

نکات کلیدی تغذیه، وزن گیری و مکمل ها در بارداری

افزایش وزن دوران بارداری از اجزای رشد و تکامل طبیعی مادر و جنین است. این افزایش وزن مربوط به رشد جنین، جفت، مایع آمنیوتیک، بافت رحم، افزایش حجم خون، ذخایر چربی و اندازه پستان هاست. وزن گیری مناسب مادر در سه ماهه اول، دوم و سوم بارداری تضمین کننده سلامت مادر و جنین در دوران بارداری و سال های بعدی زندگی می باشد. الگوی افزایش وزن نیز به همین اندازه اهمیت دارد.



میزان افزایش وزن در طول ماه های مختلف دوره ی بارداری **یکسان نیست**. به طور متوسط در سه ماهه اول کمترین مقدار و در سه ماهه دوم و سه ماهه سوم بیشترین مقدار افزایش وزن وجود دارد. لازم است میزان افزایش وزن مادر باردار مرتباً تحت نظر

پزشک، ماما، کارشناس تغذیه یا مراقب سلامت کنترل شود.

مادر قبل از بارداری، با توجه به وضعیت تغذیه خود ممکن است کم وزن، دارای وزن طبیعی، دارای اضافه وزن و یا چاق باشد. وزن پیش از بارداری مهم ترین شاخص جهت تعیین **نمایه توده بدنی** مادر (BMI) است.

پس از مشخص شدن نمایه توده بدنی، باید میزان افزایش وزن مطلوب بارداری تعیین و به مادر باردار توصیه گردد.

روش محاسبه تعیین نمایه توده بدنی (BMI) مادر
$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)}^2}$$
 نمایه توده بدنی

وزن گیری مناسب در طول بارداری بر اساس **یک برنامه غذایی متعادل و متنوع** با استفاده از غذاهای متداول حاوی همه گروه های غذایی به تناسب نیاز در زمان های مختلف بارداری، صورت می گیرد.

جدول (۱) - افزایش وزن برای مادران باردار تک قلو بر اساس نمایه توده بدنی قبل از بارداری

وضعیت تغذیه	BMI قبل از بارداری kg/m ²	محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)	افزایش وزن از هفته ۳۱ بارداری (کیلوگرم به هفته)
کم وزن	< ۱۸/۵	۱۲/۵ - ۱۸	۰/۵
طبیعی	۱۸/۵ - ۲۴/۹	۱۱/۵ - ۱۶	۰/۴
اضافه وزن	۲۵ - ۲۹/۹	۷ - ۱۱/۵	۰/۳
چاق	≥ ۳۰	۵ - ۹	۰/۲

خانم های باردار هم باید مانند سایر افراد خانواده هر روز از **۵ گروه غذایی** اصلی استفاده کنند. آنچه که در تغذیه خانم باردار اهمیت دارد **رعایت تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی** می باشد. آنچه که در تغذیه خانم باردار اهمیت دارد رعایت تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی می باشد.



تعادل یعنی تأمین انواع مختلفی از مواد

غذایی به تناسب با یکدیگر به نحوی که مصرف یک نوع ماده مغذی به مقدار زیاد سبب حذف سایر مواد مغذی نشود.

تنوع یعنی انتخاب انواع غذاها از گروه

های مختلف غذایی (مانند نان و غلات، میوه ها و سبزی ها و...) و همچنین انتخاب مواد غذایی مختلف در داخل هر گروه غذایی (مانند برنج، گندم، جو، جو دوسر، ذرت و...) می باشد.

مواد غذایی که در **یک گروه** جای دارند میتوانند **جایگزین** هم شوند.

مواد غذایی به ۵ گروه اصلی تقسیم می شوند:

◆ نان و غلات

شامل انواع نان، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها، غلات صبحانه، گندم، جو و ذرت

توصیه های کلیدی برای مادران:

- ✚ انواع نان های سبوس دار استفاده کنید.
- ✚ برنج را به صورت کته پیزید.
- ✚ برنج را به صورت مخلوط با حبوبات (عدس) مصرف کنید.

