

تغذیه دوران بارداری



دوران بارداری یک زمان حیاتی برای مادر و جنین است که نیاز به تغذیه مناسب و مراقبت ویژه دارد. تغذیه صحیح نه تنها به سلامت مادر کمک می‌کند بلکه برای رشد و تکامل جنین ضروری است. در این پمفلت، نکات مهم تغذیه‌ای در دوران بارداری آورده شده است.

چرا تغذیه در دوران بارداری مهم است؟
تغذیه سالم در دوران بارداری به جنین کمک می‌کند تا به درستی رشد کند و سیستم‌های بدن او به خوبی توسعه یابد. همچنین، تغذیه مناسب از مشکلاتی مانند کم‌خونی، دیابت بارداری و فشار خون بالا جلوگیری می‌کند و به مادر کمک می‌کند تا انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های روزمره داشته باشد

مجموعه ای از مواد غذایی مهم:

پروتئین
پروتئین برای رشد بافت های جنین و عملکرد سیستم ایمنی مادر ضروری است
منابع خوب پروتئین شامل گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، مغز ها و لبنیات هستند

کلسیم
کلسیم برای تشکیل استخوان ها و دندان های جنین و حفظ سلامت استخوان های مادر اهمیت دارد
منابع غنی از کلسیم شامل شیر، ماست، پنیر، سبزیجات برگ سبز تیره، و ماهی ها مانند سالمون هستند

(B9 ویتامین) فولیک اسید

فولیک اسید از بروز نقایص لوله عصبی در جنین جلوگیری می‌کند و برای رشد سلولی ضروری است این ویتامین در سبزیجات برگ سبز، مرکبات، حبوبات، غلات غنی شده و عصاره مخمر یافت می‌شود مصرف فولیک اسید از پیش از بارداری و در ۳ ماهه اول بارداری ضروری است

آهن
آهن برای جلوگیری از کم‌خونی و انتقال اکسیژن به جنین ضروری است
منابع خوب آهن شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، اسفناج، عدس و دانه های گیاهی هستند
به یاد داشته باشید که C مثل مرکبات به جذب بهتر آهن کمک می‌کند مصرف ویتامین

اسیدهای چرب امگا-۳
این اسیدهای چرب برای تکامل مغز و سیستم عصبی جنین حیاتی هستند ماهی‌های چرب (مانند سالمون، تن، گردو، بذرتانودانه) چیا منابع خوبی از امگا-۳ هستند

ویتامین D
ویتامین دی به جذب کلسیم و سلامت استخوان ها کمک می‌کند نور خورشید بهترین منبع طبیعی ویتامین دی است. امامی توانید از منابعی مانند ماهی چرب، تخم مرغ و محصولات غنی شده نیز استفاده کنید

نکات مهم تغذیه‌ای در دوران بارداری:

آب کافی بنوشید
هیدراته بودن در دوران بارداری اهمیت زیادی دارد. نوشیدن مقدار کافی آب به جلوگیری از کم‌آبی، کاهش تورم و حفظ سلامت پوست کمک می‌کند

کاهش مصرف قند و نمک
مصرف زیاد قند و نمک می‌تواند باعث افزایش وزن بیش از حد، فشار خون بالا و دیابت بارداری شود. سعی کنید از منابع طبیعی شیرینی‌ها (میوه‌ها) و نمک کمتر استفاده کنید



مصرف مکمل‌ها

در صورتی که پزشک توصیه کند، ممکن است نیاز به مکمل‌های خاصی مانند مولتی ویتامین بارداری، آهن، فولیک اسید و کلسیم داشته باشید

پرهیز از غذاهای پرخطر
از مصرف مواد غذایی مانند پنیر نرم، ماهی خام (سوشی)، گوشت نیم‌پز، سوسیس و کالباس خودداری کنید تا از ابتلا به عفونت های غذایی جلوگیری شود.
همچنین از مصرف کافئین زیاد و الکل اجتناب کنید

خوردن وعده‌های غذایی منظم

بهتر است از وعده های غذایی کوچک و متعدد (۶۵ وعده در روز) استفاده کنید تا سطح انرژی تان ثابت بماند و تهوع بارداری کاهش یابد



تهیه کننده:

ژیلازنگنه

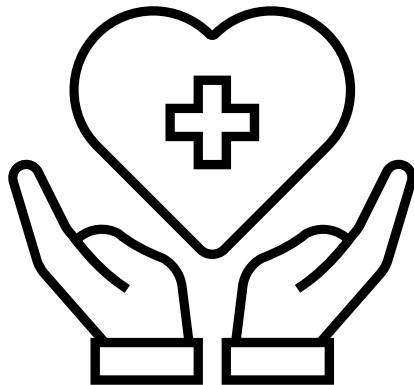
بیمارستان خاتم الانبیاء بافت

بخش لیبر

کد سند: P_PH/C_T/161/01

تاریخ تنظیم: 1404/6/7

تاریخ بازنگری: 1405/6/7



نکات پایانی:

مراجعه به پزشک: همیشه قبل از هر تغییر در رژیم غذایی یا مصرف مکمل‌ها، با پزشک خود مشورت کنید. گوش دادن به بدن خود: هر فرد باردار متفاوت است. اگر هوس‌های غذایی خاصی داشتید، از مواد مغذی مشابه استفاده کنید و از مصرف مواد غذایی ناسالم خودداری کنید.

تغذیه سالم در دوران بارداری، سلامت شما و جنین شما را تضمین می‌کند.



چگونه از افزایش وزن سالم در بارداری جلوگیری کنیم؟
افزایش وزن سالم: معمولاً افزایش وزن در دوران بارداری بین ۱۰ تا ۱۵ کیلوگرم طبیعی است، اما این مقدار می‌تواند بسته به وزن اولیه و وضعیت بارداری تغییر کند.

رژیم غذایی متعادل: با مصرف مواد مغذی پرهیز از پرخوری، افزایش وزن غیرضروری جلوگیری کنید. ورزش: اگر پزشک تأیید کرد، فعالیت‌های سبک مانند پیاده‌روی یا یوگا می‌تواند به حفظ وزن سالم کمک کند.