

اهمیت تغذیه دوران بارداری



شاید هیچ مرحله ای از زندگی انسان مانند دوران جنینی و پس از آن یعنی دوران شیرخواری و کودکی پرمخاطره نباشد. در این دوران نیازهای تغذیه ای خانم باردار از اهمیت خاصی برخوردار است. شاید جالب باشد که بدانید جنین رشد بسیار سریعی دارد و وزن او از یک گرم در هشت هفتگی به حدود 3200 گرم در هفته چهارم می رسد و از هفته سوم جنینی در هر دقیقه 250 هزار سلول مغزی تکثیر پیدا می کنند. جنین برای تکثیر سریع سلول های خود نیاز ویژه ای به انواع مواد مغذی دارد که باید از طریق تغذیه مناسب مادر تامین شود.

چرا تغذیه در دوران بارداری با اهمیت است؟

شاید هیچ مرحله ای از زندگی انسان مانند دوران جنینی و پس از آن یعنی دوران شیرخواری و کودکی پرمخاطره نباشد. در این دوران نیازهای تغذیه ای خانم باردار از اهمیت خاصی برخوردار است. شاید جالب باشد که بدانید جنین رشد بسیار سریعی دارد و وزن او از یک گرم در هشت هفتگی به حدود 3200 گرم در هفته چهارم می رسد و از هفته سوم جنینی در هر دقیقه 250 هزار سلول مغزی تکثیر پیدا می کنند. جنین برای تکثیر سریع سلول های خود نیاز ویژه ای به انواع مواد مغذی دارد که باید از طریق تغذیه مناسب مادر تامین شود.

غذایی که در دوران بارداری مصرف می شود نیازهای تغذیه ای مادر و همچنین رشد جنین را تامین می کند. بنابراین دانش مادر در زمینه تغذیه و رعایت تنوع و تعادل در این زمان سهم عمده ای در تامین 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 ذخائر بدن مادر تامین می کند و با کاهش ذخائر مادر سلامت او به مخاطره خواهد افتاد.

چرا لازم است که برای بارداری برنامه ریزی کنیم؟

امروزه متخصصان بهداشت خانواده توصیه دارند که با رعایت برنامه تنظیم خانواده بین تولد فرزندان فاصله گذاری مناسب صورت گیرد. اگر بارداری با برنامه ریزی قبلی صورت می گیرد بهتر است. پیش از باردار شدن برای اطمینان از سلامت و آمادگی کامل جسمانی و مشاوره به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید. هدف عمده از این مراقبت ها شناسایی خانم های باردار مبتلا به سوء تغذیه (لاغر، دارای اضافه وزن یا چاق) و رفع مشکل تغذیه ای و رساندن آنان به محدوده وزن طبیعی و آماده کردن خانم ها برای داشتن یک بارداری ایمن و بدون خطر است.

افراد با ویژگی های زیر در خطرند و می بایستی بیشتر مورد توجه قرار گیرند :

1- افراد با سن کمتر از 18 یا بیشتر از 35 سال (چرا ؟)

بارداری قبل از سن 18 و بالاتر از 35 سالگی ممکن است بعلت کمی ذخایر بدن مخاطره آمیز باشد خصوصاً بارداری در سنین پایین به علت اینکه هنوز رشد مادر تمام نشده است مادر را با مشکل تامین مواد مغذی برای رشد جنین و تامین سلامت خود مادر مواجه می کند و نتیجه آن تولد نوزاد کوچک با احتمال بالای ناهنجاری های فیزیکی و اختلالات ذهنی خواهد بود.

2- افراد با -محرومیت اقتصادی، اجتماعی (چرا ؟)

محرومیت های اقتصادی و درآمد پایین در بسیاری از موارد منجر به کاهش توان خرید مواد غذایی مناسب و با ارزش می شود به ویژه وقتی همراه دانش کم به ویژه در زمینه تغذیه باشد فرد حتی جایگزین های مناسب مواد غذایی جانانشان را هم نمی شناسد تا بتواند از آنها استفاده کند.

3- خرافات و باورهای نادرست غذایی (استفاده از رژیم های غذایی عجیب یا محدود از نظارزش تغذیه ای) (چرا ؟)

خرافات غذایی مثل اعتقاد به خوردن پنیر و کم هوشی و موارد مشابه باعث می شود که مادر خود را از منابع غذایی مهمی محروم کند.

4- استعمال دخانیات به مقدار زیاد و اعتیاد به مواد مخدر و مصرف الکل (چرا ؟)

مصرف دخانیات و الکل جدا از تمامی عوارض سوء ای که بر رشد جنین و ایجاد ناهنجاری ها در او دارد منجر به افزایش نیاز برخی ویتامین ها و املاح در بدن مادر شده و نیاز ه جایگزینی این مواد می باشد.

5 - افرادی که چاق یا لاغر هستند. (چرا ؟)

خانم هایی که در شروع بارداری چاق هستند در معرض خطر افزایش فشار خون، دیابت شیرین بارداری و زایمان از طریق سزارین قرار می گیرند. همچنین خانم های چاق مشکلات بیشتری در شیردهی خواهند داشت

6- سابقه بارداری های متعدد با فاصله کمتر از 3 سال از زایمان قبلی (چرا ؟)

اصلی گذاری های کمتر از 3 سال بین فرزندان به کاهش ذخایر بدنی مادر منجر می شود . بارداری های پی در پی و شیردهی منجر به از دست رفتن منابع مادر می شود . بدون این که فرصت کافی برای بازسازی این ذخایر تامین شود.

7- سابقه اختلالات دستگاه تولید مثل یا اختلالات باروری (چرا ؟) بیماری های زمینه ای مثل بیماری های قلبی عروقی بیماری های زنان و ... ممکن است مادر باردار یا جنین را در معرض خطر جدی قرار دهد و می بایستی حتما با پزشک مشورت شود.

8- داشتن رژیم غذایی درمانی برای درمان بیماری (چرا) بعضی از رژیم های غذایی که در کنترل برخی بیماریها تجویز می شود ممکن است با محدود کردن برخی اقلام غذایی باعث کاهش ذخایر در فرد شود و در این شرایط باردار شدن به فرد و جنین صدمه برساند.

آیا نیاز های غذایی در زنان باردار نسبت به قبل بارداری تفاوت دارد؟

به علت رشد جنین نیازهای تغذیه ای مادر افزایش می یابد تا نیازهای مادر و جنین را تامین کند. اگر مادر تغذیه صحیح و مناسب نداشته باشد جنین تا جایی که ممکن نیازهای خود را از منابع مادر تامین می کند . با مصرف شدن منابع مادر در صورتی که با تغذیه سالم تامین نشود مادر در معرض خطرات جدی قرار می گیرد. خانم های باردار و شیرده می توانند بدون داشتن رژیم مخصوص و جداگانه مقدار بیشتری از غذای خانواده را نسبت به قبل از دوران بارداری مصرف کنند. آنچه که در تغذیه خانم باردار اهمیت دارد رعایت تنوع و

نه‌سنده: دکت، نانه شخ لاسلام
تعادل در مصرف مواد غذایی می باشد

خانم های باردار و شیرده هم باید مانند سایر افراد خانواده هر روز از 4 گروه غذایی اصلی استفاده کنند.. صبحانه را بطور کامل میل کنند. صبحانه می تواند شامل نان و پنیر، نان و کره و مربا، نان و کره و عسل یا نان و تخم مرغ به همراه یک لیوان شیر باشد. خوراک عدسی و انواع آش ها که در برخی مناطق کشور مرسوم است همراه با نان نیز غذای مناسبی برای صبحانه است. استفاده از سبزی هایی مثل گوجه فرنگی، خیار و یا میوه هایی مثل هندوانه، خربزه و انگور همراه با نان و پنیر در وعده صبحانه بسیار مفید است. استفاده از سایر میوه ها و آب میوه طبیعی مانند آب پرتقال نیز برای صبحانه توصیه می شود.

منظور از رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی چیست ؟

در واقع منظور از رعایت تنوع در برنامه غذایی اینست که از همه گروههای غذایی در طول روز استفاده کنید در هر گروه غذایی، مواد غذایی با ارزش غذایی تقریباً یکسان قرار دارند و می توان از یکی بجای دیگری استفاده کرد.

و منظور از تعادل اینست که از هر گروه غذایی به اندازه مصرف کنید.بهترین راه برای اطمینان از مصرف متعادل و متنوع مواد غذایی در روز استفاده از همه گروههای اصلی غذایی یعنی گروه نان و غلات، گروه میوه ها و سبزیها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها است.