

راهنمای کامل تغذیه زنان باردار در سه ماهه اول

چه بخوریم، چه نخوریم های دوران بارداری



معصومه قنبر بقایی
مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه محتوا:

باورهای غلط تغذیه ای در سه ماهه اول بارداری را اصلاح کنند.

مواد مغذی حیاتی و منابع آن ها را در تغذیه سه ماهه اول بارداری توضیح دهند.

راهکارهای عملی برای کاهش تهوع و استفراغ و پیشگیری از یبوست را بیان کنند.

غذاهای پرخطر و ممنوعه در سه ماهه اول بارداری را فهرست کنند.

لا بد شما هم این را شنیده‌اید که می‌گویند: «در دوران بارداری باید به اندازه دو نفر غذا بخورید!» اما باور رایج «خوردن برای دو نفر» در دوران بارداری چندان دقیق نیست. یعنی درحالی‌که رژیم غذایی متعادل و مغذی برای سلامت مادر و جنین ضروری است، اما تغذیه افراطی مادر باردار می‌تواند به اضافه وزن بیش از اندازه او منجر شود. در این مطلب به اصول تغذیه زنان باردار در سه ماهه اول می‌پردازیم و فهرست غذاهای ضروری و ممنوعه را بررسی می‌کنیم.

مواد مغذی ضروری در سه ماهه اول بارداری

اصول تغذیه سالم در بارداری مشابه دوران غیربارداری است و شامل میوه‌ها، سبزی، غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم است؛ با این حال، برخی مواد مغذی اهمیت بیشتری دارند.

در اینجا به بررسی اصلی‌ترین مواد مغذی می‌پردازیم که در رژیم غذایی هر زن بارداری بخصوص در سه ماهه اول حاملگی اهمیت دارند.

فولات و اسید فولیک: جلوگیری از مشکلات مغزی،

نخاعی و پیشگیری از نقص لوله عصبی

فولات (ویتامین B9) به جلوگیری از مشکلات جدی و نقص‌های مغزی و نخاعی جنین (نقص لوله عصبی) کمک می‌کند. اسید فولیک، شکل مصنوعی فولات، در مکمل‌ها و غذاهای غنی‌شده یافت می‌شود و تحقیقات نشان داده است که خوردن اسید فولیک، خطر زایمان زودرس و تولد نوزادان کم‌وزن را کاهش می‌دهد. غلات غنی‌شده، منابع عالی اسید فولیک هستند. سبزی‌های برگ‌دار، مرکبات و انواع حبوبات (لوبیا، نخود و عدس) هم منابع خوبی برای دریافت فولات به صورت طبیعی هستند.

علاوه بر انتخاب غذاهای سالم، مصرف روزانه مکمل اسید فولیک به طور ایده‌آل از یک ماه پیش از بارداری، توصیه می‌شود و در طول دوران بارداری



ادامه پیدا می‌کند. مصرف این ویتامین می‌تواند به شما کمک کند تا این ماده مغذی را به اندازه کافی دریافت کنید.

کلسیم؛ تقویت استخوان‌ها

کلسیم برای رشد استخوان‌ها و دندان‌های جنین و حفظ سلامت مادر ضروری است. همچنین از عملکرد سیستم عصبی و گردش خون حمایت می‌کند. کمبود کلسیم می‌تواند خطر پوکی استخوان در آینده را افزایش دهد. زنان باردار روزانه به ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارند. محصولات لبنی، بهترین منابع دریافت کلسیم هستند. بهترین منابع غیر لبنی دریافت کلسیم هم شامل کلم بروکلی و کلم‌برگ است. همچنین بسیاری از نان‌ها و غلات صبحانه نیز با کلسیم غنی شده‌اند. شیرکم‌چرب از دیگر محصولات مفیدی است که به عنوان منبع خوب دریافت کلسیم شناخته شده و نیازهای مادران باردار و نیز شیرده را پوشش می‌دهد. این شیر فاقد هرگونه آفلاتوکسین، آنتی‌بیوتیک، فلزات سنگین و عوامل میکروبی است و با ویتامین‌ها و مواد معدنی شامل ویتامین آ، دی، گروه ویتامین‌های ب، آهن، زینک و فولیک اسید غنی شده است.

