

# مراقبت‌های تغذیه‌ای در دوران بارداری و پیش از آن

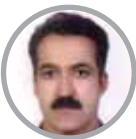
## اهداف آموزشی

### امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- مراقبت‌های تغذیه‌ای در دوران پیش از بارداری را توضیح دهند.
- مراقبت‌های تغذیه‌ای در دوران بارداری را شرح دهند.
- با جد اول وزن‌گیری مادران باردار تک قلو و دو قلو آشنا شوند.
- توصیه‌های تغذیه‌ای را در ارتباط باشکایات شایع تغذیه‌ای در دوران بارداری بیان کنند.

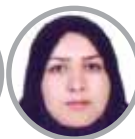
### احمد امیرزاده و افسانه راستگو

به ترتیب: کارشناس مسؤول  
و مربی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی بم



### طاهره انصاری فر، زهرا رمضان زاده

به ترتیب: مدیر و مربی مرکز  
آموزش بهورزی دانشگاه علوم  
پزشکی تربت حیدریه



### مرضیه دباغبان

کارشناس سلامت مادران  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



## مقدمه

تغذیه صحیح از ارکان مهم زندگی سالم به شمار می‌رود و در برخی از دوران‌های زندگی مانند دوران بارداری و شیردهی از حساسیت و اهمیت بیشتری برخوردار است. فردی که در دوران جنینی به قدر کافی از مواد مغذی بهره برده، سالم‌تر از فردی است که در این دوران شرایط تغذیه‌ای مناسبی نداشته است. هم‌چنین مادری که نیازهای غذایی اش به طور متعادل تأمین شده است، آمادگی بیشتری برای زایمان و شیردهی و توان بیشتری برای مراقبت از نوزادش دارد. افزایش وزن در این دوران باید از الگوی خاصی پیروی کند. این الگو بر اساس نمایه توده بدنی قبل از بارداری مادر تعیین می‌شود. هم‌چنین ارزیابی وضعیت تغذیه خانم‌های باردار در اولین مراجعه آنان به پزشک یا ماما (اولین ملاقات بارداری) در تأمین سلامت مادر و جنین نقش مهمی دارد. هدف از این ارزیابی شناسایی زود هنگام مادران در معرض خطر سوء تغذیه و ارائه آموزش‌های لازم به آنان و کنترل و پیشگیری از خطرات ناشی از سوء تغذیه در این دوره حساس از زندگی است.

### مراقبت‌های تغذیه‌ای در دوران پیش از بارداری

تغذیه در دوران قبل از بارداری تأثیر زیادی بر روند بارداری دارد. به طوری که تغذیه نامناسب در دوران بلوغ و کودکی می‌تواند رشد و نمو را در دختران به عنوان مادران آینده تحت تأثیر قرار دهد، توجه به رژیم‌های لاغری طولانی مدت و غیراصولی قبل از بارداری و کمبود مواد مغذی نیز بر قابلیت باروری تأثیر دارد.

### بنابر این باید برای داشتن یک بارداری و زایمان ایمن به همه خانم‌ها قبل از بارداری نکات زیر را یادآوری کرد:

۱. با رعایت رژیم غذایی مناسب، متنوع و متعادل، وزن خود را به محدوده BMI طبیعی برسانند. در صورتی که BMI خانم کمتر از ۱۸/۵ باشد سوء تغذیه لاغری و اگر بیشتر از ۲۵ باشد به سوء تغذیه اضافه وزن و چاقی مبتلا است که هر دو شکل آن سلامت مادر و جنین را در دوران بارداری تهدید می‌کند. به همین دلیل لازم است برای این افراد رژیم غذایی متناسب در نظر گرفته شود و بهتر است تا رسیدن به وزن مطلوب، بارداری خود را به تأخیر اندازند.

۲. بهتر است از بارداری قبل از ۱۸ سالگی پرهیز شود.

۳. در صورت ابتلا به بیماری‌های سیستماتیک مزمن مرتبط با تغذیه نظیر چاقی، دیابت، فشارخون و بیماری‌های گوارشی زمینه‌ای، مشاوره با پزشک یا کارشناس تغذیه انجام شود.

۴. پرهیز از استعمال دخانیات و مصرف نوشابه‌های الکلی

۵. توصیه به مصرف اسیدفولیک از سه ماه قبل بارداری

۶. در صورت وجود کم‌خونی قبل از بارداری باید درمان انجام شود و مکمل مناسب و توصیه‌های تغذیه‌ای ارایه شود.

