



## افزایش نیاز به غذا در دوران بارداری

گروه هدف: مادران باردار



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر یآوری (متخصص زنان و زایمان)

بازبینی بهار ۱۴۰۴

### ۲- افزایش دریافت گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات

و مغزها

- استفاده بیشتر از گوشت و تخم مرغ و سایر غذاهای این گروه
- اضافه کردن حبوبات به برنج و سایر غذاها
- استفاده از آش هایی که در آنها از حبوبات استفاده شده است.

### ۳- افزایش دریافت گروه میوه و سبزی

- استفاده از غذاهایی که در تهیه آنها از سبزی و میوه استفاده شده است مثل آش یا خورش
- استفاده جوانه غلات در غذاها
- مصرف سبزی و سالاد همراه غذا

### راه های افزایش اشتها و کاهش انرژی مصرفی در

#### خانمهای باردار لاغر

در بعضی موارد علت کم خوردن غذا در مادران باردار، اشتها کم است. در این موارد برای افزایش اشتها می توان:

- غذا را در بشقاب بزرگ تر مصرف کنید
- از سبزی های رنگی برای تزئین غذا استفاده کنید.

منبع:

کتاب تغذیه وزن گیری مناسب در دوران بارداری، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، انتشارات باغ رضوان

زیر امکان پذیر است:

### ۱- افزایش دریافت شیرینی و مواد قندی:

- استفاده از مربا، عسل، خرما و شیره انگور همراه با صبحانه
- استفاده از نان و پنیر، سیب زمینی، تخم مرغ و شیر در میان وعده ها
- مصرف مقدار بیشتر گروه نان و غلات
- مصرف نان همراه با سایر مواد غذایی مثل برنج در وعده نهار و شام

خانم های باردار لاغر می توانند تا ۱۱ واحد از نان و غلات در روز مصرف کنند.

آیا می توانید ۱۱ واحد از گروه نان و غلات را در رژیم غذایی یک روز خود تقسیم کنید؟

### ۲- افزایش دریافت چربی

- استفاده از لبنیات پرچرب (شیر و پنیری که کره آن گرفته نشده)

- افزودن کره یا روغن به غذا
  - استفاده از سرشیر یا خامه در وعده صبحانه
  - استفاده از قلم گوسفند و گاو در طبخ غذا
- راه های افزایش دریافت پروتئین، ویتامین ها و املاح

### ۱- افزایش دریافت گروه شیر و لبنیات

- استفاده از شیر و ماست و پنیر در میان وعده ها
- مصرف دوغ به همراه غذا
- استفاده از کشک در غذاهایی مثل آش یا کشک بادمجان

## افزایش نیاز به غذا در دوران بارداری

در دوران بارداری نیاز به مواد غذایی بیشتر می شود ولی این نیاز در تمام مدت بارداری ثابت نیست. در سه ماهه اول بارداری لازم نیست غذای خیلی زیادی مصرف کنید.

بهترین راه برای اینکه در دوران بارداری و شیردهی بدانیم به اندازه کافی غذا می خوریم یا نه، اندازه گیری وزن و دقت به تغییر وزن بدنمان است. در صورتی که افزایش وزن ما با مقداری که پزشک یا مراقب بهداشتی تعیین کرده متناسب باشد مقدار غذای ما مناسب است. اگر وزن گیری کمتر از این مقدار باشد غذای ما کم است و اگر وزن گیری ما خیلی بیشتر از مقدار تعیین شده باشد بدین معناست که بیشتر از نیاز غذا می خوریم.

## راهنمای افزایش وزن در دوران بارداری

مقدار مناسب افزایش وزن در دوران بارداری برای تمامی زنان یکسان نیست و زنانی که لاغر هستند نیاز به افزایش وزن بیشتری نسبت به زنان چاق دارند.

بهروز یا مراقب بهداشتی شما از روی وزن قبل از بارداری یا اوایل بارداری به شما خواهد گفت که در دوران بارداری چه مقدار باید به وزن شما اضافه شود. وزن گیری کمتر از مقدار توصیه شده یا وزن گیری بیشتر از مقدار توصیه شده هر دو برای سلامتی مادر و جنین خط دارد.

## وزن گیری نامناسب

### وزن گیری کمتر از انتظار

اگر خانم های با وزن طبیعی بعد از هفته ۱۵ بارداری کمتر از یک کیلوگرم در ماه افزایش وزن داشته باشند وزن گیری آنها کمتر از حد انتظار است. اگر خانم های چاق بعد از هفته ۱۵ بارداری، کمتر از نیم کیلوگرم در ماه افزایش وزن داشته باشند وزن گیری آنها کمتر از حد انتظار است.



### وزن گیری بیشتر از انتظار

اگر خانم های با وزن طبیعی بعد از هفته ۲۰ بارداری، بیش از ۳ کیلوگرم در ماه افزایش وزن داشته باشند وزن گیری آنها بیش از حد انتظار است. اگر در طول بارداری، در طی یک هفته، وزن شما بیش از یک کیلوگرم افزایش یافت، وزن گیری بیش از حد انتظار است. افزایش وزن بیشتر و کمتر از حد انتظار می تواند بر اثر تغذیه یا سایر عوامل و بیماری ها باشد و برای مادر و جنین خطرناک است.

## توصیه های تغذیه ای برای وزن گیری مناسب در

### دوران بارداری

همانطور که گفته شد وزن گیری مناسب در دوران بارداری یعنی افزایش وزن در حدی که برای سلامت مادر و جنین ضروری است، نه بیشتر و نه کمتر از مقدار توصیه شده. در مواردی که مادر اضافه وزن داشته یا چاق است و یا وزن گیری او بیشتر از مقدار مناسب است، رعایت نکات زیر می تواند به تنظیم وزن کمک نماید:

- کاهش مصرف چربی ها
- کاهش مصرف مواد قندی و نشاسته ای
- افزایش مصرف مواد پروتئینی
- افزایش مصرف غذاهای حاوی فیبر مثل میوه و سبزی
- تحرک کافی از طریق پیاده روی منظم روزانه

## توصیه های تغذیه ای برای خانم های لاغر یا با وزن

### گیری کمتر از میزان توصیه شده

خانم های با وزن گیری نامناسب علاوه بر افزایش انرژی مصرفی خود باید مصرف مواد مغذی مثل پروتئین، ویتامین و املاح را در رژیم خود افزایش دهند. افزایش انرژی و افزایش پروتئین و املاح و ویتامین های رژیم غذایی (مغذی کردن) از راه های