

تغذیه دوران بارداری



بارداری، یکی از مهمترین و پرمخاطره ترین تجربه های زندگی یک زن است. در یک نگاه کلی فرآیند حاملگی با لقاح تخمک بالغ و اسپرم آغاز می شود و با جایگزینی سلول تخم پس از چهار هفته و تبدیل آن به رویان در هفته پنجم و شروع دوره جنینی در هفته دهم بارداری ادامه می یابد و در نهایت پس از هفته چهارم با زایمان و خروج جفت و جنین پایان می یابد.

اهمیت تغذیه در زمان قبل بارداری

تغذیه در دوران قبل از بارداری تاثیر زیادی بر روی روند بارداری دارد. بطوری که تغذیه نامناسب در دوران بلوغ و حتی کودکی می تواند رشد و نمو را تحت تاثیر قرار دهد. توقف رشد طولی یا رشد پیرامون لگن در دختران ممکن است در آینده به دلیل محدود شدن فضای لگنی، با رشد جنین تداخل داشته باشد. رژیم گرفتن به مدت طولانی می تواند به آمنوره که از نتایج آن کاهش باروری می باشد، بیانجامد، کمبود مواد مغذی در قبل از بارداری می تواند به کاهش ذخایر مواد مغذی منجر شود که بر روی عملکرد اکثر فرآیند های فیزیولوژیک و بیوشیمیایی بدن دتاثیر منفی می گذارد و موجب از دست دادن توانایی بارداری می شود.

برای داشتن یک بارداری ایمن نکات زیر باید رعایت شوند:

- ۱- برنامه غذایی مناسب داشته باشند (رعایت اصل تنوع و تعادل، یعنی در روز به مقدار کافی و به شکل متنوع از انواع مواد غذایی در گروه های اصلی استفاده نمایند).
- ۲- قبل از باردار شدن تا حد امکان وزن خود را به محدوده طبیعی برسانند. در صورتی که خانمی BMI (نمایه توده بدنی) کمتر از ۱۸/۵ یا بالاتر از ۲۵ داشته باشد یعنی لاغر و یا چاق باشد باید قبل از بارداری با یک رژیم غذایی متناسب وزن خود را به حد مطلوب برساند.
- ۳- در صورتی که خانمی به علت ابتلاء به بیماری های سیستمیک مزمن و یا برای لاغری از رژیم درمانی یا رژیم غذایی خاصی پیروی می کند لازم است برای حصول اطمینان از چگونگی ادامه برنامه غذایی خاص خود قبل از بارداری با پزشک خانواده و متخصص تغذیه مشورت نماید.
- ۴- در صورت ابتلاء به بیماری های گوارشی زمینه ای، قبل از بارداری با پزشک خانواده مشورت نمایند.
- ۵- از استعمال دخانیات و مصرف نوشابه های الکلی پرهیز شود.

۶- جهت تامین ذخیره کافی املاح و ویتامین ها در بدن، رعایت فاصله ایمن بین بارداری ها ضروری است. لذا حداقل فاصله ایمن بین بارداری ها که سه سال می باشد رعایت شود.

۷- ترجیحاً از سه ماه قبل از بارداری تا پایان بارداری روزانه یک عدد قرص اسید فولیک مصرف نمایند. مصرف اسید فولیک از قبل بارداری، از تولد نوزاد مبتلا به نقص مادرزادی لوله عصبی¹ NTDS پیشگیری می کند.

۸- در صورت تشخیص کم خونی، علاوه بر مصرف روزانه قرص آهن (سولفات فروز) مطابق با توصیه پزشک، منابع غذایی غنی از آهن نیز باید در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود.

۹- در صورت ابتلاء به دیابت و چاقی نمایه توده بدنی ۳۰ و بیشتر ($BMI \geq 30$) همزمان، لازم است کاهش وزن تا رسیدن به محدوده BMI طبیعی صورت گیرد. به علاوه کنترل مرتب قند خون، مصرف غذاهای کم چرب و غنی از کربوهیدرات های مرکب و فیبر و هم چنین پرداختن منظم به حرکات ورزشی توصیه شود.

