

## تغذیه در دوران بارداری

تغذیه صحیح و مناسب به معنی بیشتر خوردن نیست و خانم های باردار و شیرده می توانند بدون داشتن رژیم مخصوص و جداگانه مقدار بیشتری از غذای خانواده را نسبت به قبل از دوران بارداری مصرف کنند.

خانم های باردار و شیرده هم باید مانند سایر افراد خانواده هر روز از ۴ گروه غذایی اصلی استفاده کنند. آنچه که در تغذیه خانم باردار اهمیت دارد رعایت تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی می باشد.

### چگونه می توان تعادل و تنوع را در برنامه غذایی روزانه رعایت نمود؟

بهترین راه برای اطمینان از مصرف متعادل و متنوع مواد غذایی در روز استفاده از همه گروههای اصلی غذایی یعنی گروه نان و غلات، گروه میوه ها و سبزیها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها است.

تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی است و تنوع یعنی مصرف انواع مواد غذایی که در گروههای غذایی قرار دارند. در هر گروه غذایی، مواد غذایی با ارزش غذایی تقریباً یکسان قرار دارند و می توان از یکی بجای دیگری استفاده کرد.

## الف - گروههای غذایی اصلی

### ۱- گروه نان و غلات:

این گروه منبع عمده تامین انرژی مورد نیاز روزانه است و شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو، ذرت و ..... می باشد.

مقدار توصیه شده مواد غذایی این گروه برای خانم های باردار و شیرده ۷-۱۱ سهم یا واحد در روز است که هر سهم معادل یک برش نان سنگک، تافتون یا بربری به اندازه یک کف دست (حدود ۱۰×۱۰ سانتی متر مربع یا حدود ۳۰ گرم) یا ۴ برش نان لواش به همین میزان و یا نصف تا سه چهارم لیوان غلات پخته شده مانند برنج یا ماکارونی می باشد.

### ۲- گروه میوه ها و سبزی ها:

این گروه منبع عمده تامین ویتامین ها به ویژه ویتامین های A و C و املاح معدنی و فیبر می باشد.

#### الف) میوه ها:

انواع میوه شامل سیب، انگور، گیلاس، گلابی، طالبی، هندوانه، انواع مرکبات و ... است. خانم های باردار باید از میوه های مختلف بطور متوسط ۳-۴ سهم در روز استفاده نمایند. هر سهم از میوه ها معادل یک عدد سیب یا پرتقال یا موز متوسط یا نصف لیوان کمپوت یا میوه پخته یا ۳ عدد زردآلو یا نصف لیوان حبه انگور (معادل یک خوشه کوچک انگور) یا یک چهارم طالبی متوسط یا نصف لیوان آب میوه یا یک سوم لیوان آب لیمو ترش یا ۲ قاشق غذاخوری میوه خشک ( مثل انواع برگه ها) می باشد.

## ب) سبزی ها:

شامل انواع سبزی های برگ، هویج، گوجه فرنگی، کدو، سیب زمینی، خیار، کلم، قارچ، شلغم، چغندر، انواع جوانه ها و ... می باشد. مقدار توصیه شده از سبزی ها برای خانم های باردار و شیرده بطور متوسط ۴-۵ سهم در روز است که هر سهم معادل یک لیوان سبزی خام برگ دار یا سالاد سبزیجات (شامل گوجه فرنگی، کاهو، کلم، فلفل سبز دلمه ای و...) یا نصف لیوان سبزیهای پخته می باشد.

## ۳- گروه شیر و لبنیات:

این گروه منبع عمده تامین کلسیم، فسفر، پروتئین و ویتامین های A و B<sub>2</sub> می باشد که برای رشد و استحکام دندان ها و استخوان ها ضروری است. مواد این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، بستنی و کشک می باشد.

در دوران بارداری و شیردهی مصرف حداقل ۳-۴ سهم از مواد غذایی این گروه در روز توصیه می شود. هر سهم معادل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۴۵-۶۰ گرم پنیر (معادل دو قوطی کبریت) یا یک لیوان کشک یا ۱/۵ لیوان بستنی می باشد.

## ۴- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها:

این گروه منبع عمده تامین پروتئین و املاحی نظیر آهن و روی است. مواد این گروه شامل انواع گوشت سفید و قرمز، ماهی، دل، جگر، تخم مرغ، عدس، حبوبات مثل نخود و لوبیا و مغزها مثل پسته، بادام، گردو و... می باشد. مقدار توصیه شده از مواد این گروه برای خانم های باردار و شیرده حدوداً "۳ سهم در روز است که هر سهم معادل ۶۰ گرم گوشت قرمز یا ماهی یا مرغ یا نصف لیوان حبوبات خام یا یک لیوان حبوبات پخته یا دو عدد تخم مرغ یا نصف لیوان از مغزها می باشد.

