



"رژیم درمانی مادران باردار و مکمل
های مورد نیاز در این دوران"

اهمیت تغذیه در دوران بارداری

- توقف رشد قدی / رشد ناکافی لگن
- آمنوره در نتیجه کاهش شانس باروری
- با کاهش دخایر مواد مغذی تاثیر منفی در بارداری
- میزان مناسب چربی اثر بر قابلیت بارداری
- اصلاح رژیم غذایی باعث کاهش اختلال تخمک گذاری

مراقبت های تغذیه ای پیش از بارداری

- برنامه غذایی مناسب داشته باشند
- قبل از باردار شدن تا حد امکان وزن خود را به محدوده BMI طبیعی برسانند.
- از سه ماه قبل از بارداری تا پایان بارداری روزانه یک عدد قرص ترکیبی اسید فولیک و ید مطابق دستورالعمل مصرف ترجیحا نمایند.
- در صورت وجود کم خونی قبل از بارداری بهتر است درمان صورت پذیرد. بسته به شدت آنمی میزان مصرف مکمل آهن متفاوت است
- در صورت ابتلا به دیابت و چاقی ($BMI \geq 30$)، الزامی است کاهش وزن تا رسیدن به محدوده BMI طبیعی صورت گیرد.

مراقبت های تغذیه ای پیش از بارداری

توصیه های تغذیه ای برای خانم های لاغر که BMI کمتر از ۱۸/۵ دارند

- تنوع غذایی را رعایت کرده و از انواع گروه های غذایی اصلی شامل نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و لبنیات و گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها، به میزان توصیه شده استفاده کنند.
- در وعده صبحانه از غذاهای پر انرژی مثل عسل، مربا و کره، سرشیر، خامه، ترکیب ارده و شیره انگور یا شیره خرما استفاده کنند.
- علاوه بر سه وعده اصلی غذایی از ۲ یا ۳ میان وعده استفاده کنند.
- در میان وعده ها از بیسکویت (ترجیحاً ساده)، 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، سالاد همراه با روغن زیتون و یا میوه زیتون در کنار غذا مصرف کنند.
- جهت تحریک اشتها، از انواع چاشنی ها در طبخ غذاها استفاده کنند.

مراقبت های تغذیه ای پیش از بارداری

توصیه های تغذیه ای برای خانم های دارای اضافه وزن و چاق که $BMI > 25$ دارند

- با استفاده از میان وعده ها، حجم غذا در وعده های اصلی را کم کنند.
- 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 های گازدار، 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 (نان سنگک، نان جو و...) و در عوض نان های فانتزی مثل انواع باگت و نان ساندویچی کمتر مصرف کنند.
- شیر و لبنیات مصرفی حتماً از نوع کم چرب انتخاب شود.
- گوشت را 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، خصوصاً ماهی استفاده کنند.
- میوه ها و سبزی ها را بیشتر به شکل خام مصرف کنند. مصرف سالاد و یا سبزیجات را قبل یا همراه با غذا توصیه کنید.
- روغن مصرفی را از انواع مایع گیاهی انتخاب کنند.
- غذاها را بیشتر به شکل آب پز و بخار پز و یا تنوری، تهیه و مصرف کنند.
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز کنند.
- از مصرف انواع سس سالاد، کره، خامه، سرشیر، ماست و پنیرهای پرچرب خودداری کنند.
- مصرف دانه های روغنی مثل گردو، فندق، بادام، تخمه، پسته را محدود کنند.
- تنقلاتی مانند غلات حجیم شده (انواع نمکی ها) و چیپس را مصرف نکنند.
- از مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده اجتناب کنند.
- مصرف نمک و غذاهای شور را محدود کنند.

