



سلامت مادران باردار در بحران کرونا

گروه هدف: مادران باردار



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

۶. استفاده از غذاهای تازه به جای غذاهای کنسروی یا منجمد و فرآوری شده
۷. ترجیحاً از نانهای سبوس دار مانند سنگک استفاده نمائید.
۸. از میوه جات و سبزیجات تازه استفاده نمائید.
۹. گوشت، ماهی و تخم مرغ را بطور کامل بپزید و از مصرف آنها به صورت نیم پز خودداری کنید.
۱۰. از دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده نمائید.
۱۱. مصرف شیرینی جات، شکلات و آب نبات را محدود کنید.
۱۲. مصرف داروهای مکمل طبق نظر پزشک مانند قرص آهن، مولتی ویتامین، ویتامین D
۱۳. مصرف مایعات کافی حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان در روز.

منابع:

1. دستورالعمل وزارت بهداشت مباحث تغذیه در کرونا بهار ۱۳۹۹
2. راهنمای جامع تغذیه مادران باردار و شیرده، وزارت بهداشت درمان زمستان ۹۲.
3. تغذیه و رژیم غذایی زن باردار. شانتهال. تولن. پاژ. ترجمه دکتر سید علی کشاورز.

توصیه های غذایی

۱. از همه گروههای غذایی یعنی گروه نان و غلات، سبزیجات و میوه جات، شیر و لبنیات و گروه گوشت به صورت متعادل و متنوع استفاده نمائید.
۲. وعده های غذایی خود را به ۵ تا ۶ وعده در روز با حجم کمتر مصرف کنید.
۳. از مصرف غذاهای چرب، پرادویه، تند و ترش که سبب تحریک سیستم گوارشی می شود پرهیز کنید.
۴. از لبنیات کم چرب استفاده کنید.
۵. برای کاهش مصرف نمک از گذاشتن نمکدان در سفره خودداری کنید.



مقدمه :

دوران بارداری و زایمان از مهمترین و حساسترین دوران زندگی هر زنی می باشد و آگاهی مادران از نحوه عملکرد صحیح در این دوران راه را برای ارتقا بهداشت باروری و فرزندآوری سالم و اصولی هموار می سازد . پس از شیوع بیماری نوپدید کووید ۱۹ با گیرایی بالا، لزوم آشنایی مادران باردار با مطالب آموزشی در خصوص نحوه پیشگیری از ابتلا به بیماری و چگونگی سرایت آن با هدف ارتقا سطح آگاهی آنها ضروری به نظر می رسد.



توصیه های بهداشتی:

۱. خودداری از حضور غیر ضروری در محیط خارج از خانه
۲. خودداری از ارتباط با افراد بیمار
۳. استفاده از ماسک در محیطهای عمومی
۴. تعویض ماسک به محض مرطوب شدن آن
۵. کنترل وزن و فشار خون
۶. مراجعه کمتر به مراکز درمانی (گاهی ارتباط تلفنی هم سودمند می باشد).



۷. شستن دستها بطور مرتب با آب و صابون

۸. استفاده از محلول الکلی در بیرون از منزل جهت ضدعفونی دستها



۹. داشتن تحرک مناسب در منزل

۱۰. خودداری از سفر

۱۱. خودداری از حضور در مراکز شلوغ و پرازدحام