ویتامین دی؛ سلامت استخوان‌ها و تقویت مفاصل

ویتامین D همراه با کلسیم، به رشد استخوان‌ها و دندان‌های جنین کمک می‌کند. ماهی‌های چرب مانند سالمون، منبع عالی دریافت



بهترین غذاها برای تغذیه زنان باردار در سه ماهه اول

در طول سه ماهه اول بارداری، جنین شما هم مانند بدن خودتان به انرژی نیاز دارد. توصیه می‌شود که در سه ماهه اول بارداری، کالری به حدود ۲۰۰۰ در روز افزایش پیدا کند، اگرچه بسته به وزن و فعالیت ممکن است پزشک مقدار کالری بیشتری را توصیه کند. اگر در سه ماهه اول بارداری به سر می‌برید، سعی کنید سه وعده غذایی اصلی در روز، به اضافه یک یا دو میان‌وعده بخورید. مطمئن شوید که غذایی که می‌خورید، هم مغذی است و هم در آن لحظه طعم خوبی برای شما دارد، زیرا حالت تهوع و ویار بارداری می‌تواند بر تجربه شما از طعم غذاها تأثیر بگذارد. در نتیجه، به خوردن هر غذای سالمی که به شما احساس خوبی می‌دهد پایبند باشید تا کالری مورد نیاز خود و فرزندتان را تامین کنید. به طور کلی، متخصصان تغذیه مصرف غذاهای زیر را به ویژه در سه ماهه اول بارداری توصیه می‌کنند، زیرا این غذاها منبع غنی ویتامین‌ها، مواد معدنی



درحالی‌که رژیم غذایی متعادل و مغذی برای سلامت مادر و جنین ضروری است، اما تغذیه افراطی مادر باردار می‌تواند به اضافه وزن بیش از اندازه او منجر شود.

ویتامین دی هستند. همچنین ویتامین دی به برخی از محصولات لبنی غنی‌شده مانند شیر و ماست هم اضافه می‌شود. مصرف روزانه یک عدد ویتامین دی ۱۰۰۰ واحدی از شروع تا پایان بارداری توصیه می‌شود.

پروتئین؛ کمک به رشد جنین

مصرف پروتئین برای رشد جنین شما در طول بارداری بسیار مهم است و از رشد بافت رحم حمایت می‌کند. زنان باردار به طور میانگین روزانه به ۷۰ تا ۱۰۰ گرم پروتئین (بسته به وزن و فعالیت) نیاز دارند و می‌توانند این نیاز را از طریق مصرف گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و حبوبات تأمین کنند.

آهن و پیشگیری از کم‌خونی

بدن انسان از آهن برای ساخت هموگلوبین استفاده می‌کند. هموگلوبین، پروتئین موجود در گلبول‌های قرمز است که اکسیژن را به بافت‌های بدن می‌رساند. در بارداری، نیاز به آهن به ۲۷ میلی‌گرم در روز افزایش می‌یابد تا خون‌رسانی به جنین تأمین شود. کمبود آهن در دوران بارداری، می‌تواند موجب کم‌خونی، سردرد یا خستگی شود و خطر زایمان زودرس، یا افسردگی پس از زایمان را افزایش دهد. گوشت قرمز، مرغ، ماهی، حبوبات، و غلات غنی‌شده منابع آهن هستند. مصرف همزمان ویتامین C (مانند آب پرتقال یا توت‌فرنگی) جذب آهن گیاهی را افزایش می‌دهد. کلسیم (مانند شیر) ممکن است جذب آهن را کاهش دهد، بنابراین مکمل آهن را جدا از لبنیات مصرف کنید.