مراقبت های تغذیه ای دوران بارداری

شیرده	زنان باردار	زنان غیر باردار		انرژی و مواد مغذی
		۱۹-۵۰ سالگی	۱۴-۱۸ سالگی	
در ۶ ماهه اول +۳۳۰	در سه ماهه اول بارداری +۱۰			انرژی (کیلوکالری)*
در ۶ ماهه دوم +۴۰۰	در سه ماهه دوم بارداری +۳۴۰			
	در سه ماهه سوم بارداری +۴۵۲			
۷۱	۷۱	۴۶	۴۶	پروتئین (گرم)
۵۰۰	۶۰۰	۴۰۰	۴۰۰	اسید فولیک (میکروگرم)
۹ (> ۱۸ سال) ۱۰ (≤ ۱۸ سال)	۲۷	۱۸	۱۵	آهن (میلی گرم)
۱۳۰۰ (> ۱۸ سال) ۱۲۰۰ (≤ ۱۸ سال)	۷۷۰ (> ۱۸ سال) ۷۵۰ (≤ ۱۸ سال)	۷۰۰	۷۰۰	ویتامین A (میکروگرم RE)
۵	۵		۵	ویتامین D (میکروگرم)
۱۹	۱۵	۱۵	۸	ویتامین E (میلی گرم)
۱۲۰ (> ۱۸ سال) ۱۱۵ (≤ ۱۸ سال)	۸۵ (> ۱۸ سال) ۸۰ (≤ ۱۸ سال)	۷۵	۶۰	ویتامین C (میلی گرم)
۱۰۰۰ (> ۱۸ سال) ۱۳۰۰ (≤ ۱۸ سال)	۱۰۰۰ (> ۱۸ سال) ۱۳۰۰ (≤ ۱۸ سال)	۱۰۰۰	۱۳۰۰	کلسیم (میلی گرم)
۱۲ (> ۱۸ سال) ۱۳ (≤ ۱۸ سال)	۱۱ (> ۱۸ سال) ۱۲ (≤ ۱۸ سال)	۸	۹	روی (میلی گرم)
۱/۶	۱/۴	۱/۱	۱	ریبوفلاوین (میلی گرم)
۲	۱/۹	۱/۳	۱/۲	پیریدوکسین (میلی گرم)
۲۹۰	۲۲۰	۱۵۰	۱۵۰	ید (میلی گرم)

وزن گیری در دوران بارداری

- بطور متوسط در سه ماهه اول کمترین مقدار (۲-۵ کیلوگرم)، در سه ماهه دوم ۳-۴ کیلوگرم و در سه ماهه سوم بیشترین مقدار (۴-۵ کیلوگرم) افزایش وزن وجود دارد.

میزان افزایش وزن برای مادران باردار بالاتر از ۱۹ سال در بارداری تک قلویی براساس نمایه توده بدنی قبل از بارداری

رنگ ناحیه BMI	وضعیت تغذیه	BMI قبل از بارداری ≥ 25 kg/m ²	محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)	افزایش وزن از ابتدای هفته ۱۳ بارداری به بعد (کیلوگرم / هفته)
زرد	کم وزن	< 18.5	۱۲/۵ - ۱۸	۰/۵
سبز	طبیعی	۱۸/۵ - ۲۴/۹	۱۱/۵ - ۱۶	۰/۴
نارنجی	اضافه وزن	۲۵ - ۲۹/۹	۷ - ۱۱/۵	۰/۳
قرمز	چاق	۳۰	۵-۹	۰/۲