۷. در صورت ابتلا به دیابت و چاقی ( $BMI \geq 30$ ) لازم است، کاهش وزن تا رسیدن به محدوده BMI طبیعی انجام شود. همچنین کنترل مرتب قندخون، تغذیه مناسب و انجام منظم تمرینات ورزشی توصیه شود.

### مراقبت‌های تغذیه‌ای در خانم‌های مبتلا به سوء تغذیه

### در ملاقات پیش از بارداری

توصیه‌های تغذیه‌ای به خانم‌ها با BMI کمتر از ۱۸/۵

\* تنوع غذایی را رعایت کرده و از انواع گروه‌های غذایی شامل نان و غلات، سبزی‌ها و میوه‌ها، شیر و لبنیات،

گوشت، حبوبات و تخم مرغ، مغزها، چربی‌ها و روغن استفاده کنند.

\* در وعده صبحانه از غذاهای پر انرژی مثل عسل، مربا و کره استفاده کنند.

\* علاوه بر سه وعده اصلی غذایی حتماً از دو یا سه میان وعده استفاده کنند.

\* در میان وعده‌ها از بیسکویت، کیک، شیرینی، شیر و بستنی، کلوچه، نان و پنیر، خرما، سیب زمینی پخته، میوه‌های تازه و خشک و انواع مغزها (بادام، گردو، پسته، فندق) استفاده کنند.

\* از گروه نان و غلات (نان و برنج و ماکارونی) بیشتر استفاده کنند.

\* سبزی خوردن و سالاد همراه با روغن زیتون یا میوه زیتون در کنار غذا مصرف کنند.

\* جهت تحریک اشتها، از انواع چاشنی‌ها در طبخ غذاها استفاده کنند.

### توصیه‌های تغذیه‌ای به خانم‌ها با BMI بالاتر از ۲۵

\* با استفاده از میان وعده‌ها، تعداد وعده‌های غذا را در روز افزایش دهند و حجم غذای هر وعده را کم کنند.

\* ساعت ثابتی را به صرف غذا در وعده‌های مختلف روز اختصاص دهند.

\* مصرف قند و شکر و خوراکی‌هایی مانند انواع شیرینی، شکلات، آب نبات، نوشابه‌ها، شربت‌ها و آب میوه‌های صنعتی و ... را بسیار محدود کنند و تنقلات پر انرژی و چرب مانند شکلات و چیپس را مصرف نکنند.

\* به جای برنج و ماکارونی در حجم زیاد، از نان استفاده کنند. نان مصرفی باید از آرد سبوس‌دار تهیه شده باشد و نان‌های فانتزی مثل انواع باگت و نان ساندویچی کمتر مصرف کنند.





جانشین‌های آن، ۴ تا ۵ واحد از گروه میوه‌ها، ۳ تا ۴ واحد از گروه سبزی‌ها و حدود ۷ تا ۱۱ واحد از گروه نان و غلات مصرف کنند.

۲. برای مادر باردار نوجوان توصیه می‌شود، روزانه ۵ تا ۶ واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف کند.

۳. برای دریافت فیبر مورد نیاز بهتر است از غلات سبوس‌دار مانند نان سنگک و مخلوطی از غلات و حبوبات (عدس پلو، لوبیا پلو، انواع آش و...) استفاده شود.

۴. در این دوران نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان آب و مایعات در شبانه روز توصیه می‌شود.

۵. مادران باردار باید از نمک‌ید دار تصفیه شده و به مقدار کم استفاده کنند. همچنین از مصرف بی‌رویه غذاهای شور مانند انواع شوری‌ها پرهیز کنند.

۶. مادر باردار به محض اطلاع از بارداری باید روزانه یک عدد قرص اسید فولیک تا پایان بارداری و ترجیحاً از سه ماه قبل از بارداری مصرف کند.

۷. از هفته شانزدهم بارداری تا سه ماه پس از زایمان باید روزانه یک عدد کیپسول مولتی‌ویتامین ساده یا مولتی‌ویتامین مینرال مصرف شود. اگر مولتی‌ویتامین حاوی اسید فولیک باشد به تنهایی کافیست و باید مصرف قرص اسید فولیک از شروع هفته ۱۶ بارداری قطع شود.

۸. مادران باردار باید از هفته شانزدهم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص آهن مصرف کنند. لازم به ذکر است اگر مصرف قرص آهن باعث دل درد، تهوع، استفراغ و... شود بهتر است، قرص همراه با ناهار یا شام مصرف شود. هیچ‌گاه نباید مصرف قرص آهن را قطع کرد، زیرا بعد از گذشت چند روز این عوارض معمولاً برطرف خواهد شد.

### جدول میزان افزایش وزن برای مادران باردار در بارداری تک‌قلویی (سن بالاتر از ۱۹ سال)

محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)	وضعیت BMI	وضعیت تغذیه
۱۲/۵ تا ۱۸	کمتر از ۱۸/۵	کم وزن
۱۱/۵ تا ۱۶	۱۸/۵ تا ۲۴/۹	طبیعی
۷/۵ تا ۱۱	۲۵ تا ۲۹/۹	اضافه وزن
۵ تا ۹	مساوی یا بیشتر از ۳۰	چاق

\* حبوبات پخته مثل عدس و لوبیا را بیشتر مورد استفاده قرار دهند. شیر و لبنیات خود را از نوع کم چرب انتخاب کنند.

\* گوشت را تا حد امکان بدون چربی و مرغ و ماهی را بدون پوست مصرف کنند. از مصرف فرآورده‌های گوشتی پر چرب مثل سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه و مغز خودداری کنند.

\* به جای گوشت قرمز، بیشتر از گوشت‌های سفید، خصوصاً ماهی استفاده کنند.

\* مصرف تخم‌مرغ را به حداکثر ۳ عدد در هفته محدود کنند. (دقت شود که تخم‌مرغ باید بخوبی پخته باشد.)

\* میوه‌ها و سبزی‌ها را بیشتر به شکل خام مصرف کنند. سالاد با سبزیجات را قبل یا همراه با غذا مصرف کنند. به جای آب میوه‌های تجاری بهتر است آب میوه‌های تازه و طبیعی را که در منزل تهیه می‌شود مصرف کنند.

\* روغن مصرفی را از انواع مایع گیاهی انتخاب کنند.

\* غذاها را بیشتر به شکل آب‌پز و بخارپز، تهیه و مصرف کنند و از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ شده پرهیز کنند.

\* از مصرف انواع سس، سالاد، کره و خامه، سرشیر و پنیرهای پرچرب خودداری کنند.

\* مصرف دانه‌های روغنی مثل گردو، فندق، بادام، تخمه، پسته و زیتون را محدود کنند.

\* از مصرف غذاهای کنسرو شده و آماده پرهیز کرده و مصرف نمک و غذاهای شور را محدود کنند.

### توصیه‌های تغذیه‌ای کلی برای خانم‌های باردار

تغذیه مادر باردار باید متعادل و متنوع باشد و از کم‌خوری و پر‌خوری پرهیز کند. بنابراین توصیه می‌شود:

۱. مادران باردار روزانه باید ۳ تا ۴ واحد از گروه شیر و لبنیات، ۳ تا ۴ واحد از گروه گوشت، حبوبات و

**توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های باردار لاغر  
(BMI کمتر از ۱۸/۵)**

۱. مقوی کردن غذا: اضافه کردن مواد انرژی‌زا از جمله موادقندی، نشاسته‌ای، چربی و روغن
۲. مغذی کردن غذا: اضافه کردن موادغذایی حاوی پروتئین مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی و انواع حبوبات، منابع غنی از ویتامین‌ها و موادمعدنی مانند انواع میوه، سبزی و لبنیات
۳. استفاده از میان وعده‌های مغذی: مانند انواع مغزها (پسته، بادام و گردو، شیر، بستنی و فرنی)

**توصیه‌های تغذیه‌ای در هنگام شکایات شایع  
دوران بارداری**

- تهوع و استفراغ بارداری**
- \* صبح‌ها قبل از برخاستن از رختخواب یک تکه نان یا بیسکویت میل شود.
  - \* تعداد وعده‌های غذایی روزانه برحسب تحمل مادر افزایش یابد و مقدار غذای کمتری در هر وعده مصرف شود.
  - \* در زمان آشپزی، پنجره آشپزخانه باز گذاشته شود تا بوی شدید و تند غذا آزار دهنده نباشد.
  - \* از مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده، پر ادویه و هر غذای محرک پرهیز شود.
  - \* در زمان بروز ناراحتی معده همراه با تهوع نیز می‌توان از یک تکه نان یا بیسکویت استفاده کرد.
  - \* از مصرف همزمان مایعات و غذا خودداری شود.
  - \* از آنجایی که غذاها و مایعات سرد بیش از نوع گرم آنها قابل تحمل است، ترجیحاً مایعات و غذاها، سرد میل شود.
  - \* در صورتی که حالت تهوع شدید، مانع از غذا خوردن و در نتیجه کاهش وزن می‌شود، لازم است به پزشک مراجعه شود. در حالت تهوع خفیف ویتامین B۶ می‌تواند موجب کاهش علائم شود.

**یبوست**

- \* در طول روز دریافت مایعات افزایش یابد.
- \* غذاهای ملین طبیعی مانند غلات کامل و حبوبات،

**جدول میزان افزایش وزن برای مادران باردار در بارداری  
دو قلوبی**

وضعیت تغذیه	وضعیت BMI	محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)
کم وزن	کمتر از ۱۸/۵	*
طبیعی	۱۸/۵ تا ۲۴/۹	۱۷ تا ۲۵
اضافه وزن	۲۵ تا ۲۹/۹	۱۴ تا ۲۳
چاق	مساوی یا بیشتر از ۳۰	۱۱ تا ۱۹

\*افزایش وزن مادران کم وزن در بارداری دو قلو توسط کارشناس تغذیه تعیین شود.

**توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های باردار دارای  
اضافه وزن و چاق (BMI بیشتر از ۲۵)**

۱. کاهش مصرف غذاهای پرکالری مانند شیرینی، کیک، آبنبات، شکلات، چیپس و نوشابه
۲. کاهش مصرف چربی‌ها (کاهش مصرف روغن در هنگام پخت غذا، مصرف غذا به شکل آب‌پز یا بخارپز، انتخاب گوشت کم چرب، ماهی و مرغ، استفاده از پروتئین‌های گیاهی مانند انواع حبوبات)
۳. کاهش مصرف موادقندی و نشاسته‌ای
۴. افزایش مصرف مواد پروتئینی
۵. افزایش مصرف منابع غذایی حاوی فیبر
۶. اصلاح عادات و رفتارهای تغذیه‌ای نامناسب
۷. تحرک کافی از طریق پیاده‌روی منظم روزانه در صورت نداشتن ممنوعیت پزشکی



### ترش کردن و سوزش سردل

- \* غذا در وعده‌های کوچک و متعدد (هر ۲ تا ۳ ساعت) مصرف شود.
- \* از غذاهای آب‌پز و بخارپز به جای غذاهای سرخ شده استفاده شود.
- \* غذا بخوبی جویده و به آرامی میل شود.
- \* از غذاهای چرب و تند و پر ادویه کمتر استفاده شود.
- \* مصرف شکلات، قهوه، چای، نوشابه گازدار و سایر نوشیدنی‌های حاوی کافئین را کاهش داده و به جای آن آب نوشیده شود.
- \* بعد از صرف غذا و آشامیدن از دراز کشیدن یا خم شدن به جلو پرهیز شود.



### ورم

- \* برای پیشگیری از بروز ورم توصیه می‌شود، از افزودن نمک اضافی به غذاها یا استفاده از مواد خوراکی نمک‌دار از جمله چیپس، سیب زمینی، آجیل، ماهی شور، بیسکویت‌های شور، خیار شور و انواع ترشی‌ها خودداری شود.
- \* افزودن نمک در حد متعارف به غذاها از جمله برنج، در زمان طبخ لازم است و قطع کامل مصرف نمک توصیه نمی‌شود.
- \* از ایستادن‌های طولانی خودداری شود.

- میوه‌ها و سبزی‌های فیبردار و میوه‌های خشک بخصوص آلو و انجیر استفاده شود.
- \* سالاد همراه با روغن زیتون یا سایر روغن‌های مایع استفاده شود.
- \* هر روز پیاده روی انجام شود.
- \* در صورت نیاز و با تجویز پزشک از ملین‌های دارویی استفاده شود.

### نتیجه‌گیری



با توجه به عوامل خطر زا در بارداری لازم است، خانم‌ها قبل از باردار شدن برای حصول اطمینان از سلامت، آمادگی کامل جسمانی و مشاوره به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنند و طی دوران بارداری با دریافت مقادیر کافی از گروه‌های مختلف غذایی سلامت خود و جنین را تضمین کنند. بررسی وضعیت تغذیه‌ای مادر بعد از مشاوره و مراقبت باید در پرونده الکترونیک مادر ثبت شود.

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰ تا ۱۰۰)

کد موضوع ۹۶۲۸

پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱

نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله

مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۹۶۲۸)

### منابع

- \* مجموعه آموزشی تغذیه برای تیم سلامت در برنامه پزشک خانواده
- \* راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی از مجموعه کتاب‌های تغذیه برای پزشک خانواده
- \* راهنمای جامع تغذیه مادران باردار و شیرده وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه
- \* تغذیه در دوران‌های مختلف زندگی ویژه کارکنان، بخش‌های توسعه و رفاه اجتماعی، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

هرگز در مسیر سپوده شده گام برندارید، زیرا این راه تنها به جایی می‌رسد که دیگران رسیده‌اند. (کراهام بل)