:

سبزیجات برگ سبز، غلات غنی شده، نان و پاستا، لوبیا، مرکبات کلسیم یک ماده معدنی است که برای ساختن استخوان ها و دندان به کار می رود اگر یک زن باردار به اندازه کافی کلسیم مصرف نکند، مواد معدنی از انبوهایی در استخوان های خود مادر بیرون کشیده می شود و به نوزاد داده می شود. بسیاری از محصولات لبنی نیز غنی از ویتامین D و مواد مغذی دیگری است که با کلسیم کار می کنند، تا استخوان ها و دندان های بچه را درست کنند.

زنان باردار بالای ۱۹ سال به بیش از ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند؛ و نوجوانان باردار ۱۴-۱۸ ساله، به ۱۳۰۰ میلی گرم در هر روز نیاز دارند.

خوردن سبزیجات برگ سبز در دوران بارداری

شیر، ماست، پنیر، آب میوه، کلسیم، ماهی ساردین یا سالمون با استخوان، برخی از سبزیجات پر برگ سبز.

آهن: زنان باردار به ۲۷ میلی گرم آهن در روز نیاز دارند که دوبرابر مقدار مورد نیاز زنانی است که باردار نیستند. مواد معدنی برای ایجاد خون بیشتر مورد نیاز است تا به کودک اکسیژن رسانی شود.

جذب آهن خیلی کم در دوران بارداری می تواند منجر به کم خونی شود، این وضعیتی است که منجر به خستگی و افزایش خطر عفونت می شود. افزایش جذب آهن، شامل یک منبع خوب ویتامین C در همان وعده غذایی است که غذاهای غنی از آهن می خورند مثلاً یک لیوان آب پرتقال را همراه با یک کورن فلکس سبوس دار در صبحانه بخورید.

