

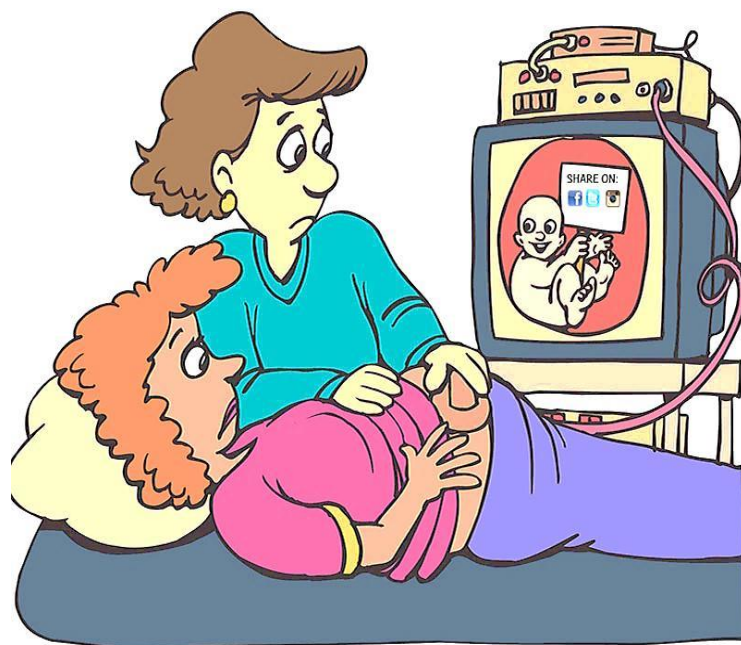


Varastegan
Institute for Medical Sciences

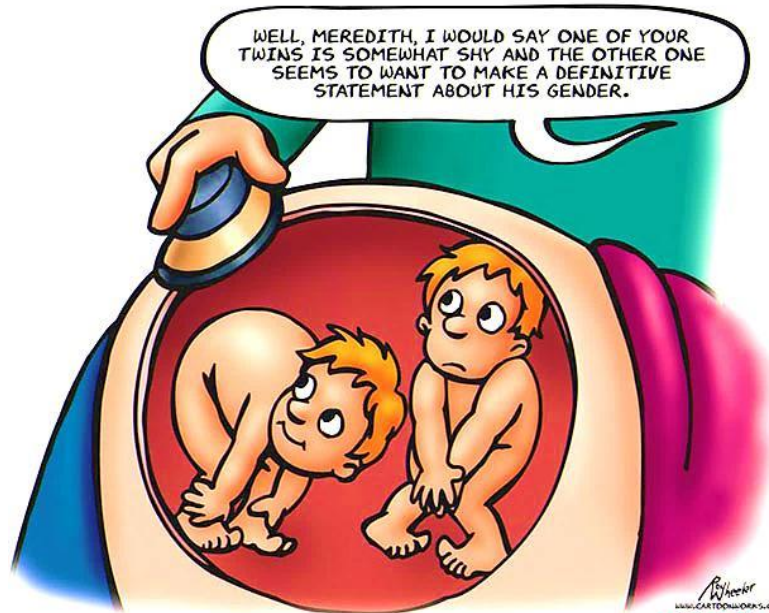
رژیم درمانی ۱

سیده الهه شریعتی

Shariatie@varastegan.ac.ir



PREGNANCY
Humor.com



WELL, MEREDITH, I WOULD SAY ONE OF YOUR TWINS IS SOMEWHAT SHY AND THE OTHER ONE SEEMS TO WANT TO MAKE A DEFINITIVE STATEMENT ABOUT HIS GENDER.

www.cartoonists.com
The
Laughing
Stork.com

رژیم درمانی در بارداری

○ نیاز به انرژی در دوران بارداری

- در سه ماهه اول بارداری: نیاز به انرژی افزایش نمی یابد.
- در سه ماهه دوم بارداری: افزایش ۳۴۰ کیلوکالری در روز
- در سه ماهه سوم بارداری: افزایش ۴۵۲ کیلوکالری در روز

رژیم نویسی در دوران بارداری

● نیاز به پروتئین در دوران بارداری

● در سه ماهه اول، دوم و سوم بارداری: افزایش ۲۵ گرم در روز

رژیم نویسی در دوران بارداری.....