## ب- انرژی و مواد مغذی مورد نیاز در دوران بارداری و شیردهی

### انرژی :

انرژی مصرفی مادر باردار علاوه بر تامین انرژی مورد نیاز مادر و افزایش کار قلب و عروق، صرف رشد جنین، جفت و رحم می شود. به منظور تامین افزایش وزن کافی، ذخیره چربی و پیشگیری از سوخت پروتئین، نیاز به انرژی در سه ماهه دوم و سوم بارداری به طور متوسط ۳۰۰ کیلوکالری در روز افزایش می یابد. مقدار غذای مصرفی در سه ماهه دوم و سوم باید بیشتر از سه ماهه اول باشد تا کالری مورد نیاز خانم باردار تامین شود. البته در موارد چند قلوپی، شیردهی همزمان با بارداری، کم وزنی پیش از بارداری و افزایش وزن ناکافی در دوران بارداری انرژی و حتی ریزمغذی های بیشتری مورد نیاز می باشد. در این صورت از انواع مواد غذایی به مقدار بیشتری باید مصرف شود.

### پروتئین:

در دوران بارداری سوخت و ساز کل پروتئین بدن افزایش می یابد و مقداری از پروتئین صرف رشد و نمو جنین، تشکیل جفت، خون، مایع آمنیوتیک و حفظ بافتهای بدن مادر در این دوران می شود. پروتئین مورد نیاز روزانه در دوران بارداری ۱۵ گرم بیشتر از مقادیر توصیه شده برای زنان قبل از بارداری بر اساس مقدار توصیه شده روزانه (RDA) <sup>□</sup> مواد مغذی می باشد. در چند قلوژیایی نیاز به پروتئین بیشتر از مقدار فوق خواهد بود.

### کربوهیدرات:

نقش اصلی کربوهیدرات ها تامین انرژی برای سلول های بدن به ویژه مغز و سیستم عصبی، گلبول های قرمز و سفیدخون است. در بارداری جنین از گلوکز به عنوان منبع اصلی انرژی استفاده می کند. میزان نیاز به کربوهیدرات ها در بارداری (بر اساس RDA) حدود ۱۷۵ g در روز است.

### چربی:

چربی منبع بزرگ انرژی برای بدن است و به جذب ویتامین های محلول در چربی و کاروتنوئیدها کمک می کند.

## ویتامین ها

### ویتامین A:

در دوران بارداری و شیردهی بعلت نیاز جنین و نوزاد به ویتامین A، مقدار مورد نیاز افزایش می یابد. بارداری های مکرر و با فاصله کم موجب کاهش ذخایر ویتامین A بدن خانم ها و در نهایت کاهش ذخایر این ویتامین در شیرخوار به ویژه در شش ماهه اول زندگی می شود.

### ویتامین D:

ویتامین D به جذب کلسیم و فسفر از دستگاه گوارش کمک می کند. در دوران بارداری مکمل ویتامین D سبب افزایش غلظت ویتامین D<sup>۳</sup> در گردش خون و افزایش کلسیم در بدن جنین می شود بنابراین نیاز به این ویتامین در بارداری افزایش نمی یابد و مقدار کمی از D<sup>۳</sup> از مادر به جنین منتقل می شود. لازم است خانم های باردار روزانه حداقل بمدت ۱۰ دقیقه دست و صورت خود را در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهند. به علاوه مصرف منابع غذایی غنی از این ویتامین نیز توصیه می شود. استفاده از کرم های ضد آفتاب مانع از جذب نور خورشید و تولید ویتامین D در بدن می شود.

### تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین:

با توجه به افزایش انرژی مورد نیاز روزانه در دوران بارداری و شیردهی و نقش این سه ویتامین در متابولیسم کربوهیدرات ها، نیاز به این ویتامینها (به ویژه تیامین به میزان ۳۰٪) در این دوران افزایش می یابد. بنابراین مصرف منابع غذایی حاوی این ویتامین ها توصیه می شود.

### پیریدوکسین (B۶):

نیاز به ویتامین B6، به دلیل نقش این ویتامین در ساخته شدن پروتئینها تا ۴۶٪ افزایش می یابد.