این گروه منبع عمده تأمین انرژی مورد نیاز روزانه است. مقدار توصیه شده برای خانم های باردار به طور متوسط ۱۱-۷ سهم در روز است.

◆ هر واحد معادل یک کف دست نان بربری یا سنگک - نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته است.

◆ سبزی ها

شامل انواع سبزی برگدار، هویج، بادمجان، کدو، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، کرفس و سایر

توصیه های کلیدی برای مادران:

- ✚ از سبزی با برگ سبز تیره استفاده کنید.
- ✚ سبزی با آب کم پخته و آب آن را هم مصرف نمایید.
- ✚ از پخت طولانی مدت سبزی خودداری شود.

این گروه دارای انواع ویتامین های آ، ب، ث، اسید فولیک، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم، مقدار قابل توجهی فیبر و آنتی اکسیدان است. مقدار

توصیه شده برای خانم های باردار به طور متوسط ۵-۴ سهم در روز است.

◆ هر واحد معادل یک لیوان سبزی خام - نیم لیوان سبزی پخته - یک عدد گوجه فرنگی، هویج یا خیار

متوسط.

◆ میوه ها

شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک یا خشکبار

توصیه های کلیدی برای مادران:

- ✚ به جای نوشابه، آب میوه تازه استفاده کنید.
- ✚ هنگام صرف صبحانه، میوه میل شود.

مقدار توصیه شده برای خانم های باردار به طور متوسط ۴-۳ سهم در روز است.

◆ هر واحد معادل یک عدد میوه متوسط - یک لیوان میوه های ریز مثل توت و انگور - یک چهارم

لیوان میوه خشک

◆ شیر و فرآورده های آن

شامل شیر، ماست، پنیر، بستنی، دوغ و کشک

این گروه منبع عمده تأمین کلسیم، فسفر، پروتئین و ویتامین های A و B می باشد. مقدار توصیه شده برای خانم های باردار به طور متوسط ۳-۴ سهم در روز است.

توصیه های کلیدی برای مادران:

- ✚ لبنیات پاستوریزه مصرف کنید.
- ✚ در صورت نفخ، به جای شیر، معادل آن ماست / پنیر بخورید.
- ✚ بهتر است از شیر، ماست و پنیر کم چرب استفاده شود.

◆ هر واحد معادل یک لیوان شیر یا ماست - ۶۰ گرم پنیر معادل یک و نیم قوطی کبریت

◆ گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه ها

شامل انواع گوشت قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) تخم مرغ، حبوبات (نخود، انواع لوبیا، عدس و لپه و...) و مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و...)

این گروه منبع عمده تأمین پروتئین و املاحی نظیر آهن و روی است. مقدار توصیه شده برای خانم های باردار به طور متوسط ۳ سهم در روز است.

توصیه های کلیدی برای مادران:

- ✚ تخم مرغ را ترجیحا آب پز سفت مصرف کنید نه نیمه پخته.
- ✚ برای رفع نفخ، حبوبات را قبل از مصرف در آب بخیسانید.
- ✚ مغزها ترجیحا خام در میان وعده مصرف شود.

◆ هر واحد معادل دو تکه گوشت خورشتی-نصف ران مرغ متوسط - دو عدد تخم مرغ-نصف لیوان

حبوبات پخته

◆ گروه متفرقه

شامل انواع قندها و چربی ها مثل قند و شکر، شیرینی، روغن، کره، خامه، نمک، شکلات، سس مایونز، انواع مرباها، نوشابه های گازدار، انواع ترشی ها و شورها و غیره

به طور کلی مصرف مواد این گروه در حداقل مقدار توصیه می شود.