لازم است جهت اصلاح وضعیت تغذیه خانم ها قبل از بارداری توصیه هایی صورت گیرد تا ضمن اصلاح وزن و نزدیک شدن به محدوده ی وزنی ایده ال (BMI بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹) از مواد مغذی و مقوی به میزان مناسب و متعادل دریافت نمایند.

۱ به خانم هایی که $BMI < 18/5$ دارند توصیه کنید.

- تنوع غذایی را رعایت کرده و از انواع گروه های غذایی اصلی شامل نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها، چربی ها و روغن ها به میزان توصیه شده استفاده کنند.
- در وعده صبحانه از غذاهای پر انرژی مثل عسل، مربا و کره استفاده کنند.
- در میان وعده ها از بیسکویت، کیک، شیرینی، شیر، بستنی، کلوچه، نان و پنیر، خرما، سیب زمینی پخته، میوه های تازه و خشک و انواع مغزها (بادام، گردو، پسته، فندق) استفاده کنند.
- از گروه نان و غلات (نان، برنج و ماکارونی) بیشتر استفاده کنند.
- سبزی خوردن و میوه زیتون در کنار غذا مصرف کنند.
- جهت تحریک اشتها، از انواع چاشنی ها در طبخ غذاها استفاده کنند.

۲ به خانم هایی که $BMI > 25$ دارند توصیه کنید:

- با استفاده از میان وعده ها، تعداد وعده های غذایی را در روز افزایش دهند و حجم غذایی هر وعده را کم کنند.

¹ - Neural tube defects

- ساعت ثابتی برای صرف غذا در وعده های مختلف روز داشته باشند.
- مصرف قند و شکر و خوراکی هایی مانند انواع شیرینی، شکلات، آب نبات، نوشابه ها، شربت ها و آب میوه های صنعتی، مربا، عسل و ... را بسیار محدود کنند.
- از مصرف زیاد نان، برنج و ماکارونی خودداری کنند.
- نان مصرفی باید از آرد سبوس دار تهیه شده باشد و نان های فانتزی مثل انواع باگت و نان ساندویچی کمتر مصرف کنند.
- حبوبات پخته مثل عدس و لوبیا را بیشتر مورد استفاده قرار دهند.
- شیر و لبنیات خود را حتما از نوع کم چرب انتخاب کنند.
- گوشت را کاملا لخم و تا حد امکان چربی گرفته و مرغ و ماهی را بدون پوست مصرف کنند.
- از مصرف فرآورده های گوشتی پرچربی مثل سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه و مغز خودداری کنند.
- به جای گوشت قرمز، بیشتر از گوشت های سفید، خصوصا ماهی استفاده کنند.
- مصرف تخم مرغ را به حداکثر ۳ عدد در هفته محدود کنند.
- میوه ها و سبزی ها را بیشتر به شکل خام مصرف کنند. مصرف سالاد و یا سبزیجات قبل یا همراه با غذا توصیه می شود.
- به جای آب میوه بهتر است خود میوه را مصرف کنند. آب میوه های تازه و طبیعی که در منزل تهیه می شود به آب میوه های تجاری که معمولا حاوی مقادیر قابل توجهی شکر است ارجحیت دارد.
- روغن مصرفی را از انواع مایع گیاهی انتخاب کنند.
- غذاها را بیشتر به شکل آب پز و بخار پز، تهیه و مصرف کنند.
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز کنند.
- از مصرف انواع سس سالاد، کره، خامه، سرشیر و پنیرهای پرچرب خودداری کنند.
- مصرف دانه های روغنی مثل گردو، فندق، بادام، تخمه، پسته و زیتون را محدود کنند.
- تنقلات پر انرژی یا پرچرب مثل آب نبات، شکلات و چیپس ر به هیچ وجه مصرف نکنند.

- از مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده اجتناب کنند.

- مصرف نمک و غذاهای شور را محدود کنند.

در کنار رعایت اصول تغذیه مناسب:

۱ - فعالیت بدنی و ورزش را متناسب با سن و شرایط جسمی خود افزایش دهند.

۲ - حتی الامکان ۳۰ دقیقه پیاده روی در تمام روزهای هفته توصیه می شود.

اضافه وزن و چاقی خطر ابتلاء به فشار خون بالا، افزایش چربی های خون، ابتلاء به بیماری های قلبی، دیابت و انواع سرطان را افزایش می دهد.