پتاسیم، تعادل مایعات در بدن

پتاسیم در همکاری با سدیم، به بدن کمک می‌کند تا تعادل مایعات را حفظ کرده و همچنین فشار خون را تنظیم می‌کند. سعی کنید روزانه ۲۹۰۰ میلی‌گرم پتاسیم را از طریق ویتامین‌های دوران بارداری و همچنین خوراکی‌هایی مانند موز، زردآلو و آووکادو دریافت کنید. مکمل‌های بارداری معمولاً پتاسیم کافی ندارند، بنابراین رژیم غذایی در تأمین آن نقش کلیدی دارد.



غذاهایی که باید در تغذیه زنان باردار بخصوص در سه ماهه اول بارداری خودداری شود، عبارتند از:

- انواع غذاهای حاوی ماهی خام یا کمپخته مانند سوشی
 - هر نوع کمپخت یا خام از گوشت قرمز، گوشت مرغ یا تخم مرغ
 - انواع لبنیات غیر پاستوریزه
 - جوانه‌های خام، از جمله جوانه یونجه، شبدر، تربچه و ماش
 - میوه‌ها و سبزی‌های شسته نشده
- همچنین خوردن نوشیدنی‌های حاوی کافئین و قندهای افزوده را در طول دوران بارداری محدود کنید. به جای نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه، نوشیدنی‌های با طعم میوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا، فقط آب بنوشید.
- کافئین را به حداکثر ۲۰۰ میلی‌گرم در روز (حدود یک فنجان قهوه) محدود کنید و از پزشک درباره بی‌خطر بودن مصرف کافئین سؤال کنید. همچنین به یاد داشته باشید که مصرف هر مقدار الکل در بارداری یا هنگام تلاش برای باردار شدن ممنوع است، زیرا می‌تواند به رشد جنین آسیب برساند.
- برای مدیریت تهوع، وعده‌های کوچک و مکرر بخورید و از غذاهای پرچرب یا تند که تهوع را تشدید می‌کنند، پرهیز کنید. بیسکویت‌های ساده یا نان خشک قبل از برخاستن از رختخواب ممکن است کمک‌کننده باشند. همچنین برای پیشگیری از یبوست ناشی از پروژسترون، فیبر (حبوبات، میوه‌ها و سبزی) و مایعات کافی مصرف کنید. فعالیت بدنی سبک (مانند پیاده‌روی) نیز مفید است. پزشک ممکن است مکمل‌های ید یا امگا-۳ را برای رشد مغز جنین توصیه کند. اما به هیچ عنوان این مکمل‌ها را خودسرانه مصرف نکنید.

و درشت‌مغذی‌هایی هستند که بدن شما و بدن در حال رشد جنین برای رشد به آن‌ها نیاز دارد.

- **گوشت بدون چربی:** گوشت قرمز، منبع خوبی از آهن و پروتئین است. همچنین گوشت حاوی همه اسیدهای آمینه است که به عنوان بلوک‌های سازنده سلول‌ها عمل می‌کنند.
- **ماست:** کلسیم و پروتئین موجود در هرفنجان ماست، از ساخت بهتر استخوان‌ها پشتیبانی می‌کنند.
- **موز:** موز با توجه به طعم ملایم و بافت نرمی که دارد، یک انتخاب خوب برای زنان بارداری است که به دلیل تهوع و ویار بارداری، قادر به تحمل غذاهای دیگر نیستند. همچنین موز یکی از بهترین منابع دریافت پتاسیم است.
- **حبوبات:** با خوردن انواع حبوبات می‌توانید آهن، فولات، پروتئین و فیبر مورد نیاز خود را تامین کنید.
- **زنجبیل:** انواع خوراکی‌های حاوی زنجبیل، مانند چای زنجبیل یا جویدن تکه‌های تازه زنجبیل، ممکن است حالت تهوع دوران بارداری را کاهش دهد.

غذاهای ممنوعه تغذیه زنان باردار در سه ماهه اول

برخی غذاها ممکن است حاوی باکتری‌های مضر مانند لیستریا یا سالمونلا باشند و به جنین آسیب برسانند، بنابراین در طول دوران بارداری از خوردن آن‌ها خودداری کنید.

منبع

- راهنمای کامل تغذیه در دوران بارداری
- مراقبت‌های ادغام یافته سلامت مادران تجدید نظر نهم، سال ۱۴۰۲