



تغذیه در بارداری

در سال‌های اخیر به علت اهمیتی که تغذیه در بارداری برای جامعه پیدا کرده است، اغلب با زنان باردار چاقی روبه‌رو هستیم که در طول بارداری وزنشان بیش از حد زیاد شده و با مشکلات متعددی در بارداری مثل فشار خون، زایمان زودرس و نوزادانی با اضافه وزن روبه‌رو هستند.

جام جم آنلاین: در سال‌های اخیر به علت اهمیتی که تغذیه در بارداری برای جامعه پیدا کرده است، اغلب با زنان باردار چاقی روبه‌رو هستیم که در طول بارداری وزنشان بیش از حد زیاد شده و با مشکلات متعددی در بارداری مثل فشار خون، زایمان زودرس و نوزادانی با اضافه وزن روبه‌رو هستند.

در یک خانم با وزن طبیعی، بین 12 تا 16 کیلو افزایش وزن در بارداری مورد قبول است که این میزان وزن با اضافه کردن 100 تا 300 کیلوکالری در روز به رژیم روزمره به دست می‌آید و این به معنی اضافه شدن مثلاً یک بستنی در روز به رژیم غذایی مادر باردار است.

پس نیازی نیست یک زن باردار با کالری فراوان تغذیه شود، بلکه می‌تواند آنچه را دوست دارد به میزانی که میل دارد بخورد.

مهم این است که رژیم غذایی حاوی املاح و مواد معدنی، پروتئین کافی و کالری لازم برای مادر و جنین باشد و مادر از تمامی گروه‌های غذایی بخصوص گوشت، لبنیات، تخم‌مرغ و ماهی که حاوی پروتئین‌های لازم بدن مادر و جنین است، همین‌طور سبزیجات و میوه‌های تازه که ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را دارد، استفاده کند.

شیر از جمله مواد غذایی حاوی پروتئین‌های مناسب همراه با ویتامین و مواد معدنی لازم است و تمامی آنچه مادر نیاز دارد، تامین می‌کند.

تنها ماده معدنی که به میزان زیادی در بارداری لازم است و معمولاً با رژیم غذایی کسب نمی‌شود، آهن است که به صورت داروهای خوراکی یا تزریقی حاوی آهن به مادر داده می‌شود.

همین‌طور در مادرانی که رژیم مناسبی ندارند یا در سنین پایین (17-18) سالگی باردار شده‌اند یا حاملگی چندقلوپی دارند، به دلیل نیاز بیشتر به ویتامین‌ها و مواد معدنی، داروهای حاوی مواد ضروری داده می‌شود.

باید توجه داشت که برخی از این ویتامین‌ها و مواد معدنی نباید بیش از اندازه به مادر داده شود، چون می‌تواند برای جنین عوارضی ایجاد کند، پس مادر فقط باید از مولتی ویتامین‌هایی که برای دوران بارداری تجویز شده، استفاده کند.

مساله بعدی گرسنگی در بارداری است. در تحقیقات دیده شده مادرانی که در دوران قحطی باردار شده‌اند، بچه‌هایی با وزن کمتر به دنیا آورده‌اند. کسانی که در سه ماهه دوم و سوم گرسنگی کشیده‌اند، کودکانی لاغرتر و کوتاه‌تر به دنیا می‌آورند.

این کودکان در آینده بیشتر در معرض مشکلاتی مثل فشار خون، دیابت، چربی خون بالا و اختلالات تنفسی و بیماری‌های قلبی می‌شوند.

همین‌طور فرزندان کسانی که در سه ماهه اول بارداری گرسنگی کشیده‌اند، اختلالات رشد مغزی به صورت بیماری‌های روانی مثل اسکیزوفرنی بیشتر دیده شده است.

دکتر ثریا عالمی - جراح و متخصص بیماری‌های زنان و زایمان