وزن گیری در دوران بارداری

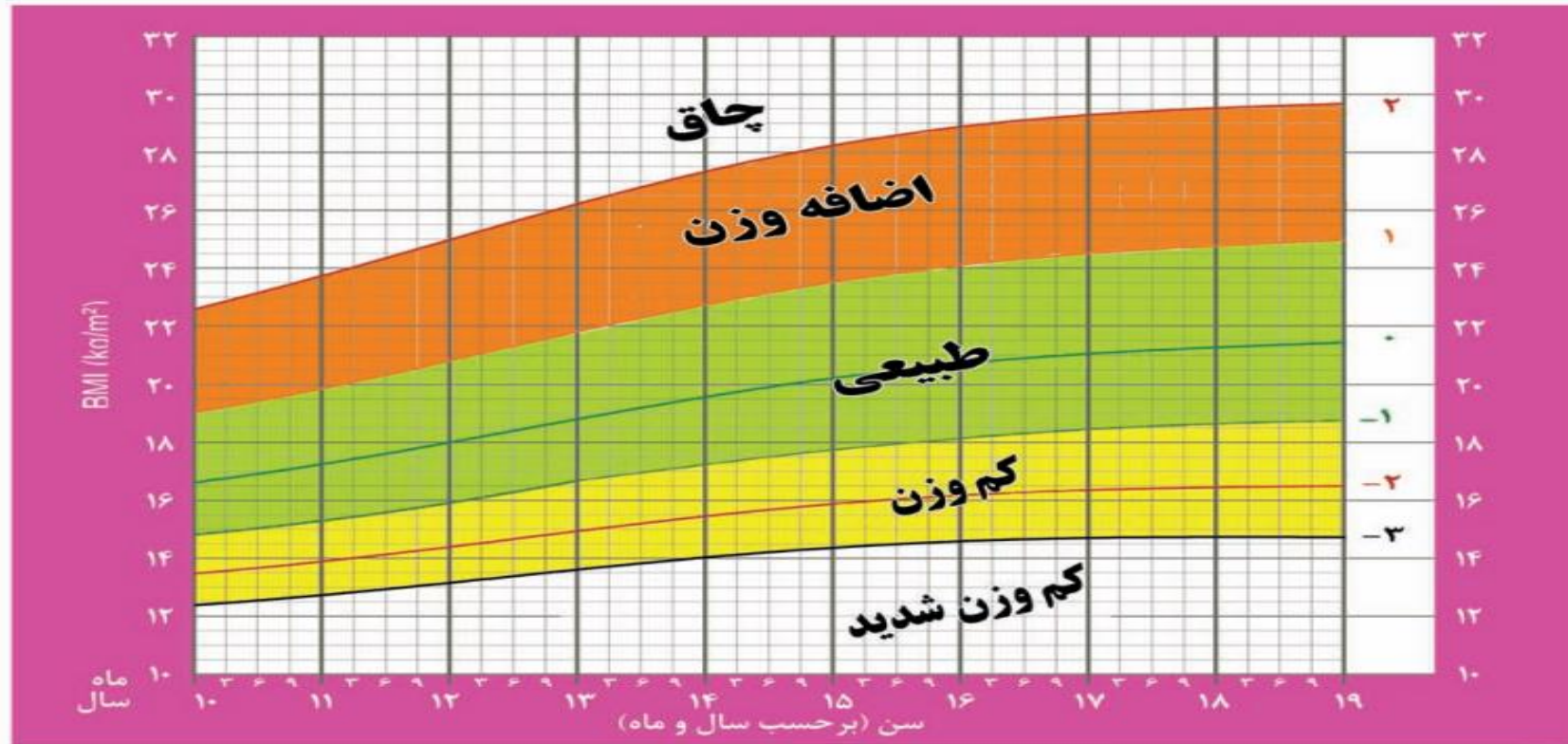
میزان افزایش وزن برای دختران نوجوان در بارداری تک قلویی براساس نمایه توده بدنی قبل از بارداری

وضعیت تغذیه	Z-score ^۱	محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)	افزایش وزن از ابتدای هفته ۱۳ بارداری به بعد (کیلوگرم / هفته)
کم وزن	کمتر از -۱	۱۲/۵ - ۱۸	۰/۵
طبیعی	از -۱ تا +۱	۱۱/۵ - ۱۶	۰/۴
اضافه وزن	بیشتر از +۱ تا +۲	۷ - ۱۱/۵	۰/۳
چاق	بیشتر از +۲	۵ - ۹	۰/۲

تعیین وضعیت وزن مادران زیر ۱۹ سال

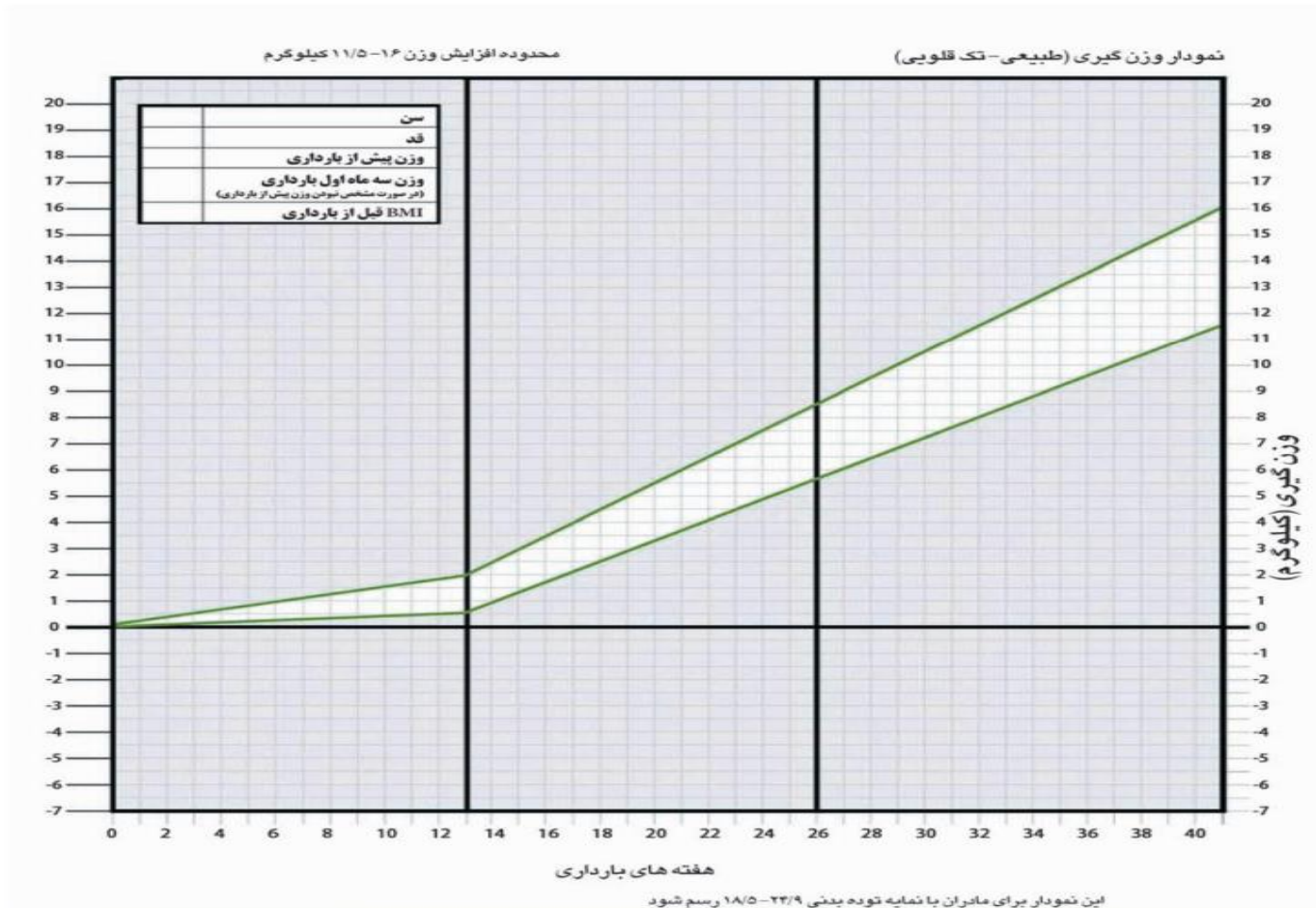
نمودار BMI برای سن (مادران باردار)

۱۰ تا ۱۹ سال (z-scores)



برگرفته از سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۷)

جدول وزن گیری مادران باردار با بارداری تک قلوپی بالای ۱۹ سال



میزان افزایش وزن در بارداری دو قلوئی بر اساس نمایه توده بدنی قبل از بارداری

رنگ ناحیه BMI	وضعیت تغذیه	BMI قبل از بارداری kg/m^2	محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)	افزایش وزن از ابتدای هفته ۱۳ بارداری به بعد (کیلوگرم / هفته)
زرد	کم وزن	< 18.5	*	*
سبز	طبیعی	$18.5 - 24.9$	۱۷-۲۵	۰/۶۳
نارنجی	اضافه وزن	$25 - 29.9$	۱۴-۲۳	۰/۶
قرمز	چاق	≥ 30	۱۱-۱۹	۰/۴۵

وزن گیری کمتر از انتظار

۱. هرگاه مادر باردار بر اساس جدول وزن گیری افزایش وزن کمتری داشته باشد و یا شیب نمودار وزن گیری مادر از شیب نمودار مرجع کمتر و یا مسطح گردد،

۲. چنانچه از هفته ۱۵ بارداری به بعد مادر باردار چاق (با نمایه توده بدنی مساوی یا بالاتر از ۳۰) کمتر از نیم کیلوگرم در ماه افزایش وزن داشته باشد،

۳. چنانچه از هفته ۱۵ بارداری به بعد مادر باردار با وزن طبیعی، کمتر از یک کیلوگرم در ماه افزایش وزن داشته باشد.

وزن گیری بیش از انتظار

- هر گاه مادر باردار بر اساس جدول وزن گیری، افزایش وزن بیشتری داشته باشد و یا شیب نمودار وزن گیری مادر از شیب نمودار مرجع بیشتر گردد وزن گیری بیش از حد انتظار محسوب میگردد.
- بعد از هفته ۲۰ بارداری مادر نباید ماهانه بیش از ۳ کیلوگرم افزایش وزن داشته باشد. گاهی اوقات این امر به دلیل جمع شدن آب به طور غیر طبیعی در بدن است که اولین علامت پره ا کالامپسی است. در این صورت اقدامات لازم برای کنترل مسمومیت بارداری باید انجام شود
- اگر افزایش وزن مادر در طول بارداری بیش از یک کیلوگرم در هفته باشد، بیشتر از حد انتظار وزن اضافه کرده است.

مشکلات شایع دوران بارداری و درمان تغذیه ای



تهوع و استفراغ

- معده را خالی نگه ندارند اما در عین حال از پری و سنگینی معده هم خودداری کنند.
- حجم کم و وعده های متعدد گاهی تا ۹ وعده
- استفاده از کربوهیدراتهای زود هضم و مصرف پروتئین مفید است.
- بیسکویت یا نان خشک قبل از برخاستن از رختخواب مصرف کرده و پس از ۱۵ دقیقه از رختخواب برخاسته و صبحانه سبک و زود هضم بخورند.
- از مصرف همزمان غذا و مایعات خودداری شود.
- از خوردن غذاهای پر ادویه، سرخ شده، نفاخ، حجیم و دیر هضم اجتناب شود.
- از آنجایی که غذاها و مایعات سرد بیش از نوع گرم آنها قابل تحمل میباشند از غذاهای سرد با دمای یخچال استفاده شود.
- در زمان آشپزی، پنجره آشپزخانه را باز بگذارند تا بوی شدید و تند غذا آزار دهنده نباشد و در صورت عدم تحمل توصیه میشود غذا بوسیله سایر افراد خانواده تهیه گردد.
- به آرامی غذا بخورند.
- به مدت طولانی گرسنه نمانند.
- از رایحه های آزار دهنده و بوی تند برخی غذاها و سایر بوهای آزاردهنده اجتناب کنند.
- در تهوع و استفراغ خفیف ۶ B میتواند موجب کاهش علائم میشود.
- عواملی نظیر بوها، نور و شرایط آب و هوایی، سر و صدا، اضطراب و هیجان میتواند باعث بدتر شدن تهوع و استفراغ بارداری شود

پیکا یا ویار

- اصلاح رفتارهای تغذیه ای با استفاده از هرم غذایی

- کنترل مصرف مکمل ها توسط مادر باردار و مصرف قبل از بارداری

یبوست

- افزایش دریافت مایعات به خصوص همراه با مکمل آهن مصرف مداوم سبزیها و میوه های تازه
- افزایش فعالیت بدنی و قدم زدن روزانه بصورت منظم و مداوم
- غذاهای ملین طبیعی مانند غلات کامل و حبوبات، میوه ها و سبزی های فیبر دار و میوه های خشک بخصوص آلو و انجیر

پره‌ا‌کلامپسی و ا‌کلامپسی

- توصیه‌های تغذیه‌ای شامل تجویز ویتامین E،
- مصرف کافی کلسیم، پتاسیم، غذای پرپروتئین
- استفاده از منابع غذایی اسیدهای چرب ضروری اسید لینولئیک و اسید آراشیدونیک میباشد.

توصیه های مهم

- فشار خون ناشی از پره اکلامپسی و اکلامپسی نیاز به دارو درمانی و بستری است با توصیه های تغذیه ای بهبود نمی یابد

- محدودیت شدید نمک در پره اکلامپسی و اکلامپسی توصیه نمی شود

پرفشاری خون در بارداری

- تنظیم کالری مورد نیاز با مشاوره کارشناس تغذیه
- افزایش مصرف سبزی ها و میوه ها
- و کاهش مصرف قندهای ساده
- محدودیت مصرف نمک

آنمی فقر آهن

- منابع غذایی حاوی آهن مثل گوشت، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات و سبزیهای سبز تیره مثل جعفری در برنامه غذایی روزانه مصرف شود.
- از انواع مغزها مثل گردو، بادام، پسته، فندق و انواع خشکبار مثل برگه ها، توت خشک، کشمش و خرما که منابع خوبی از آهن هستند به عنوان میان وعده استفاده شود.
- منابع غذایی ویتامین C مثل سبزیهای تازه و سالاد(شامل گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، فلفل دلمه ای) و هم چنین چاشنی هایی مثل آب لیمو و آب نارنج تازه که جذب آهن را افزایش میدهند به همراه غذا مصرف شود.
- برای جذب بهتر آهن غذا، از مصرف چای، قهوه و دم کرده های گیاهی یک ساعت قبل از غذا و حداقل دو ساعت پس از غذا خودداری گردد همچنین از مصرف چای پررنگ اجتناب شود.
- برای کاهش اختلالات گوارشی، بهترین زمان مصرف قرص آهن پس از غذا و یا شب قبل از خواب است.

مکمل های مورد نیاز دوران بارداری

- مکمل آهن علاوه بر منابع غذایی غنی از آهن طبق دستور العمل کشوری به صورت قرص فروز سولفات روزانه یک عدد از پایان ماه چهارم برادراری تا ۳ ماه پس از زایمان باید مصرف شود.
- در زمان بارداری در صورت داشتن رژیم غذایی حاوی امگا ۳ نیازی به مصرف اضافه این اسید چرب به شکل مکمل نیست.
- مکمل فولیک اسید نیز طبق دستور العمل کشوری به میزان ۴۰۰ میکرو گرم در روز برای خانمهای باردار تجویز شود.

مکمل های مورد نیاز دوران بارداری

- مطابق با دستور العمل و از ماه چهارم بارداری تا سه ماه پس از زایمان مکمل مولتی ویتامین مینرال حاوی ۱۵۰ میکروگرم ید مصرف شود.

• مادر ۱۵ ساله که وزن قبل بارداری ۴۸ کیلوگرم و قد ۱۶۰ سانتی متر در حال حاضر ۵۳ کیلوگرم و در هفته ۱۸ حاملگی می باشد

مشکلات: تهوع+کم خونی

• مادر ۴۵ ساله که وزن قبل بارداری ۷۵ کیلوگرم و قد ۱۵۸ سانتی متر در حال حاضر ۹۵ کیلوگرم و در هفته ۲۰ حاملگی می باشد

مشکلات: دیابت حاملگی + فشار خون حاملگی (۱۶/۹) + کم کاری تیروئید

لووتیروکسین ،

• مادر ۲۰ ساله که وزن قبل بارداری ۶۸ کیلوگرم و قد ۱۶۸ سانتی متر در حال حاضر ۹۵ کیلوگرم و در هفته ۱۹ حاملگی می باشد

مشکلات: دچار فشار خون حاملگی و نیاز به استراحت مطلق دارد