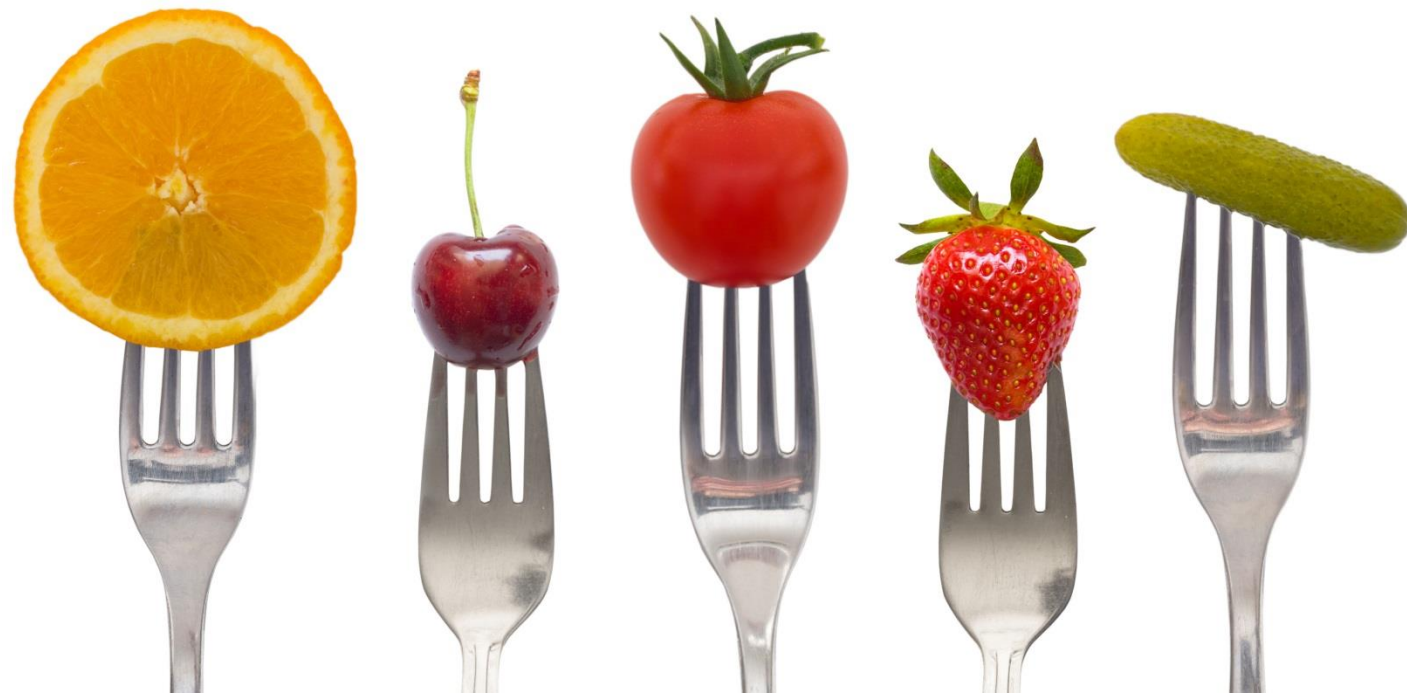


رژیم درمانی ۱





رژیم غذایی در مادران باردار

احسان مظفری



نکات تغذیه ای قبل از باروری

- جنین به طور کلی تمام مواد مورد نیاز خود را از مادر تامین می کند .
- تحقیقات نشان میدهد که بسیاری از زنانی که باردار میشوند اغلب دریافت غذایی کمتر از حد بهینه دارند .
- کمبود های تغذیه ای در مادر باردار می تواند منجر به زایمان زودرس شود .
- در معرض قرار گرفتن جنین با مواد مغذی خاصی از مادر می تواند ژن های درگیر در رشد جنین را خاموش یا روشن کند .

نکات تغذیه ای قبل از باروری ...

- ویتامین های B6 ، B12 و نیاسین و آهن و منیزیم باعث کاهش خطر نقص های مادرزادی می شود .
- کمبود ویتامین D باعث عقیمی در مردان و زنان می شود .
- سطوح پایین روی و مس به طور معکوس بر روی رشد اوسیت تاثیر می گذارند .
- خطرات نقایص زمان تولد با مصرف مقدار کافی از ید، اسید فولیک، کولین و ویتامین های A ، K کاهش می یابد.
- رژیم های غذایی دارای قند پایین و غنی از آنتی اکسیدان ها و آهن از منابع گیاهی و مصرف روزانه مولتی ویتامین توصیه می گردد .
- مصرف کافی کلسیم در مردان باعث بهبود فرآیند لقاح و تولید اسپرم می گردد .
- عدم مصرف الکل و تنباکو و کاهش مصرف ماهی در زنانی که زیاد ماهی مصرف می کنند که باعث افزایش سطوح خونی جیوه می گردد .

نکات تغذیه ای قبل از باروری ...

- زنان با توده چربی بدنی کمتر از ۱۷٪ اغلب قاعدگی ندارند و کمتر از ۲۲٪ نیز اغلب تخمک گذاری نمی کنند . افراد دارای رژیم ورزشی شدید و اختلالات خوردن در معرض خطر هستند .
- شاخص توده بدنی BMI بسیار بالا در مردان و زنان باعث نازایی می شود .





در دوران بارداری توصیه های زیر رعایت شوند

- در طول روز حتما از میوه و سبزی به میزان کافی مصرف شود.
- حداقل هفته ای دو بار از ماهی در رژیم غذایی مصرف شود.
- مواد غذایی از قبیل گوشت، ماهی و تخم مرغ کامل پخته شود.
- روغن مصرفی از روغن کلزا یا کانولا انتخاب شود.
- غذا به آهستگی میل و کامل جویده شود.
- مصرف کافی مایعات در روز
- مصرف محدود شیرین کننده های مصنوعی در مواد غذایی
- عدم مصرف چای دو ساعت قبل و بعد از غذا



در دوران بارداری توصیه های زیر رعایت شوند ...

- از مصرف دارو های گیاهی بدون تجویز پزشک خودداری شود از جمله شیرین بیان و جنسینگ و غیره
- مضرات شیرین بیان در بارداری: نازایی، کیست تخمدان، تاثیر در سیکل قاعدگی
- مضرات جنسینگ در بارداری: تداخل در سیکل قاعدگی و افزایش قند خون
- از استرس و اضطراب در دوره بارداری پرهیز شود.



نکات مهم در صورت داشتن حالت تهوع

- وعده های غذایی در حجم کم و دفعات بالا مصرف شود.
- از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ شده در روغن، غذاهای نفاخ و غذاهایی با ادویه زیاد تا حد امکان پرهیز شود.
- سعی شود مصرف غذا بعد از خنک شدن آنها صورت گیرد تا بوی آن باعث تشدید حالت تهوع نگردد.
- هنگام طبخ غذا از هوا کش استفاده شود و پنجره ها تا حد امکان باز گردد.
- در رژیم غذایی از میوه ها و سبزی هایی با طعم ملایم استفاده شود.



نکات مهم در صورت داشتن حالت تهوع ...

- جهت جلوگیری از حالت تهوع در صبح قبل از بلند شدن از رختخواب مقداری بیسکویت مصرف شود.
- از مصرف آب و مایعات در حین مصرف ماده غذایی تا حد امکان پرهیز شود و در بین وعده های غذایی به میزان کافی آب مصرف شود.
- جویدن آدامس یا مکیدن آبنبات با طعم مناسب و ملایم میتواند کمک کند.
- در صورتی که مصرف قرص آهن باعث ایجاد حالت تهوع می گردد میتوان آنرا قبل از خواب مصرف نمود.



نکات مهم در صورت داشتن حالت یبوست

- همراه با وعده های اصلی غذایی سبزی به میزان کافی مصرف شود.
- در طول روز به میزان کافی از گروه میوه ها مصرف شود.
- مصرف میوه های خشک خیسانده شده در آب کمک کننده است.
- از نان ها و بیسکویت های سبوس دار استفاده شود.
- افزایش مصرف مایعات
- داشتن فعالیت بدنی روزانه
- در صورت مصرف مکمل آهن تغییر نوع مکمل آهن می تواند کمک کند.

نکات مهم در صورت داشتن سوزش سر دل

- غذا کامل جویده شود و به آهستگی میل شود.
- غذا در حجم کم و تعداد دفعات بالا مصرف شود.
- از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ و ماهی، سس های سفید، کره، خامه و شیرینی های خامه ای، غذاهای چرب و سرخ شده در روغن تا حد امکان پرهیز شود.
- تا حد امکان غذا به صورت بخارپز، آبپز یا کبابی مصرف شود.
- کلیه لبنیات مصرفی کم چرب باشد.
- از مصرف زیاد آب میوه جات ترش مانند مرکبات، غذاهای اسیدی، مواد غذایی پر ادویه و نعناع تا حد امکان پرهیز شود و همچنین غذاهایی که باعث ایجاد رفلاکس در بیمار می شود.
- از مصرف زیاد نوشابه های گازدار، قهوه، چای پررنگ، شکلات، کاکائو، سیر و پیاز، و جویدن آدامس پرهیز شود.



نکات مهم در صورت داشتن سوزش سر دل ...

- از مصرف مایعات در حین مصرف غذا تا حد امکان پرهیز شود و در بین وعده های غذایی مایعات مصرف شود.
- یبوست باعث تشدید سوزش سر دل می شود پس میوه و سبزی به میزان کافی در طول روز مصرف شود.
- بعد از صرف غذا ۲-۳ ساعت از دراز کشیدن پرهیز شود و در هنگام خواب مقداری بالاتر از سطح بدن قرار گیرد. از خم و راست شدن زیاد بویژه پس از صرف غذا پرهیز شود.
- مصرف شام حداقل ۳-۴ ساعت قبل از خواب
- عدم مصرف سیگار بویژه پس از صرف غذا
- از پوشش لباس های تنگ بویژه پس از صرف غذا پرهیز شود.



نکات رژیم نویسی در مادران باردار



نیاز به انرژی و پروتئین در مادران باردار

نیاز به انرژی و پروتئین در مادران باردار به صورت زیر است:

- در سه ماه اول بارداری: نیاز به انرژی افزایش نمی یابد.
- در سه ماه دوم بارداری : نیاز به انرژی ۳۴۰ کیلو کالری در روز افزایش می یابد.
- در سه ماه سوم بارداری : نیاز به انرژی ۴۵۲ کیلوکالری در روز افزایش می یابد.
- نیاز به پروتئین مادر باردار ۲۵ گرم در روز افزایش می یابد.



نیاز به انرژی و پروتئین در مادران باردار

BMI نرمال مادر قبل از بارداری: محاسبه انرژی بر مبنای وزن قبل از بارداری صورت می گیرد که در ۳ ماه اول انرژی اضافه نمی گردد و در ۳ ماه دوم ۳۴۰ و در ۳ ماه سوم ۴۵۲ کیلوکالری به انرژی روزانه مادر و ۲۵ گرم پروتئین در روز اضافه می گردد.

مادر لاغر قبل از بارداری: محاسبه انرژی بر مبنای وزن قبل از بارداری صورت میگیرد که ۳۰۰-۵۰۰ کیلوکالری جهت افزایش وزن مادر به انرژی روزانه او اضافه می گردد. در ۳ ماه اول انرژی اضافه نمی گردد و در ۳ ماه دوم ۳۴۰ و در ۳ ماه سوم ۴۵۲ کیلوکالری به انرژی روزانه مادر و ۲۵ گرم پروتئین در روز اضافه می گردد.



نیاز به انرژی و پروتئین در مادران باردار ...

مادر چاق یا دارای اضافه وزن در قبل از بارداری : جهت محاسبه میزان نیاز به انرژی روزانه مادر از وزن ایده آل مادر بر اساس AIBW استفاده می کنیم و طبق فرمول BMI وزن او را بدست می آوریم ولی جهت کاهش وزن مادر از انرژی بدست آمده چیزی کم نمی کنیم. زیرا اثرات مضر بر رشد و تکامل جنین دارد. در ۳ ماه اول انرژی اضافه نمی گردد و در ۳ ماه دوم ۳۴۰ و در ۳ ماه سوم ۴۵۲ کیلوکالری به انرژی روزانه مادر و ۲۵ گرم پروتئین در روز اضافه می گردد.



در صورت مشخص نبودن وزن قبل از بارداری

- مادر که در ۳ ماه اول بارداری است و وزن قبل از بارداری مشخص نیست می تواند وزن فعلی او را در نظر بگیریم زیرا میزان افزایش وزن در ۳ ماه اول بارداری ناچیز است.
- در مورد مادرانی که در ۳ ماه دوم یا سوم بارداری هستند و وزن قبل بار بارداری و وزن ۳ ماه اول بارداری آنان مشخص نیست باید طبق اظهار نظر مادر به صورت زیر عمل کرد:
- طبق اظهار نظر مادر، نرمال بوده است: میتوانیم BMI مادر را ۲۳ در نظر گرفت و با استفاده از فرمول BMI و قد مادر وزن او را به دست آورد.



در صورت مشخص نبودن وزن قبل از بارداری ...

- طبق اظهار نظر مادر، لاغر بوده است : میتوان BMI مادر را ۱۹ یا ۲۰ در نظر گرفت و با استفاده از قد مادر و فرمول BMI وزن مادر را محاسبه کرد اما جهت افزایش وزن به انرژی روزانه او چیزی اضافه نمی گردد زیرا وزن بدست آمده بر اساس BMI نرمال مادر محاسبه شده است.
- طبق اظهار نظر مادر، دچار چاقی یا اضافه وزن بوده است: میتوان BMI مادر را ۲۴ یا ۲۵ در نظر گرفت و با استفاده از قد مادر و فرمول BMI وزن او را محاسبه کرد و انرژی روزانه او را بدست آورد ولی جهت کاهش وزن مادر چیزی از انرژی روزانه او کم نخواهیم کرد.



مادرانی که دارای ۲ جنین یا بیشتر هستند

- جهت محاسبه انرژی به صورت زیر عمل می کنیم:
- **۳ ماه اول بارداری :** نیاز به انرژی همانند قبل از بارداری است و حداکثر حدود ۳۵ کیلو کالری به ازای هر کیلو گرم وزن قبل از بارداری محاسبه می شود.
- **۳ ماه دوم بارداری :** نیاز به انرژی ۴۰ کیلو کالری به ازای هر کیلو گرم وزن قبل از بارداری است.
- **۳ ماه سوم بارداری :** نیاز به انرژی ۴۵ کیلو کالری به ازای هر کیلو گرم وزن قبل از بارداری است.
- در صورت لاغر بودن مادر ۳۰۰-۵۰۰ کیلو کالری به انرژی روزانه مادر اضافه می گردد ولی در صورت اضافه وزن یا چاقی مادر چیزی از انرژی مورد نیاز روزانه مادر کم نمی شود.

مادرانی که دارای ۲ جنین یا بیشتر هستند

- نیاز به پروتئین به ازای هر جنین ۲۵ گرم در روز افزایش می یابد و در مادران دارای ۲ جنین افزایش ۵۰ گرم پروتئین در روز است.

