بسمه تعالی

اهمیت تغذیه در بارداری و شیردهی

شاید هیچ مرحله ای از زندگی انسان مانند دوران جنینی و پس از آن یعنی دوران شیرخوارگی وکودکی پرمخاطره نباشد .در این دوران نیاز های تغذیه ای خانم باردار از اهمیت خاصی برخوردار است.شاید جالب باشد که بدانید جنین رشد بسیار سریعی دارد و وزن او از گرم در 8هفتگی به حدود 3200 گرم در هفته 40 میرسد غذا هایی که در دوران بارداری مصرف میشود نیازهای تغذیه ای مادر و همچنین رشد جنین را تامین میکند .

اصول تغذیه مناسب

خانم های باردار و شیرده میتوانند بدون داشتن رژیممخصوص و جداگانه مقدار بیشتر و متنوع تری از غذا نسبت به قبل مصرف کنند. خانم های باردار و شیرده مانند سایر افراد خانواده هر روز از چهار گروه غذایی اصلی استفاده کنند .آنچه در تغذیه خانم باردار اهمیت دارد رعایت تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی و ضمنا کافی و متناسب بودن آن میباشد .

چگونه میتوتن تعادل و تنوع را در برنامه روزانه رعایت نمود

بهترین راه برای اطمینان از مصرف متعادل و متنوع مواد غذایی در روز استفاده از همه گروه های اصلی غذایی یعنی :

1. گروه نان و غلات
2. گروه میوه و سبزیجات
3. گروه شیر و لبنیات
4. گروه گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز ها میباشد

 گروه غذایی شامل

1-نان و غلات :این گروه منبع عمده تامین انرژی مورد نیاز روزانه است شامل (نان –برنج –ماکارونی-رشته-گندم –جو-ذرت-)میباشد .شما باید روزانه 11-7سهم از این گروه غذایی را مصرف نمایید که یک واحد آن عبارت است از :کف دست نان لواش یا نان تنوری و محلی نازک –نصف کف گیر برنج یا ماکارونی پخته

توصیه های لازم

1-برنج را ترجیحا به صورت کته همراه با حبوبات و سبزی جات استفاده نمایید

2-همراه با غلات در غذا های روزانه خود سبزی تازه مصرف کنید

3-از پیچاندن انواع نان در داخل روزنامه یا قرار دادن داخل کیسه نایلون سیاه خوداری شود.

2-گروه میوه ها و سبزی جات:این گروه منبع عمده تامین ویتامین ها و املاح معدنی و فیبر میباشد.شما باید روزانه 4-3 سهم در روز ازاین گروه غذایی مصرف نمایید.

توصیه های لازم

-سبزی ها را روزانه وبه صورت تازه مصرف کنید.

-از مصرف سیب زمینی سرخ کرده پرهیز نمایید.

-بهتر است یکی از واحدهای میوه روزانه خود را همراه وعده صبحانه مصرف کنید.

-میوه رسیده را در معرض نور به ویژه نور مستقیم خورشید قرار ندهید.

گروه شیر و لبنیات :این گروه منبع عمده تامین کلسیم –فسفر –پروتیین و ویتامین میباشد که برای رشد و استحکام دندان ها و استخوان های ضروری میباشد .شما باید روزانه4-3سهم از این گروه غذایی مصرف نمایید

توضیه های لازم

-استفاده از پنیر کم نمک و شیر کم چربی به مادران باردار سفارش میشود

-شیر را به تنهایی یا همراه آب هویج و یا مخلوط میوه هایی مانند موز –طالبی و یا پودر انواع مغز ها مثل گردو- بادام و... میل نمایید .

گروه گوشت و تخم مرغ –حبوبات و مغزها :این گروه منبع اصلی تامین پروتیین و املاحی مانند آهن و روی است . شما باید روزانه 3 سهم از این گروه غذایی مصرف نمایید .

توصیه های لازم

از تخم مرغ آب پز سفت شده استفاده نمایید و از مصرف زرده آن به صورت خام خوداری کنید.مصرف حبوبات را به اندازه حداقل یک سهم در روز داشته باشید .

 تهیه کننده :اسرین حسینی

 زایشگاه بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)جوانرود