



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س)

## تغذیه دوران بارداری

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



- از میوه ها و سبزی جات تازه به عنوان میان وعده استفاده شود .
- غذا در ظرف کوچک کشیده شود .
- از مواد غذایی در جایی نگهداری شود تا در معرض دید نباشد .

### مصرف مکمل ها :

مکمل های غذایی که به زنان باردار توصیه می شود شامل :

#### ۱- اسید فولیک :

در پیشگیری از نواقص عصبی جنین نقش دارد . مصرف روزانه ۴۰۰ میکروگرم آن از ۳ ماه پیش از بارداری تا پایان بارداری توصیه می شود . ( گوشت ، ماهی ، جگر ، حبوبات ، سبزی های برگ تیره مانند اسفناج و میوه هایی مانند پرتقال ، حاوی اسید فولیک است )

#### ۲- آهن :

در پیشگیری از کم خونی زن باردار نقش دارد و مصرف روزانه ۱ قرص ( ۶۰ میلی گرم ) از شروع هفته ۱۶ بارداری تا سه ماه پس از زایمان توصیه

می شود . منابع غذایی حاوی آهن شامل :

گوشت / مرغ / جگر / حبوبات / سبزی های برگ تیره مانند جعفری و اسفناج / انواع مغزها مانند گردو و بادام / انواع خشکبار مانند : برگه ، توت خشک ، کشمش و خرما می باشد .

#### ۳- مولتی ویتامین :

مصرف روزانه ۱ قرص از شروع هفته ۱۶ بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان توصیه می شود . در صورتی که قرص یا کپسول مولتی ویتامین دارای اسید فولیک باشد ف یا قرص فر فولیک تجویز شود ، نیازی به دادن اسید فولیک به صورت جداگانه تا پایان بارداری نیست .

#### ۴- کلسیم :

کلسیم یکی از عناصر ضروری برای حفظ سلامت استخوان هاست . اگرچه مصرف غذا بهترین راه برای دریافت کلسیم مورد نیاز بدن است ، اما مکمل های کلسیمی می تواند گزینه ای برای افرادی باشد که رژیم خوب و صحیح کلسیمی ندارند . بهترین زمان مصرف کلسیم شب است .

\*کانال تلگرام بیمارستان :

@zahrayemarziye

در بارداری میزان نیاز روزانه به کربوهیدرات ، ویتامین ها ، پروتئین ها ، چربی و مواد معدنی افزایش می یابد . آنچه که در تغذیه زن باردار اهمیت دارد ، رعایت تنوع و تعادل و مقدار در برنامه غذایی روزانه است .

### چهار گروه اصلی غذایی :

#### (۱) گروه نان و غلات :

شامل : انواع نان / برنج / ماکارونی / رشته / گندم / جو / ذرت

**مقدار توصیه شده :** ۷ تا ۱۱ سهم در روز ( ۱ سهم معادل = ۱ برش نان سنگک یا تافتون یا بربری به اندازه یک کف دست یا ۴ برش نان لواش یا یک لیوان غلات پخته یا نصف لیوان غلات خام )

تکه نان در ابعاد ۱۰ \* ۱۰ سانتی متر مربع یا ۳۰ گرم نان می باشد .

#### (۲) گروه میوه و سبزی :

**مقدار توصیه شده میوه :** ۳ تا ۴ سهم در روز ( ۱ سهم

معادل = ۱ سیب / ۱ پرتقال / ۱ موز متوسط / نصف لیوا کمپوت یا میوه پخته / ۳ زردآلو / نصف لیوان حبه انگور / نصف لیوان آب میوه طبیعی / ۲ قاشق غذاخوری میوه خشک یا برگه )

**مقدار توصیه شده از انواع سبزی :** ۵ تا ۵ سهم در روز ( ۱ سهم معادل = ۱ لیوان سبزی خام برگ دار / سالاد سبزی جات / نصف لیوان سبزی پخته )

#### (۳) گروه گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها :

**مقدار توصیه شده :** حدود ۳ سهم در روز ( ۱ سهم معادل = ۶۰ گرم گوشت قرمز یا ماهی یا مرغ / نصف لیوان حبوبات پخته / ۱ عدد تخم مرغ / نصف لیوان از مغزها )

#### (۴) گروه شیر و لبنیات :

**مقدار توصیه شده :** حداقل ۳ تا ۴ سهم در روز ( ۱ سهم معادل = ۱ لیوان شیر / ۱ لیوان ماست / ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر کم چرب ” به اندازه دو قوطی کبریت“ / ۱ لیوان کشک / ۱,۵ لیوان بستنی )

### گروه متفرقه ( روغن / شیرینی / نوشیدنی ها ) :

به غیر از ۴ گروه اصلی ، ۱ گروه متفرقه نیز وجود دارد که شامل انواع شیرینی / روغن / کره / خامه / شکر / نمک / شکلات / چاشنی ها و نوشیدنی ها است . به طور کلی مصرف این مواد در حداقل مقدار توصیه می شود .

### اصلاح عادات و رفتارهای غذایی :

برای کنترل اشتها و پیشگیری از پرخوری نکات زیر رعایت شود :

- غذا در حالت نشسته و در یک مکان خاص خورده شود .
- نیم ساعت قبل از صرف ناهار یا شام ، یک لیوان آب نوشیده شود.
- قبل از صرف غذا ، سالاد میل شود.
- سعی شود وعده های اصلی غذا ( صبحانه ناهار و شام ) حذف نگردد .
- در هنگام صرف غذا ، تنها یک نوع غذا میل شود .
- غذا آهسته و در آرامش خورده شود .