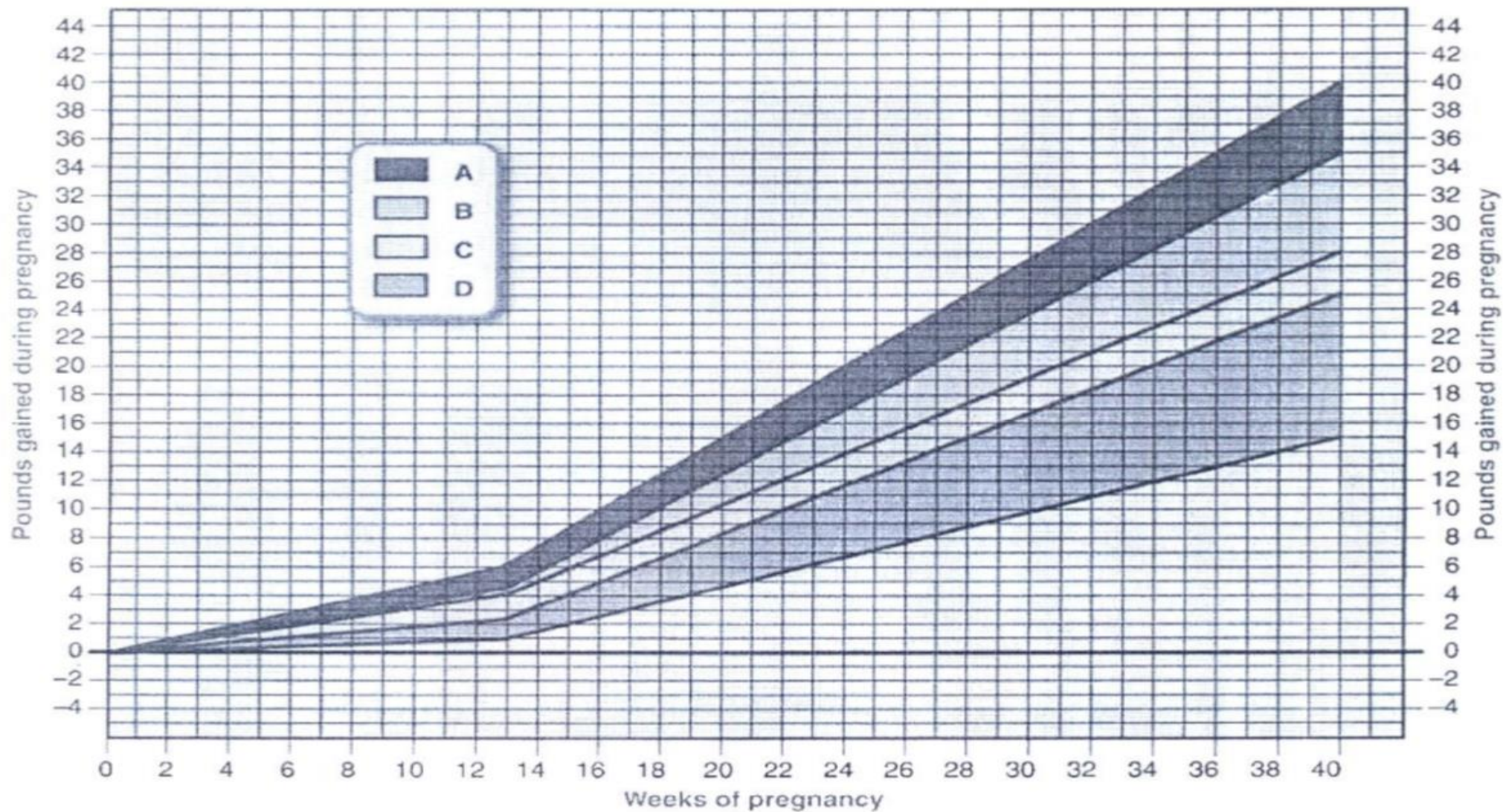




میزان افزایش وزن مادران در دوره بارداری

- چگونگی وزن گیری مادر به ویژه در ۳ ماه دوم و سوم بارداری با مشخص نمودن میزان افزایش وزن در هر زمان از بارداری بر روی منحنی افزایش وزن مادر در دوره ی بارداری مشخص می گردد.
- میزان توصیه شده افزایش وزن در مادران باردار به صورت زیر است:
- مادران با BMI نرمال: ۱۶-۱۱/۵ کیلوگرم
- مادران با $BMI > ۱۸/۵$: ۱۸-۱۲/۵ کیلوگرم
- مادران با BMI ۲۹/۹-۲۵: ۱۱/۵-۷ کیلوگرم
- مادران با $BMI \leq ۳۰$: ۹-۵ کیلوگرم

منحنی افزایش وزن مادر در دوره بارداری



- افزایش وزن در محدوده A تا B برای مادران باردار دارای BMI کمتر از حد نرمال در قبل از بارداری
- افزایش وزن در محدوده B تا C برای مادران باردار دارای BMI نرمال در قبل از بارداری
- افزایش وزن در محدوده D برای مادران باردار دارای BMI بیشتر از حد نرمال در قبل از بارداری



راهنمای غذایی مادران باردار (مطابق با هرم غذایی USDA)

گروه های غذایی	مادران غیر باردار و شیرده زیر ۱۸ سال	مادران باردار بالای ۱۸ سال
شیر و لبنیات	۲	۳
گوشت	۵	۷
میوه و سبزی	۵	۵
نان و غلات	۶	۷



خسته نباشید

منابع:

Krause's food and the nutrition care process 2012

کارآموزی تغذیه بالینی و رژیم درمانی دکتر هادی طبیبی جلد اول

خودآموز گیاهان دارویی دکتر سید علی ابوالحبيب