### فولات (اسید فولیک):

در دوران بارداری به علت تولید بیشتر گلبولهای قرمز خون و شکل گیری دستگاه عصبی جنین نیاز به اسید فولیک تا ۵۰٪ افزایش می یابد. به دلیل نقش اسید فولیک در پیشگیری از نقص مادرزادی لوله عصبی، بهتر است مصرف این مکمل از سه ماه یا حداقل یک ماه قبل از بارداری شروع شود و برای خانم های بارداری که از قبل تصمیم به بارداری نداشته اند به محض اطلاع از بارداری مصرف روزانه ۴۰۰ میکروگرم از این مکمل توصیه می شود. مصرف منابع غذایی غنی از اسید فولیک مانند جگر، سبزی های سبز تیره مثل اسفناج و حبوبات در برنامه غذایی روزانه توصیه می شود.

با توجه به اینکه بخش عمده ای از اسید فولیک در اثر پخت سبزی ها از بین می رود، باید توصیه شود از سبزی های تازه (مثل سبزی خوردن) در برنامه غذایی روزانه استفاده شود. البته باید توجه داشت مصرف کافی منابع غذایی این ویتامین به تنهایی نیاز به بدن خانم های باردار به اسید فولیک را تامین نمی کند و نمی تواند جایگزین مکمل اسید فولیک شود.

### ویتامین B12:

با توجه به نقش این ویتامین در عملکرد سیستم عصبی، تقسیم سلولی و خون سازی، نیاز به آن در دوران بارداری اندکی افزایش می یابد. مصرف مکمل ویتامین B12 خصوصا در مادران باردار گیاهخوار ضروری است.

### ویتامین C:

نیاز به ویتامین C در دوران بارداری و خصوصا "شیردهی افزایش می یابد اما کمبود آن در این شرایط مشاهده نشده است.

## املاح

### کلسیم:

کلسیم مورد نیاز روزانه خانم های باردار به دلایل مختلف از جمله استخوان سازی و تشکیل جوانه های دندان در جنین و پیشگیری از برداشت املاح از استخوانهای مادر، به ویژه در سه ماهه سوم بارداری و دوران شیردهی افزایش می یابد. لازم است جهت تامین این ماده معدنی مهم به خانم باردار و شیرده مصرف مواد غذایی گروه شیر و لبنیات به میزان لازم و کافی توصیه شود. کلسیم مورد نیاز خانم های باردار و شیرده زیر ۱۸ سال ۱۳۰۰ و بالای ۱۸ سال ۱۰۰۰ میلی گرم در روز می باشد.

### آهن:

وجود آهن برای تولید گلبولهای قرمز خون، افزایش هموگلوبین، رشد و نمو و تامین ذخایر کبدی جنین ضروری است. بنابراین نیاز به آهن در دوران بارداری تا حد دو برابر افزایش می یابد و در دوران شیردهی به حد نیاز قبل از

بارداری می رسد. مصرف مکمل آهن علاوه بر منابع غذایی غنی از آهن طبق دستور العمل کشوری توصیه می شود. بر اساس دستور العمل کشوری برای پیشگیری از فقر آهن، خانم های باردار باید از شروع هفته ۱۶ بارداری یک عدد قرص سولفات فرو در روز مصرف کرده و تا سه ماه پس از زایمان ادامه دهند. مصرف قرص آهن ممکن است عوارضی مانند تهوع، درد معده، اسهال و یا یبوست به دنبال داشته باشد به همین دلیل توصیه می شود قرص آهن بعد از غذا میل شود تا عوارض جانبی به حداقل برسد. بهترین زمان برای مصرف مکمل آهن شب قبل از خواب می باشد. در هر حال خانم باردار باید بدانند هیچگاه نباید مصرف قرص آهن را قطع کند زیرا بعد از گذشت چند روز معمولاً این عوارض قابل تحمل شده و یا کلاً برطرف خواهند شد.

توصیه می شود از مصرف همزمان شیر و فرآورده های لبنی و قرص آهن خودداری شود زیرا کلسیم موجود در لبنیات در جذب آهن بدن اختلال ایجاد می کند.

### **روی:**

کمبود روی در بدن مادر می تواند سبب طولانی شدن زایمان، زایمان زودرس، و مرگ جنین شود. روی نقش مهمی در سنتز DNA و RNA دارد. نیاز به روی در بارداری افزایش می یابد. مصرف منابع غنی از روی توصیه می گردد.

واحد تغذیه - معاونت بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان