

اهمیت بهبود تغذیه در روند وزن‌گیری  
مادران باردار را دست‌کم نگیرید

# خوب خوردن یا خوردن خوب‌ها؟



## حمیده استقلال

مربی مرکز آموزش بهورزی  
دانشکده علوم پزشکی لارستان



## نیلوفر حق شناس

کارشناس مسؤول واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی  
دانشکده علوم پزشکی لارستان



## اهداف آموزشی

از خوانندگان محترم انتظاری رود پس از مطالعه این مقاله:

اهمیت تغذیه مادر در دوران بارداری را بیان کنند.

وزن‌گیری در دوران بارداری را تعریف کنند.

میزان وزن‌گیری در مادران باردار تک‌قلویی و دوقلویی را توضیح دهند.

نیازهای تغذیه‌ای در دوران بارداری را توضیح دهند.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای زنان لاغر، دارای اضافه وزن و چاق را بیان کنند.

می‌شود فرزند شما آنچه را برای رشد و رسیدن به وزن سالم نیاز دارد، به دست بیاورد. با این کار، کالری‌ها و مواد مغذی مورد نیاز شما همزمان با رشد جفت جنین و افزایش میزان خون، تأمین می‌شود. وقتی فرزندتان از راه برسد، تغذیه مناسب به حفظ سلامتی هر دوی شما کمک خواهد کرد. یک تغذیه سالم و متعادل در این دوران، علاوه بر کاهش مشکلات و عوارض بارداری نظیر تهوع و استفراغ، نقش مهمی در جلوگیری از بروز بعضی اختلالات جدی مادران و جنین دارد. همچنین، تأثیر مثبت آن بر سلامت بعد از زایمان و حتی زندگی بعدی کودک نیز از جمله نتایج آن است. طبق نظر متخصصان بارداری و زایمان کالج آمریکا، زنان باردار باید تغذیه معمولی و روزانه خود را از چهار گروه مواد غذایی اصلی افزایش دهند. توصیه برای اضافه دریافت کالری، ۳۰۰ کیلو کالری روزانه است. کربوهیدرات‌ها منشاء اولیه تأمین انرژی هستند. در صورتی که کل کالری دریافتی کافی نباشد بدن پروتئین را به مصرف تأمین انرژی می‌رساند. در نتیجه پروتئین از دسترس جنین دور شده و نیازهای رشد او را فراهم نمی‌کند.

### وزن‌گیری در دوران بارداری

وزن پیش از بارداری مهم‌ترین شاخص برای تعیین نمایه توده بدن مادر است و حداکثر می‌توان وزن تا سه ماه قبل از بارداری را به عنوان وزن پیش از بارداری ملاک عمل قرار داد؛ به شرط آن که مادر در طی این سه ماهه تغییرات وزنی واضحی، بیش از حالت معمول نداشته باشد. ملاک ثبت وزن در پیش از بارداری، ثبت آن توسط کارکنان بهداشتی است.



**تغذیه خوب در دوران بارداری باعث می‌شود فرزند شما آنچه را برای رشد و رسیدن به وزن سالم نیاز دارد، به دست بیاورد.**

بارداری مرحله مهمی از زندگی زنان است که بسیاری از نیازهای آنان را مورد تأثیر قرار می‌دهد. تغذیه مادر در دوران بارداری و به احتمال زیاد تغذیه والدین حتی پیش از لقاح، بر سلامت مادر و کودک تأثیر دارد. کمبودهای تغذیه‌ای با کاهش وزن جفت، منجر به تولد نوزادان کم‌وزن، پایین بودن میانگین قد و وزن نوزاد هنگام تولد، زایمان زودرس یا مشکلات دیگر بارداری مانند بالا رفتن فشار خون می‌شود. علاوه بر تغذیه کافی و تعادل بین مواد مغذی در رژیم غذایی مادر، روند افزایش وزن مادر در دوران بارداری بر رشد جنین و سلامت مادر اثر عمده ای دارد.

افزایش وزن دوران بارداری نتیجه یک فرآیند فیزیولوژیک و از اجزای رشد و تکامل طبیعی مادر و جنین است. این افزایش وزن مربوط به رشد جنین، جفت، مایع آمنیوتیک بافت رحم، افزایش حجم و ترکیبات خون، ذخایر چربی و اندازه پستان‌هاست. تغییرات فیزیولوژیکی در حاملگی مواد قندی و انرژی اضافه‌تری را برای مواجهه با افزایش حجم خون، رشد بافت‌های مادر، رشد و تکامل جنین، کاهش بافت‌های مادر پس از زایمان و آمادگی برای شیردهی می‌طلبد.

لزوم افزایش وزن در دوران بارداری از سال‌ها قبل شناخته شده بود و شواهد غیر قابل انکاری وجود دارد که نشان می‌دهد میزان وزن‌گیری مادر در دوران بارداری بر میزان وزن زمان تولد نوزاد مؤثر است. توصیه‌های مربوط به افزایش وزن مطلوب دوران بارداری یکی از اقدام‌های اساسی در مراقبت‌های این دوره بارداری است که باید در اولین مراجعه و پس از تأیید حاملگی مادر ارایه شود.

### اهمیت تغذیه در دوران بارداری

تغذیه در بارداری، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. از این طریق، شما علاوه بر تأمین نیازهای خود به شکل‌گیری بدن نوزاد و برآورده کردن نیازهای او هم کمک می‌کنید. تغذیه خوب در دوران بارداری باعث

## وزن‌گیری برای مادرهای باردار در تک‌قلویی

الگوی وزن‌گیری مهم است. افزایش وزن باید تدریجی باشد. این افزایش وزن به طور متوسط طی سه ماهه دوم و سوم در مادران کم وزن ۰/۵ کیلوگرم، مادرانی که وزن طبیعی دارند ۰/۴ کیلوگرم و مادرانی که دارای اضافه وزن هستند حدود ۰/۳ کیلوگرم و در مادران چاق ۰/۲ کیلوگرم در هفته است.

## معیارهای وزن‌گیری نامناسب در مادران باردار

اگر مادر در دوران بارداری از تغذیه خوبی برخوردار نباشد، اثر سوء آن متوجه جنین شده و باعث اثرات برگشت‌ناپذیری در جنین خواهد شد. مطالعات نشان داده‌اند که بهبود تغذیه مادر چه قبل و چه در دوران بارداری نسبت به کمیت و کیفیت تغذیه در دوران نوزادی عامل مهم‌تری در کاهش

میزان افزایش وزن برای مادران باردار بالاتر از ۱۹ سال در بارداری تک‌قلویی بر اساس BMI قبل از بارداری

افزایش وزن از ابتدای هفته ۱۳ بارداری به بعد (کیلوگرم/هفته)	محدوده مجاز افزایش وزن	BMI قبل از بارداری	وضعیت تغذیه	رنگ ناحیه BMI
۰/۵	۱۲/۵-۱۸	< ۱۸/۵	کم وزن	زرد
۰/۴	۱۱/۵-۱۶	۱۸/۵-۲۴/۹	طبیعی	سبز
۰/۳	۷-۱۱/۵	۲۵-۲۹/۹	اضافه وزن	نارنجی
۰/۲	۵-۹	≥ ۳۰	چاق	قرمز

### نکته

- افزایش وزن در سه ماهه اول بارداری در حدود ۱/۵ تا ۲/۵ کیلوگرم است.
- افزایش وزن مناسب جهت مادران دارای نمایه توده بدنی ۳۵ یا بیشتر باید توسط کارشناس تغذیه تعیین شود.
- در زنان کوتاه قد (کمتر از ۱۵۰ سانتی‌متر) افزایش وزن باید در محدوده حداقل میزان دامنه ارایه شده باشد.

میزان افزایش وزن برای دختران نوجوان در بارداری تک‌قلویی بر اساس نمایه توده بدنی قبل از بارداری

افزایش وزن از ابتدای هفته ۱۳ بارداری به بعد (کیلوگرم/هفته)	محدوده مجاز افزایش وزن	BMI قبل از بارداری	وضعیت تغذیه
۰/۵	۱۲/۵-۱۸	کمتر از -۱	کم وزن
۰/۴	۱۱/۵-۱۶	از -۱ تا +۱ <	طبیعی
۰/۳	۷-۱۱/۵	از +۱ تا +۲ <	اضافه وزن
۰/۲	۵-۹	≥ +۲	چاق

### نکته

- بهتر است مادران باردار نوجوان حداکثر میزان دامنه وزن ارایه شده را به دست آورند.
- در نوجوانان بارداری که تنها ۲ سال از قاعدگی آنها می‌گذرد، افزایش وزن باید در حد بالای میزان دامنه ارایه شده باشد.

## نکته

- مادران بارداری که کمتر یا بیشتر از حد لازم وزن گرفته‌اند مشروط بر این که عارضه دیگر بارداری نداشته باشند باید حداکثر دو هفته بعد برای بررسی مجدد وزن پیگیری شوند.

### راهکارهای بهبود تغذیه در مادران

### دارای وزن‌گیری کمتر از حد انتظار

برای وزن‌گیری مناسب، بهتر است رژیم غذایی مادر با دقت بررسی شود. استفاده از مواد غذایی انرژی‌زا مانند مواد قندی، نشاسته‌ای و چربی در کنار مصرف میزان کافی پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی در رژیم غذایی اصلی و همچنین میان‌وعده‌ها، می‌تواند به مادر در وزن‌گیری مناسب کمک کند. راه‌هایی برای اصلاح رژیم غذایی در مادران کم‌وزن در قسمت زیر آمده است:

#### ۱. افزایش دریافت مواد غذایی انرژی‌زا

دریافت نکردن مواد انرژی‌زا توسط مادر باعث می‌شود که تمام پروتئین دریافتی توسط او صرف تولید انرژی شود. مواد قندی، نشاسته‌ای، چربی و روغن نقش مهمی در تولید انرژی بدن دارند و به عنوان خانواده مواد مقوی شناخته می‌شوند.

#### ۲. افزایش دریافت مواد پروتئینی، ویتامین‌ها و مواد

##### معدنی

- مصرف مواد مغذی مانند انواع پروتئین حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی و مرغ
  - مصرف انواع حبوبات
  - مصرف میوه و سبزیجات
- در کنار اصلاح رژیم غذایی، مصرف میزان کافی مکمل‌ها، مولتی‌ویتامین و فولیک اسید می‌تواند در جبران مواد مغذی دریافتی توسط غذا به مادر کمک کند. فولیک اسید از ۳ ماه قبل از بارداری تا ۱۶ هفتهگی صبح بعد از صبحانه، فروس سولفات ترجیحاً با معده خالی و زمان خواب و مولتی‌ویتامین، بعد از غذا از ۱۶ هفتهگی تا ۳ ماه پس از زایمان و



مرگ نوزادی و بهبود سلامت آنان است. بهترین معیار برای قضاوت در مورد وزن‌گیری مناسب در طی بارداری استفاده از جداول و نمودار وزن‌گیری مادران باردار است و به هر دلیل که وزن‌گیری در هریک از گروه‌های کم وزن، طبیعی، اضافه وزن یا چاق بر اساس جدول و نمودار وزن‌گیری پیشرفت نکند، وزن‌گیری نامناسب محسوب می‌شود. وزن‌گیری نامناسب به دو شکل قابل مشاهده است:

#### ۱. وزن‌گیری کمتر از حد انتظار

#### ۲. وزن‌گیری بیشتر از حد انتظار

در هر دو حالت بسیار مهم است که علت زمینه‌ای وزن‌گیری نامناسب بررسی و معین شود. این کار با معاینه و ارزیابی وضعیت مادر باردار و نیز انجام آزمایش‌های پاراکلینیکی انجام می‌شود. اضافه وزن کمتر از مقدار توصیه شده با نقایص عصبی در جنین، زایمان پیش از موعد و تولد نوزادان کم‌وزن همراه است.

اضافه وزن بیش از حد مجاز منجر به تولد نوزادان بزرگ، افزایش سزارین، افزایش بروز فشارخون حاملگی، پره اکلامپسی<sup>۱</sup> یا مسمومیت دوران حاملگی، دیابت حاملگی و خونریزی‌های زایمانی می‌شود.





- در میان وعده‌ها از بیسکویت، شیر، 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، برنج و ما کارونی بیشتر استفاده کنند.
- سبزی خوردن، سالاد همراه با روغن زیتون و یا میوه زیتون در کنار غذا مصرف کنند. جهت تحریک اشتها، از انواع چاشنی‌ها در طبخ غذاها استفاده کنند.

### توصیه‌های تغذیه‌ای برای زنان دارای

#### اضافه وزن و چاق که BMI بیشتر از ۲۵ دارند

- با استفاده از میان وعده‌ها، حجم غذا در وعده‌های اصلی را کم کنند.
- ساعت ثابتی برای صرف غذا در وعده‌های مختلف روز داشته باشند.
- مصرف قند و شکر و خوراکی‌هایی مانند انواع شیرینی، شکلات، آب‌نبات، نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و آب میوه‌های صنعتی، مربا، عسل و... را بسیار محدود کنند.
- از مصرف زیاد نان، برنج و ماکارونی خودداری کنند.
- نان مصرفی باید از آرد سبوس‌دار تهیه شده باشد مثل: نان سنگک، نان جو و... و در عوض

ویتامین D ۱۰۰۰ واحدی روزانه است.

نکته مهم در مورد مکمل آهن عوارض احتمالی مصرف آن است. در صورت ایجاد تهوع و عوارض گوارشی می‌توان آهن را همراه غذا مصرف کرد. جهت پیشگیری از یبوست ایجاد شده باید مایعات کافی و سبزی فراوان در رژیم غذایی روزانه وجود داشته باشد. مصرف قرص آهن همراه با مرکبات به افزایش جذب آهن کمک خواهد کرد.

مادران بارداری که در دوران بارداری وزن‌گیری مناسبی ندارند می‌توانند از روش‌های مقوی و مغذی کردن رژیم غذایی برای اطمینان از مصرف کافی مواد مغذی استفاده کنند. در ادامه چند راهکار جهت مقوی و مغذی کردن رژیم غذایی عنوان می‌شود:

- مغزداغه‌ها منبع خوبی از مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند که می‌توان به میان وعده‌ها اضافه کرد.
- استفاده از ماست خصوصاً ماست چکیده در صورت کمبود وزن
- مصرف سوپ‌های غلیظ حاوی حبوبات، سیب‌زمینی و گوشت
- مصرف میوه‌های خشک در میان وعده‌ها
- اضافه کردن حبوبات، سبزی تازه و روغن زیتون به برنج
- مصرف وعده‌های مکرر با حجم کمتر
- استفاده از ترکیب خرما با پودر مغزها

### توصیه‌های تغذیه‌ای برای زنان لاغر

#### که BMI کمتر از ۱۸/۵ دارند

- تنوع غذایی را رعایت کرده و از انواع گروه‌های غذایی اصلی شامل نان و غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، شیر و لبنیات و گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها، به میزان توصیه شده استفاده کنند.
- در وعده صبحانه از غذاهای پر انرژی مثل عسل، مربا و کره، سرشیر، خامه، ترکیب ارده و شیره انگور یا شیره خرما استفاده کنند.
- علاوه بر سه وعده اصلی غذایی از ۲ یا ۳ میان وعده استفاده کنند.

- توصیه کنید.
- روغن مصرفی را از انواع مایع گیاهی انتخاب کنند.
- غذاها را بیشتر به شکل آب پز و بخار پز یا تنوری، تهیه و مصرف کنند.
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز کنند.
- از مصرف انواع سس سالاد، کره، خامه، سرشیر، ماست و پنیرهای پرچرب خودداری کنند.
- مصرف دانه‌های روغنی مثل گردو، فندق، بادام، تخمه و پسته را محدود کنند.
- تنقلاتی مانند غلات حجیم شده (انواع نمکی‌ها) و چیپس را مصرف نکنند.
- از مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده پرهیزکنند.

### نتیجه‌گیری

بر اساس الگوهای مناسب تغذیه و وزن‌گیری صحیح شناخت مادر نسبت به این الگوها کمک زیادی به مادر باردار در بهبود تغذیه و روند افزایش وزن خواهد کرد. بنابراین تأکید به آموزش تغذیه صحیح و انتخاب مواد غذایی متنوع و با مقدار مناسب در زمان مراقبت‌های معمول بارداری از طرف بهروز و مراقبان سلامت توصیه می‌شود. می‌توان با آموزش مناسب به شکل چهره به چهره و یا در گروه‌های کوچک جهت معرفی الگوهای مناسب تغذیه و فرهنگ‌سازی و نگرش درست نسبت به غذاها به بهبود تغذیه و روند افزایش وزن صحیح و مناسب کمک شایانی کرد.



نان‌های فانتزی مثل انواع باگت و نان ساندویچی کمتر مصرف کنند.

- شیر و لبنیات مصرفی حتماً از نوع کم‌چرب انتخاب شود.
- گوشت را تا حد امکان چربی گرفته و مرغ و ماهی را بدون پوست مصرف کنند.
- از مصرف فرآورده‌های گوشتی پرچربی مثل سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه و مغز خودداری کنند.
- به جای گوشت قرمز، بیشتر از گوشت‌های سفید، خصوصاً ماهی استفاده کنند.
- میوه‌ها و سبزی‌ها را بیشتر به شکل خام مصرف کنند.
- مصرف سالاد یا سبزی را قبل یا همراه با غذا

### منابع

- شریفی راد غلامرضا و همکاران. بررسی میزان وزن‌گیری مادران باردار در دوران بارداری بر اساس استانداردهای توصیه شده و ارتباط آن با وزن هنگام تولد نوزادان در شهر اصفهان. مجله تحقیقات نظام سلامت/ سال هشتم/ شماره سوم/ مرداد و شهریور ۱۳۹۱.
- محمدی نصرآبادی مریم و همکاران. وزن‌گیری در دوران بارداری و الگوی مصرف گروه‌های غذایی در مادران باردار مراجعه کننده به بیمارستانهای شمال و شرق تهران. مجله غدد درون ریز و متابولیسم ایران دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی دوره دوازدهم، شماره ۶، صفحه‌های ۶۱۷-۶۰۹ (اسفند ۱۳۸۹)
- ترابی پریسا، نوبخت حقیقی فرید، مینایی مینا، زارعی مریم، صادقی قطب آبادی فرزانه، فلاح حسین، رضوانی ابوالقاسم، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه، بسته آموزشی تغذیه در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت ویژه کارشناس تغذیه، ۱۴۰۰
- پیاهور بیتا، مرادی فراهانی عباس. وزن‌گیری مادران باردار. فصلنامه بهروز
- فراهانی‌نیا مرحمت، الگوی تغذیه زنان باردار مراجعه کننده به مرکز بهداشتی درمانی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران، نشریه مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران (نشریه پرستاری ایران)، دوره ۲۵ شماره ۸۰ اسفند ماه ۱۳۹۱ ص ۳۵-۳۴