● محاسبه انرژی در صورتیکه BMI مادر در محدوده نرمال باشد:

● سه ماهه اول بارداری: محاسبه انرژی بر اساس وزن قبل از بارداری

● سه ماهه دوم بارداری: محاسبه انرژی بر اساس وزن قبل از بارداری + ۳۴۰ کیلوکالری انرژی اضافی

● سه ماهه سوم بارداری: محاسبه انرژی بر اساس وزن قبل از بارداری + ۴۵۲ کیلوکالری انرژی اضافی

رژیم نویسی در دوران بارداری.....

● محاسبه انرژی در صورتیکه BMI مادر قبل از بارداری کمتر از ۱۸/۵ باشد:

● سه ماهه اول بارداری: محاسبه انرژی بر اساس وزن قبل از بارداری + ۳۰۰-۵۰۰ کیلوکالری انرژی اضافی بر اساس کمبود وزن و اشتهای مادر

● سه ماهه دوم بارداری: محاسبه انرژی بر اساس قبل از بارداری + ۳۰۰-۵۰۰ کیلوکالری انرژی اضافی + ۳۴۰ کیلوکالری انرژی اضافی

● سه ماهه سوم بارداری: محاسبه انرژی بر اساس قبل از بارداری + ۳۰۰-۵۰۰ کیلوکالری انرژی اضافی + ۴۵۲ کیلوکالری انرژی اضافی

رژیم نویسی در دوران بارداری.....

● محاسبه انرژی در صورتیکه BMI مادر قبل از بارداری بالاتر از ۲۵ باشد:

● سه ماهه اول بارداری: محاسبه انرژی بر اساس AIBW از طریق وزن قبل از بارداری

● سه ماهه دوم بارداری: محاسبه انرژی بر اساس AIBW از طریق وزن قبل از بارداری + ۳۴۰ کیلوکالری انرژی

اضافی

● سه ماهه سوم بارداری: محاسبه انرژی بر اساس AIBW از طریق وزن قبل از بارداری + ۴۵۲ کیلوکالری انرژی

اضافی

رژیم نویسی در دوران بارداری.....

● در صورتی که مادری در سه ماهه اول بارداری باشد و وزن قبل از بارداری او مشخص نباشد:

● می توانیم برای محاسبه BMI قبل از بارداری از وزن فعلی مادر استفاده کنیم، چرا که در سه ماهه اول بارداری وزن مادر به میزان ناچیزی افزایش می یابد.

رژیم نویسی در دوران بارداری.....

● در صورتی که مادری در سه ماهه دوم یا سوم بارداری باشد و وزن قبل از بارداری و یا وزن سه ماهه اول بارداری او مشخص نباشد:

● اگر مادر قبل از بارداری علی الظاهر چاق نبوده:

BMI قبل از بارداری را ۲۳ در نظر گرفته و وزن مادر را محاسبه می نماییم.

رژیم نویسی در دوران بارداری.....

● در صورتی که مادری در سه ماهه دوم یا سوم بارداری باشد و وزن قبل از بارداری و یا وزن سه ماهه اول بارداری او مشخص نباشد:

● اگر مادر قبل از بارداری علی الظاهر چاق بوده:

BMI قبل از بارداری را ۲۵-۲۴ در نظر گرفته و وزن مادر را محاسبه می نماییم که این وزن تقریباً معادل با **AIBW** قبل از بارداری برای مادران دارای اضافه وزن یا چاقی می باشد.

رژیم نویسی در دوران بارداری.....

● میزان انرژی مورد نیاز در مادرانی که دارای دو جنین هستند:

● در سه ماهه اول بارداری: ۳۵ kcal/kgBW

● در سه ماهه دوم بارداری: ۴۰ kcal/kgBW

● در سه ماهه سوم بارداری: ۴۵ kcal/kgBW

رژیم نویسی در دوران بارداری.....

● میزان پروتئین مورد نیاز در مادرانی که دارای دو جنین هستند:

● به ازای هر جنین اضافی نیاز به پروتئین حدود ۲۵ گرم در روز افزایش می یابد.

رژیم نویسی در دوران بارداری.....

وزن در نظر گرفته در محاسبه کالری		وزن مورد نظر	سه ماهه بارداری
BMI>25	BMI<18.5	BMI نرمال	
AIBW	وزن قبل از بارداری یا وزن فعلی	وزن قبل از بارداری یا وزن فعلی	سه ماهه اول
AIBW	وزن قبل از بارداری یا سه ماهه اول بارداری	وزن قبل از بارداری یا وزن سه ماهه اول	سه ماهه دوم
AIBW	وزن قبل از بارداری یا سه ماهه اول بارداری	وزن قبل از بارداری یا وزن سه ماهه اول	سه ماهه سوم

رژیم نویسی در دوران بارداری.....



پروتئین مورد نیاز برای مادر دارای یک جنین			کالری مورد نیاز برای مادر دارای یک جنین			سه ماهه بارداری؟!
BMI>25	BMI نرمال	BMI<18.5	BMI>25	BMI نرمال	BMI<18.5	
۱۵٪ + ۲۵ گرم	۱۵٪ + ۲۵ گرم	۱۵٪ + ۲۵ گرم	محاسبه کالری با AIBW	-	+ ۳۰۰-۵۰۰	سه ماهه اول
۱۷٪ + ۲۵ گرم	۱۷٪ + ۲۵ گرم	۱۷٪ + ۲۵ گرم	محاسبه کالری با AIBW + ۳۴۰	+ ۳۴۰	+ ۳۰۰-۵۰۰ + ۳۴۰	سه ماهه دوم
۱۸٪ + ۲۵ گرم	۱۸٪ + ۲۵ گرم	۱۸٪ + ۲۵ گرم	محاسبه کالری با AIBW + ۴۵۲	+ ۴۵۲	+ ۳۰۰-۵۰۰ + ۴۵۲	سه ماهه سوم

رژیم نویسی در دوران بارداری.....



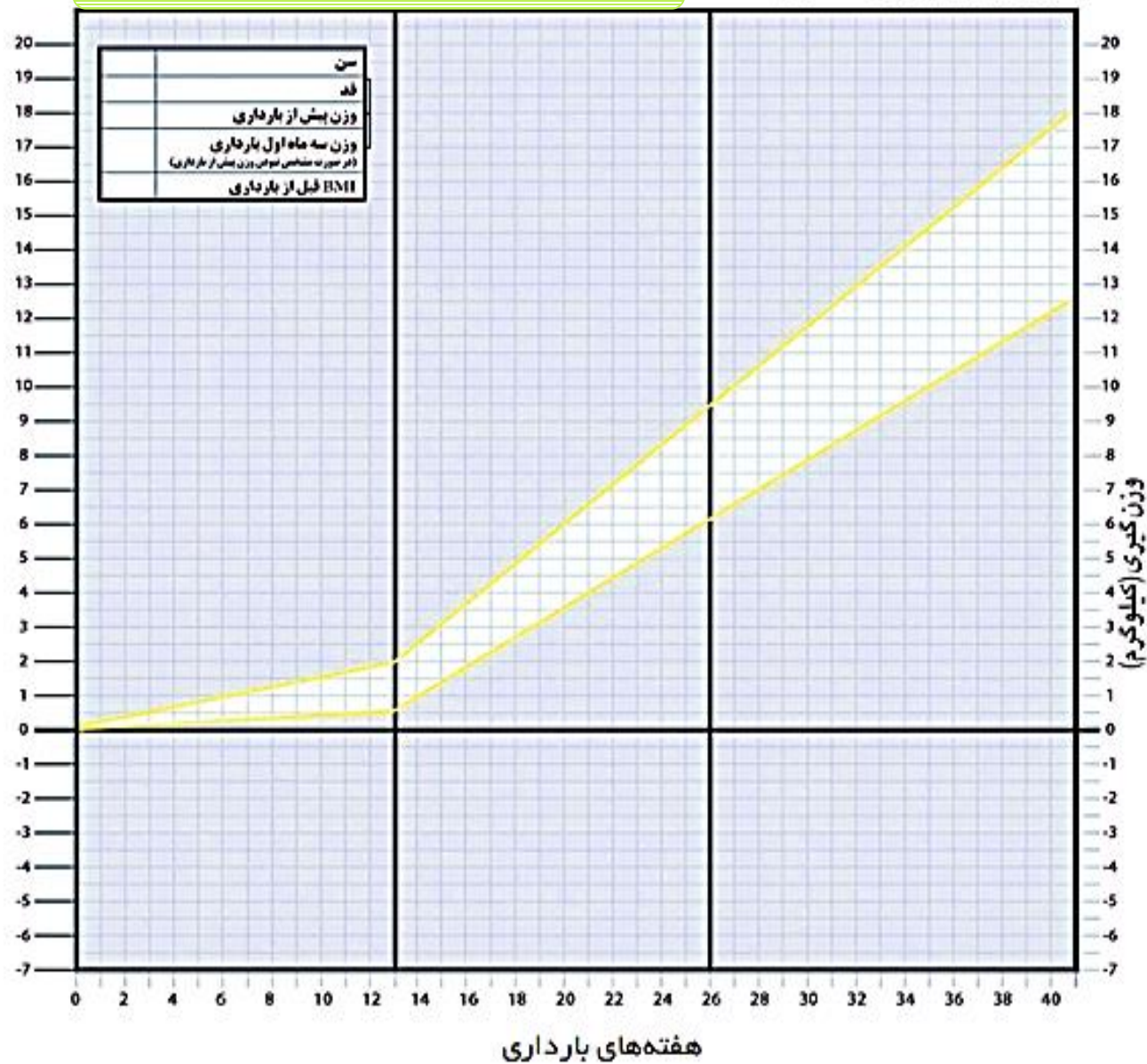
پروتئین مورد نیاز برای مادر دارای دو قلو			کالری مورد نیاز برای مادر دارای دو قلو			سه ماهه بارداری؟!!
BMI>25	BMI نرمال	BMI<18.5	BMI>25	BMI نرمال	BMI<18.5	
۲۵٪ + ۲۵ گرم ۲۵٪ + ۲۵ گرم	۲۵٪ + ۲۵ گرم ۲۵٪ + ۲۵ گرم	۲۵٪ + ۲۵ گرم ۲۵٪ + ۲۵ گرم	Kcal/kg <u>AIBW</u> ۳۵	Kcal/kg BW ۳۵	۳۵ Kcal/kg BW ۳۰۰-۵۰۰ +	سه ماهه اول
۲۵٪ + ۲۵ گرم ۲۵٪ + ۲۵ گرم	۲۵٪ + ۲۵ گرم ۲۵٪ + ۲۵ گرم	۲۵٪ + ۲۵ گرم ۲۵٪ + ۲۵ گرم	۴۰ Kcal/kg <u>AIBW</u>	۴۰ Kcal/kg BW	۴۰ Kcal/kg BW ۳۰۰-۵۰۰ +	سه ماهه دوم
۲۵٪ + ۲۵ گرم ۲۵٪ + ۲۵ گرم	۲۵٪ + ۲۵ گرم ۲۵٪ + ۲۵ گرم	۲۵٪ + ۲۵ گرم ۲۵٪ + ۲۵ گرم	Kcal/kg <u>AIBW</u> ۴۵	۴۵ Kcal/kg BW	۴۵ Kcal/kg BW ۳۰۰-۵۰۰ +	سه ماهه سوم

رژیم نویسی در دوران بارداری.....



محدوده افزایش وزن ۱۸-۱۲/۵ کیلوگرم

نمودار وزن گیری (کم وزن - تک قلوایی)



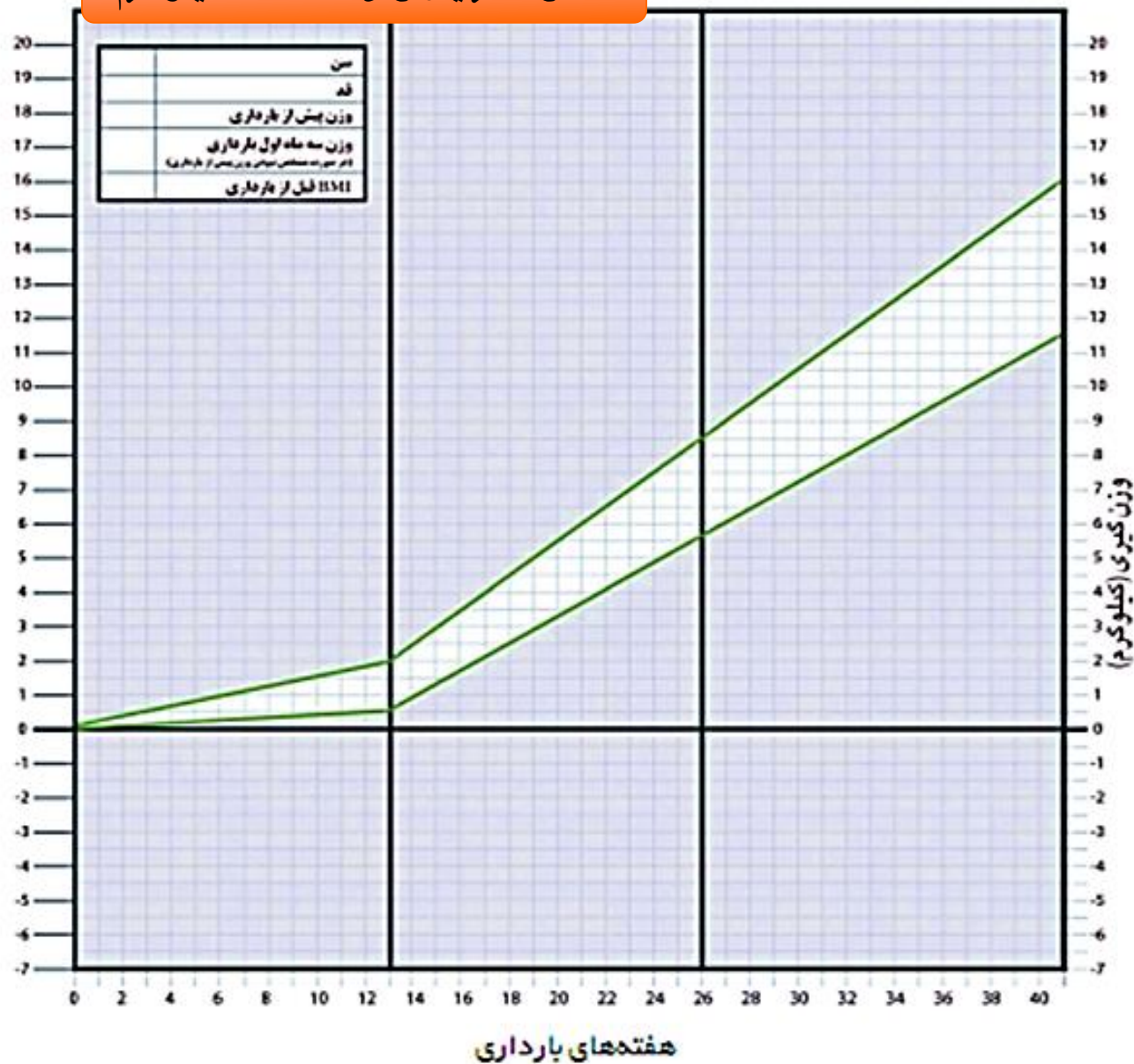
نمودار وزن گیری مادران باردار با

$18/5 > BMI$



محدوده افزایش وزن ۱۶-۱۱/۵ کیلوگرم

نمودار وزن گیری (طبیعی - تک قلویی)

