

افزایش نیاز به غذا در دوران بارداری

در دوران بارداری نیاز به مواد غذایی بیشتر میشود ولی این نیاز در تمام مدت بارداری ثابت نیست. در ۳ ماهه اول بارداری لازم نیست غذای زیادی مصرف کنید .

بهترین راه برای اینکه در دوران بارداری و شیر دهی بدنیم به اندازه کافی غذا میخوریم با نه اندازه گیری وزن و دقت به تغییر وزن بدنمان است

در صورتیکه افزایش وزن ما با مقداری که پزشک یا مراقب بهداشتی تعیین کرده است متناسب باشد مقدار غذای ما مناسب است .

• 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

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 خطر دارد .

وزن گیری نامناسب :

۱. وزن گیری کمتر از انتظار :

اگر خانم های با وزن طبیعی بعد از هفته ۱۵ بارداری کمتر از ۱ کیلو گرم 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 کیلو گرم در ماه افزایش وزن داشته باشند وزن گیری آنها کمتر از حد انتظار است

۲. وزن گیری بیشتر از انتظار :

اگر خانم های با وزن طبیعی بعد از هفته ۲۰ بارداری بیش از ۳ کیلو گرم 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 ۱ کیلو گرم افزایش یافت وزن گیری بیش از حد انتظار است. وزن گیری بیشتر و کمتر از حد انتظار میتواند 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:

در مواردی که مادر اضافه وزن داشته یا چاق است و یا وزن گیری او بیشتر از مقدار مناسب است رعایت نکات زیر میتواند به تنظیم وزن کمک نماید:

۱. کاهش مصرف چربی ها

۲. کاهش مصرف مواد قندی و نشاسته ای

۳. افزایش مصرف مواد پروتئینی

۴. افزایش مصرف غذاهای حاوی فیبر مثل میوه و سبزی

۵. تحرک کافی از طریق پیاده روی منظم روزانه

توصیه های تغذیه ای برای خانم های لاغر یا

وزن گیری کمتر از میزان توصیه شده:

خانمهای 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 از راه های زیر امکان پذیر است:

۱. افزایش دریافت شیری و مواد قندی:

- استفاده از مربا، عسل، خرما، و شیره انگور همراه صبحانه
- استفاده از نان و پنیر، سیب زمینی، تخم مرغ و شیر در میان وعده ها
- مصرف مقدار بیشتر گروه نان و غلات

بیمارستان سید الشهدا سمیرم(ع)

افزایش نیاز به غذا در دوران بارداری



واحد آموزش به بیمار

گردآورنده: زهرا آصفی

مرداد ۹۹

بازنگری زمستان ۱۴۰۱

کد پمفلت: PAL-MATE-31-0001

منابع: کتاب آمادگی برای زایمان وزارت بهداشت و درمان انتشارات اوسان



- استفاده از شیر و ماست و پنیر در مبان وعده ها و دوغ
- استفاده از کشک در غذاهایی مثل آش یا کشک بادمجان

۲. افزایش دریافت گروه گوشت، تخم

مرغ، حبوبات و مغزها

- استفاده بیشتر از گوشت و تخم مرغ و 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 خورشت
- استفاده از جوانه غلات در غذاها
- مصرف سبزی و سالاد همراه غذا

راه های افزایش اشتها و افزایش انرژی در

خانمهای باردار لاغر :

در بعضی موارد علت کم خوردن در مادران باردار اشتهای کم است در این موارد برای افزایش اشتها میتوان :

از تنوع غذایی بیشتر و حجم غذاها بیشتر با بشقاب و

ظرف بزرگتر و افزایش وعده های غذایی استفاده

نمود



- مصرف نان همراه با سایر مواد غذایی مثل برنج در وعده نهار و شام

خانم های باردار لاغر میتوانند تا ۱۱ واحد از نان و غلات در روز مصرف کنند



۲. افزایش دریافت چربی

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

- افزودن کره یا روغن به غذا

- استفاده از سر شیر یا خامه در وعده صبحانه

- استفاده از قلم گوسفند و گاو در طبخ غذا

راه های افزایش دریافت پروتین

ویتامینها و املاح:

۱. افزایش دریافت گروه شیر و لبنیات:

