



رژیم غذایی در دوران بارداری

پایه و اساس تمام توصیه‌های تغذیه‌ای رعایت تعادل، تنوع و اندازه در استفاده از تمام گروه‌های غذایی برای تامین انرژی و سلامت مادر و رشد و تکامل جنین است.

جام جم آنلاین: پایه و اساس تمام توصیه‌های تغذیه‌ای رعایت تعادل، تنوع و اندازه در استفاده از تمام گروه‌های غذایی برای تامین انرژی و سلامت مادر و رشد و تکامل جنین است.

در تمام طول بارداری مادر و جنین در هر آنچه می‌خورند، می‌نوشند و تنفس می‌کنند با یکدیگر مشترک هستند و به همین سبب دوران بارداری و شیردهی از دوره‌های آسیب‌پذیر زندگی به شمار می‌آید.

از جمله این‌که توجه به دریافت پروتئین کافی در دوران بارداری ضروری است. در صورت عدم دریافت پروتئین کافی، از اندوخته پروتئینی در ماهیچه بدن مادر برای رشد جنین استفاده خواهد شد.

ویژگی‌های ژنتیک، وضعیت سلامت مادر، فعالیت فیزیکی او، باورهای فرهنگی و وضعیت اجتماعی - اقتصادی از عواملی است که با افزایش وزن بارداری ارتباط مستقیم دارد.

آگاهی از وضعیت وزن قبل از بارداری اولین گام برای تعیین روند وزن‌گیری بهینه است. زنانی که اولین بارداری را تجربه می‌کنند، زنان کمتر از 25 سال و زنان دارای سطح تحصیلات ابتدایی، معمولاً بیش از حد طبیعی وزن می‌گیرند.

در این زنان احتمال ابتلا به دیابت بارداری و تولد نوزاد با وزن بالای چهار کیلوگرم بیشتر می‌شود و همچنین احتمال زایمان طبیعی کاهش یافته و موفقیت در شیردهی کامل در این مادران پایین‌تر است.

خطر زایمان زودرس و تولد نوزاد زیر وزن طبیعی نیز از عوارض زنان بارداری است که وزن آنها به اندازه کافی اضافه نشده است، احتمال ایجاد اختلالات فیزیکی و شناختی و مرگ و میر در نوزادان این مادران بیشتر از سایرین بوده و همچنین احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن نیز در آینده فرزند آنها افزایش می‌یابد.

افزایش وزن بین یک تا دو و حداکثر تا سه کیلوگرم در سه ماهه اول توصیه می‌شود و همچنین افزایش وزن در سه ماهه دوم و سوم حدود 350 تا 450 گرم در هفته است.

در این دوره تغییرات هورمونی باعث ضعیف‌تر شدن عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود و این مساله مبارزه با میکروب‌ها را که ممکن است از طریق غذا وارد شوند، دشوارتر می‌کند بنابراین محافظت در برابر مسمومیت غذایی در دوره بارداری بسیار مهم است به همین دلیل باید مواد غذایی یخ‌زده در یخچال یا مایکروویو یخ‌زدایی شود.

همچنین زنان باردار در این دوره غذاهای دریایی نیمه‌خام و نیمه‌پخته را مصرف نکنند و از مصرف تخم‌مرغ و گوشت نیمه‌پخته و خوراکی‌ها و سس‌های حاوی تخم‌مرغ خام یا نیمه‌پخته بپرهیزند.

خانم‌های باردار بهتر است از سرخ کردن غذاها خودداری کرده و در حد امکان آنها را به شکل آب‌پز، بخارپز و کبابی مصرف کنند.

همچنین باید مصرف کیک‌های خامه‌ای و دسرهای چرب به یک یا دو بار در ماه و آن هم حجم کم محدود شود.

از طرف دیگر به جای مصرف قند و شکر به همراه چای از میوه خشک استفاده شود و مصرف دوغ و آبمیوه‌های طبیعی به جای نوشابه‌های گازدار از دیگر الزامات است. (جام جم - ضمیمه سیب)

دکتر لادن گیاهی

متخصص تغذیه و عضو تیم تخصصی مرکز فوق تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر ابن سینا