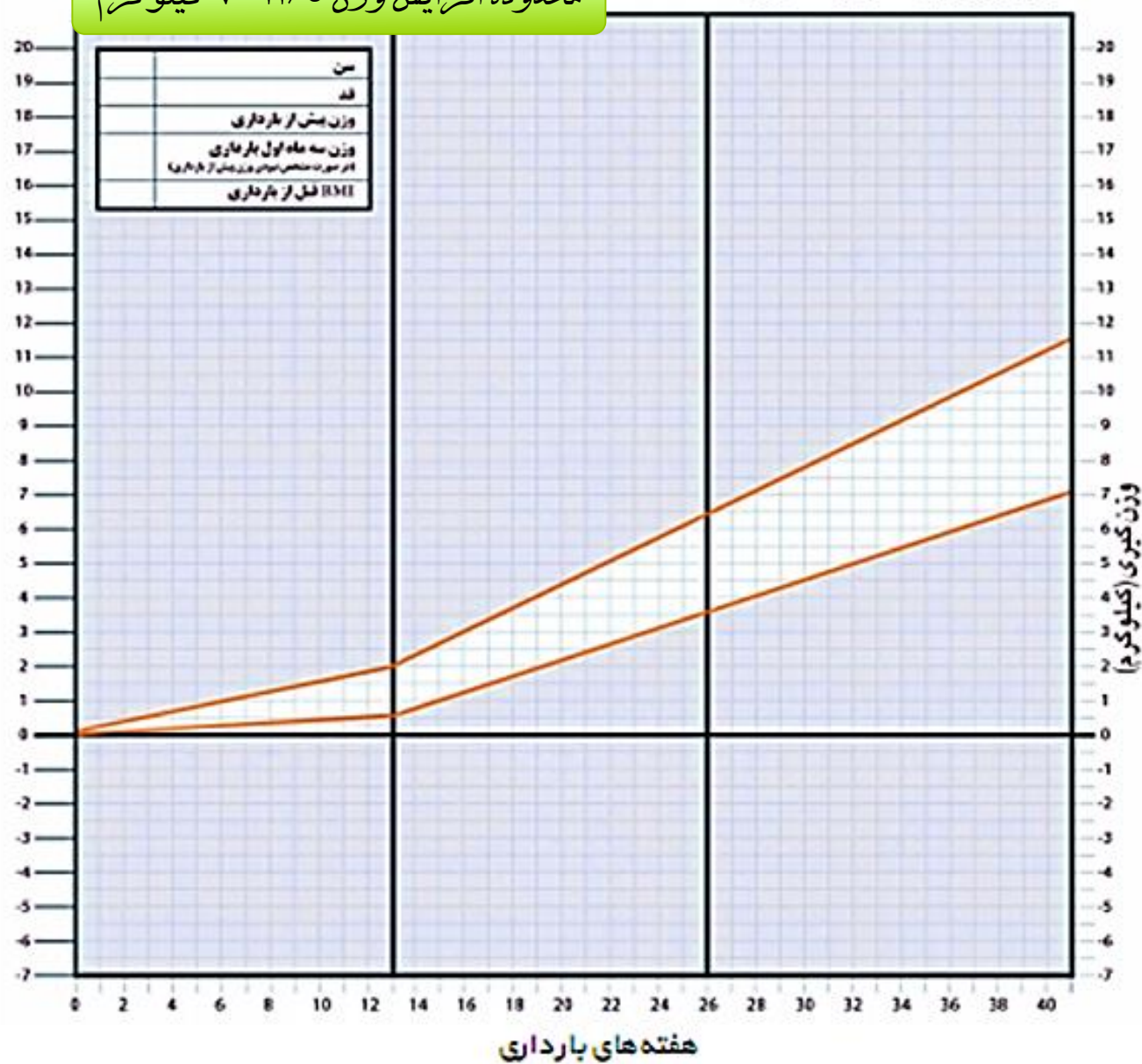


نمودار وزن گیری مادران باردار با
BMI نرمال



محدوده افزایش وزن ۵/۱۱-۷ کیلوگرم

نمودار وزن گیری (اضافه وزن - تک قلوایی)



نمودار وزن گیری مادران باردار با

$$25 - 29/9 = \text{BMI}$$



محدوده افزایش وزن ۹-۵ کیلوگرم

نمودار وزن گیری (چاق - تک قلوی)