سایر مواد مغذی مورد نیاز در دوران بارداری عبارتند از :

✱ ویتامین ها

در بارداری برخی ویتامین ها از اهمیت خاصی برخوردارند. ۱- ویتامین های **گروه B** (تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، پیریدوکسین) که به طور ویژه مصرف مکمل ویتامین B۱۲ خصوصاً در مادران باردار گیاه خوار ضروری است.



۲- **فولات** (اسیدفولیک) که مصرف به موقع و کافی این ویتامین از ایجاد ضایعات عصبی خصوصاً نقص مادر زادی لوله عصبی پیشگیری می کند.

۳- ویتامین **D** که نیاز به آن در دوران بارداری مشابه قبل از بارداری است.

✱ مواد معدنی

دسته بزرگی از ریزمغذی ها را تشکیل می دهند. ۱- **کلسیم** فراوان ترین مواد معدنی در بدن است و بیشترین ذخیره جنینی آن در سه ماهه آخر بارداری اتفاق می افتد.

۲- **آهن** که برای تولید گلبولهای قرمز خون و رشد و نمو جنین ضروری است. بیشترین نیاز به آهن **پس از هفته بیستم** بارداری رخ می دهد.

۳- **ید** که کمبود آن در دوران بارداری منجر به عقب ماندگی ذهنی نوزاد می شود. برای پیشگیری از کمبود ید در بارداری مصرف **نمک یددار تصفیه شده** (در مقدار کم) در طبخ غذا لازم است.

۴- **روی** که کمبود آن منجر به ناهنجاری های مادرزادی، رشد غیرطبیعی مغز در جنین و رفتار غیرطبیعی در نوزاد می گردد.

مصرف مکمل های دارویی در دوران بارداری

✱ مکمل آهن

خانم های باردار باید از شروع هفته ۱۶ بارداری یک عدد قرص سولفات فرو (حاوی ۳۰ تا ۶۰ میلیگرم آهن) در روز مصرف کرده و **تا سه ماه پس از زایمان** ادامه دهند. بهتر است آهن خوراکی حداقل یک

ساعت قبل از غذا و یا دو ساعت بعد از غذا و با معده خالی میل شود. جذب آهن همراه با ویتامین C بهتر می شود. از مصرف همزمان آن با چای، قهوه و شیر خودداری شود.

✱ مکمل مولتی ویتامین (ساده یا مینرال)

بر اساس دستورالعمل های موجود، کلیه خانم های باردار از شروع هفته ۱۶ بارداری تا سه ماه بعد از زایمان باید روزانه یک عدد کپسول مولتی ویتامین ساده یا مینرال مصرف نمایند.



✱ مکمل اسید فولیک

بهتر است مصرف این مکمل از سه ماه قبل از بارداری شروع شود. به محض اطلاع از بارداری مصرف روزانه یک قرص اسید فولیک ۴۰۰ میکروگرم همراه با ۱۵۰ میکروگرم ید (غیر از موارد مبتلا به پرکاری تیروئید) توصیه می شود. (در حال حاضر در مراکز خدمات جامع سلامت، کپسول یودوفولیک که ترکیب هر دو مکمل است به مادران عزیز ارائه میشود)

✱ ویتامین D

از ابتدا تا پایان بارداری روزانه ۱۰۰۰ واحد ویتامین D تجویز شود.

مکمل های دارویی	زمان مصرف	مقدار مصرف
اسید فولیک	از ابتدا تا پایان بارداری (از سه ماه قبل از بارداری توصیه می شود)	روزانه یک قرص اسید فولیک
آهن	از شروع هفته ۱۶ بارداری تا پایان بارداری	روزانه یک عدد قرص آهن
مولتی ویتامین مینرال	از شروع هفته ۱۶ بارداری تا پایان بارداری	روزانه یک قرص یا کپسول مولتی ویتامین
ویتامین D	از ابتدا تا پایان بارداری	روزانه ۱۰۰۰ واحد ویتامین D