

بارداری و تغذیه



کاهش دریافت چربی منجر به کاهش

افزایش وزن در زمان بارداری می

شود. چربی یکی از مواد ضروری

مورد نیاز بدن است و برای

جذب ویتامین های محلول در

چربی ضروری است. البته باید ا

ز مصرف بعضی چربی ها در

دوران بارداری خودداری کرد از جمله کره ، روغن حیوانی ،

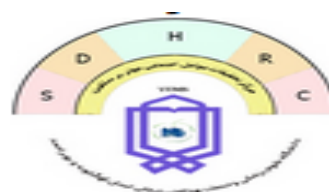
روغن نارگیل ، مارگارین ، روغن گیاهی جامد و ...

در زمان بارداری باید برای دو نفر غذا خورد. درحالی که یک خانم

باردار برای دو نفر غذا میخورد یکی از این افراد تنها چند

کیلو وزن دارد و کمتر از یک هشتم غذای روزانه باید بیشتر

مصرف شود.



مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

آدرس: میدان امام حسین (ع) دانشکده ی بهداشت دانشگاه - یاسوج
علوم پزشکی یاسوج

تلفن: ۰۷۴ - ۳۳۲۲ - ۱۳۰۳

سایت: <http://sdh.yums.ac.ir/>

باور های نادرست تغذیه ای دوران بارداری :

زن باردار نباید ورزش کنند. این یک باور نادرست است.

فعالیت فیزیکی در دوران بارداری می تواند منجر به کاهش استرس، ایجاد حس بهتر، کاهش دشواری های بارداری، کاهش امکان بروز دیابت بارداری و حتی کاهش مدت زمان زایمان شود و سرعت بازگشت به وزن پیش از

بارداری را افزایش می

دهد. حتی اگر پیش از

بارداری فعالیت

فیزیکی روزمره

نداشته اید میتوانید

در دوران بارداری

شروع به پیاده روی

کنید. دقت داشته

باشید که بهتر است

اول با پزشک مشورت

کنید.

زن باردار نباید غذا های دریایی بخورد. خوردن ماهی و میگو

به میزان دوبار در هفته به علت وجود اسید چرب امگا ۳

در آن ها می تواند باعث افزایش هوش نوزاد شود .



وزن گیری کم و همچنین کاهش وزن در زمان بارداری که در نتیجه عدم مصرف میزان کافی غذا است باعث تولد نوزادانارس و کم وزنی نوزاد می شود.

کاهش وزن در زمان بارداری بسیار خطرناک است.

غذا های ممنوعه در زمان بارداری :

- * گوشت ماهی خام یا کم پخته و ماهی ها با جیوه بالا و ماهی های دودی شده
- * تخم مرغ خام یا کم پخته و مواد غذایی حاوی تخم مرغ نپخته
- * گوشت قرمز خام یا کم پخته
- * کافئین (قوه و نوشیدنی های انرژی زا)
- * شیر پاستوریزه نشده یا مواد غذایی شامل شیر استریل نشده
- * جگر و مکمل های حاوی مقدار زیاد ویتامین آ و دی
- * الکل



جهت باروری در بانوان :

- کنترل وزن
- دریافت ویتامین D کافی (نور مستقیم آفتاب و مصرف غذا های غنی شده با ویتامین دی)
- دریافت مقادیر اسید فولیک(منبع آن میوه ها،سبزیجات ،مغز ها و حبوبات است به علاوه به همه زنان در سنین بارداری توصیه به مصرف مکمل اسید فولیک میشود) و کولین (که در محصولات حیوانی از جمله گوشت قرمز ، گوشت مرغ ،ماهی و تخم مرغ موجود است)



- عدم مصرف تنباکو و الکل

- افزایش مصرف فیبر (موجود در سبزیجات و حبوبات)

- داشتن فعالیت فیزیکی

- کنترل و درمان بیماری های پیشین از قبیل دیابت، فشار خون ،کم کاری تیروئید، تخمدان پلی کیستیک

ب) تغذیه در زمان بارداری :

- عوارض تغذیه نامطلوب بر نتایج بارداری:

افزایش بی رویه وزن در زمان بارداری که نتیجه مصرف غذای اضافی است منجر به تولد نوزاد با نقص های مادر زادی ، دیابت بارداری ، فشارخون بارداری و در نهایت مرگ جنین شود .

الف) تغذیه پیش از بارداری:

شرایط تغذیه ای پیش از بارداری از ضروریات داشتن بارداری موفق است. زنانی که قصد بارداری دارند می توانند با تغییر سبک زندگی و دریافت مواد مغذی از نتیجه بارداری ضعیف پیشگیری کنند

جهت باروری در مردان :

- کنترل وزن

- دریافت ویتامین D کافی (نور مستقیم آفتاب و مصرف غذا های غنی شده با ویتامین دی)

- دریافت مقادیر کافی کلسیم(علاوه بر لبنیات در کلم بروکلی ،بادام وپامیه موجود است)، روی(موجود در گوشت قرمز ،مرغ ،مغز ها و حبوبات)، اسید فولیک (منبع آن میوه ها،سبزیجات ،مغز ها و حبوبات است) ، آنتی اکسیدان ها

- عدم مصرف تنباکو و الکل

- افزایش مصرف فیبر (موجود در سبزیجات و حبوبات)

- کاهش مصرف پروتئین های حیوانی(که در لبنیات و گوشت حیوانات موجود است)

- داشتن فعالیت فیزیکی