

## تغذیه قبل از بارداری

- چگونه میتوان عوارض بارداری را بهبود بخشید؟
- چگونه بدن خود را برای تغییرات دوران بارداری مهیا نماییم؟
- چگونه با تغذیه مناسب میتوان احتمال بارداری را افزایش داد؟
- آیا با مصرف مواد غذایی خاص میتوان جنسیت کودک را تعیین نمود؟
- مصرف کدامین مواد غذایی پیش از بارداری می تواند بر روی سلامت و هوش کودکمان اثرگذار باشد؟

وضعیت تغذیه و سلامتی مادر پیش از بارداری، نه تنها توانایی وی برای بارداری را تحت تأثیر قرار می دهد بلکه روی سلامت نوزاد و سلامت مادر دربارداری و پس از آن نیز مؤثر است. نداشتن وزن مناسب (به خصوص چاقی) پیش از بارداری می تواند عملکرد هورمونهای کنترل کننده باروری را مختل نماید. از طرف دیگر تغییر و اصلاح الگوهای غذایی و پیروی از یک برنامه غذایی مناسب و متعادل علاوه بر اینکه می تواند به یک بارداری سالم و راحت کمک نماید، عادات غذایی کودک را در دوره های بعدی زندگی وی تحت تاثیر قرار می دهد. از این رو تصمیم برای مادر شدن می تواند انگیزه خوبی برای بالا بردن دانش تغذیه ای و اصلاح شیوه زندگی و عادات غذایی باشد.



در رابطه با مراقبت های تغذیه ای پیش از بارداری به نکات زیر توجه نمایید :

- کمبود ریز مغذیهای خاصی همچون روی، آهن، فولات، B12، B6، ویتامین E، ویتامین C، سلنیوم و آنتی اکسیدانها می تواند میزان باروری را کاهش دهد. برای دریافت مواد مغذی مورد نیاز، انواع متنوعی از غذاها (به خصوص میوه جات و سبزیجات) را با توجه به هرم غذایی دریافت نمایید.

- روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک به صورت مکمل و از منابع خوب اسید فولیک همچون مخمر (ماءالشعیر)، حبوبات پخته، سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج پخته و ... دریافت نمایید. کمبود این ویتامین ریسک نقص لوله عصبی جنین را بالا می برد. (لوله عصبی جنین طی ۲۸ روز اول بارداری یعنی زمانی که بسیاری از مادران از بارداری خود آگاه نیستند تشکیل می شود)

-میزان کافئین رژیم خود (قهوه، چای، شکلات، کولا) را به کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در روز محدود نمایید. مطالعات نشان می دهند مصرف بیش از این مقدار احتمال بارداری را تا ۲۷٪ کاهش می دهد .

-مصرف موادی چون شیرین کننده های مصنوعی، الکل، دخانیات و مواجهه با حشره کشها را تا حد ممکن کاهش دهید.

-برنامه رژیم غذایی خاص بر پایه میزان پتاسیم، سدیم و کلسیم می تواند بر نوع جنسیت جنین تأثیر بگذارد. البته باتوجه به مشکلاتی که این رژیمها می تواند برای مادر ایجاد نماید مشاوره با کارشناس تغذیه توصیه می گردد .

-استراحت و خواب کافی داشته باشید. مطالعات انجام شده ارتباط بین کمبود هورمون لپتین (در اثر کم خوابی) و کاهش باروری در بعضی زنان را نشان داده اند.

-پیش از بارداری وزن خود را به میزان مطلوب برسانید. کمبود وزن و اضافه وزن ( $BMI < 20$ ) و ( $BMI > 30$ ) پیش از بارداری و به تبع آن در زمان بارداری می تواند منجر به عوارضی چون تولد نوزادان کم وزن یا با وزن زیاد (ماکروزومی)، ناهنجاریهای مادرزادی، سقط، زایمان زودرس، افزایش ریسک بیماریهایی چون دیابت بارداری، فشارخون و بیماری های قلبی و ... شود .



## تغذیه در دوران بارداری

- چگونه کودکی سالم، باهوش و زیبا داشته باشیم؟
- چگونه بدن خود را برای تغییرات حین و پس از بارداری آماده سازیم؟
- میزان افزایش وزن مطلوب در دوران بارداری چقدر است؟
- چگونه می توان عوارض بارداری را بهبود بخشید؟

## اهمیت تغذیه در دوران بارداری

گرچه تغذیه مناسب در تمام دورانهای زندگی ضامن بقا و سلامت انسان است اما در برخی دوره‌های حساس و آسیب‌پذیر مانند بارداری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. شاید هیچ مرحله‌ای از زندگی انسان مانند دوران جنینی و پس از آن یعنی دوران شیرخواری و کودکی پرخطر نباشد. در این دوران نیازهای تغذیه‌ای خانم باردار از اهمیت خاصی برخوردار است، جنین رشد بسیار سریعی دارد و وزن او از یک گرم در هشت هفتگی به حدود ۳۲۰۰ گرم در هفته چهارم می‌رسد و از هفته سوم جنینی در هر دقیقه ۲۵۰ هزار سلول مغزی تکثیر پیدا می‌کنند. جنین برای تکثیر سریع سلول‌های خود نیاز ویژه‌ای به انواع مواد مغذی دارد که باید از طریق تغذیه مناسب مادر تامین شود. غذائی که در دوران بارداری مصرف می‌شود نیازهای تغذیه‌ای مادر و همچنین رشد جنین را تأمین می‌کند. بنابراین دانش‌مادر در زمینه تغذیه و رعایت تنوع و تعادل در این زمان سهم عمده‌ای در تأمین سلامت جنین دارد زیرا اگر مادر در طول بارداری از مواد مغذی مناسب و مورد نیاز جنین استفاده نکند، جنین کلیه این نیازها را از بدن مادر تأمین می‌کند و با کاهش ذخایر مادر، سلامت وی به مخاطره خواهد افتاد. مصرف ناکافی مواد مغذی به مدت طولانی در دوران قبل از بارداری نیز می‌تواند منجر به کمبود ریزمغذی‌های مورد نیاز جنین شود و در نتیجه ممکن است وزن نوزاد هنگام تولد از حداقل قابل قبول کمتر باشد.

### در رابطه با مراقبت‌های تغذیه‌ای در این دوران، به نکات زیر توجه نمایید :

-افزایش وزن با توجه به وزن قبل از بارداری اهمیت بسیار دارد. وزن‌گیری کم یا زیاد مادر، عوارضی برای مادر و جنین دارد.

#### میزان افزایش وزن در دوران بارداری :

|           |            |            |
|-----------|------------|------------|
| کم وزن    | BMI<20     | 12/5-18 Kg |
| نرمال     | BMI= 20-26 | 11/5-16 Kg |
| اضافه وزن | BMI= 26-29 | 7-11/5 Kg  |
| چاق       | BMI>30     | 5-9 Kg     |

برای دریافت مواد مغذی مورد نیاز، انواع متنوعی از غذاها را با توجه به هرم غذایی مصرف نمایید. یعنی ۱۱-۶ واحد از گروه غلات، ۴-۵ واحد از گروه سبزیجات، ۴-۳ واحد از گروه میوه‌ها، ۷-۵ واحد از گروه پروتئین‌ها و ۴-۳ واحد از گروه لبنی.

غذاهای با فیبر بالا مانند غلات و نان‌های سبوس‌دار و نیز میوه‌ها و سبزیجات را انتخاب نمایید . مطمئن شوید ویتامین‌ها و املاح کافی را از رژیم روزانه خود دریافت می‌کنید. به منظور اطمینان از دریافت ویتامین‌ها و املاح کافی، هر روز از مکمل ویتامین‌های مورد نیاز دوران بارداری استفاده نمایید .

-در دوران بارداری، روزانه به ۱۰۰۰ تا ۱۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم در رژیم خود نیاز دارید. به این منظور روزانه حداقل ۳ واحد لبنیات و غذاهای غنی از کلسیم مصرف نمایید. بهترین منابع کلسیم عبارتند از: شیر، ماست، پنیر، کشک و قره‌قروت و نیز غذاهای دریایی .

برای اطمینان از دریافت ۲۷ میلی‌گرم آهن در روز، حداقل روزانه ۳ واحد از غذاهای غنی از آهن را مصرف کنید. غذاهای غنی از آهن عبارتند از: گوشت قرمز، ماهی، مرغ، زرده تخم مرغ، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره و ....

-زنان باردار روزانه ۷۰ میلی‌گرم ویتامین C نیاز دارند. بنابراین حداقل یکی از منابع خوب ویتامین C مثل مرکبات را در روز مصرف کنید .

روزانه حداقل یکی از منابع غنی از اسید فولیک را استفاده نمایید. این منابع عبارتند از: مخمر (ماء‌الشعیر)، حبوبات پخته، سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج پخته و ....

روزانه حداقل یکی از منابع خوب ویتامین A را مصرف نمایید. منابع غنی از ویتامین A عبارتند از: جگر، هویج، کدو حلوائی و ...



### مواد غذایی ممنوع در دوران بارداری

- مصرف کافئین را به کمتر از 300 میلی‌گرم در روز محدود نمایید .
- استفاده از ساخارین (قند مصنوعی) در طول بارداری شدیداً منع می‌گردد .
- از مصرف پنیرهایی که پاستوریزه نیستند خودداری کنید، زیرا ممکن است سبب عفونت گردند .
- از مصرف غذاهای دریایی خام به خصوص میگو اجتناب کنید .
- دریافت نمک نباید بیش از اندازه باشد ولی نباید کمتر از ۱ قاشق چایخوری در روز باشد .
- قبل از مصرف میوه‌جات و سبزیجات آنها را کاملاً شستشو نمایید .
- مصرف ۳ نوبت ماهی در هفته توصیه می‌گردد. مقدار ناچیزی جیوه در همه ماهی‌ها وجود دارد. اما این میزان در بعضی ماهی‌ها بیشتر است (مانند ماهی تن). این نوع ماهی‌ها حداکثر ماهی یک بار مصرف گردد .
- مصرف الکل در دوران بارداری بر روی جنین اثرات نامطلوب دارد .