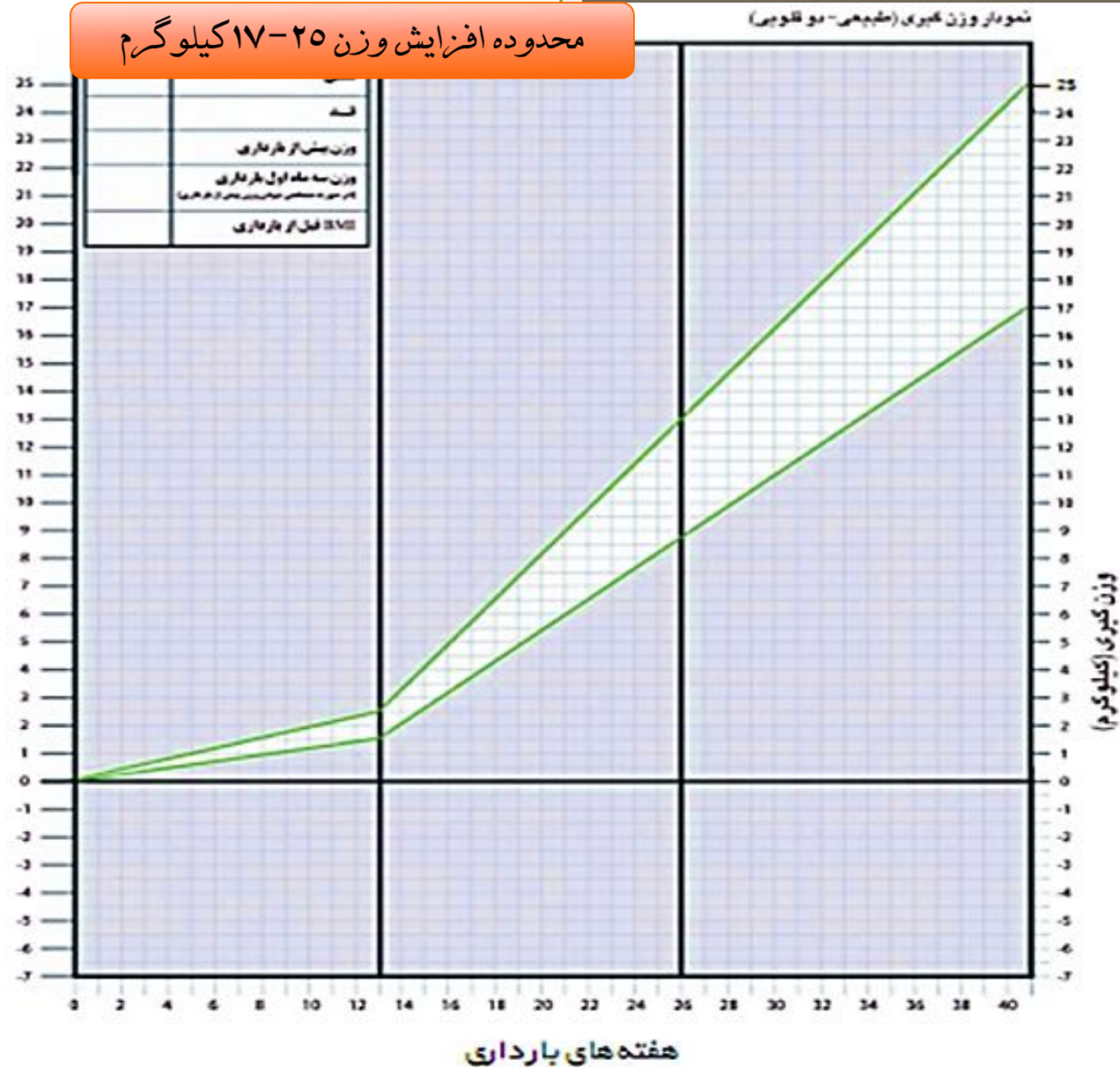


نمودار وزن گیری مادران باردار با

$BMI < 30$



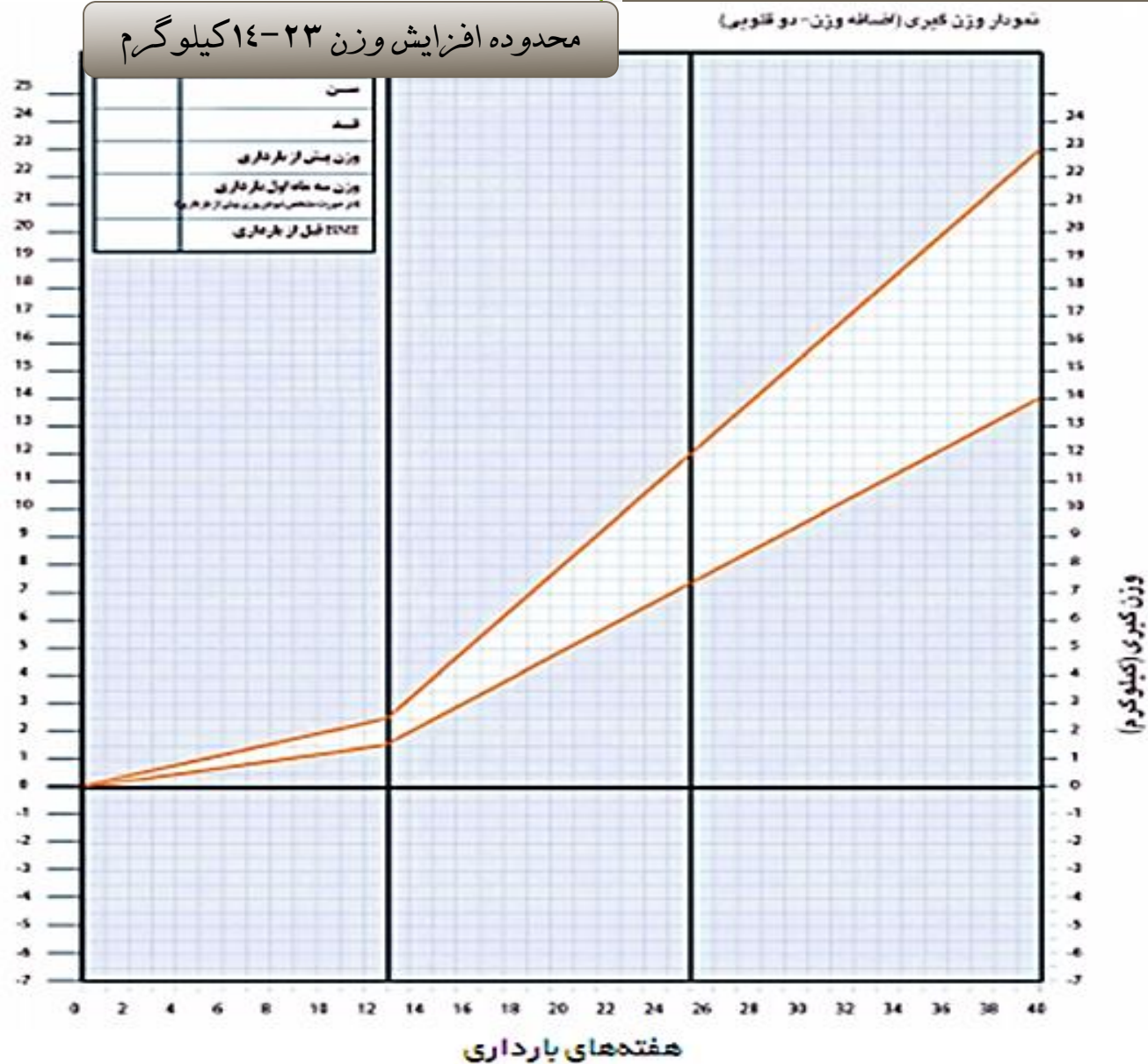
محدوده افزایش وزن ۱۷-۲۵ کیلوگرم



افزایش وزن در مادرانی که BMI آنها قبل از بارداری نرمال بوده است



محدوده افزایش وزن ۲۳-۱۴ کیلوگرم



افزایش وزن در مادرانی که BMI آنها قبل از بارداری ۲۹/۹-۲۵ بوده است



محدوده افزایش وزن ۱۹-۱۱ کیلوگرم

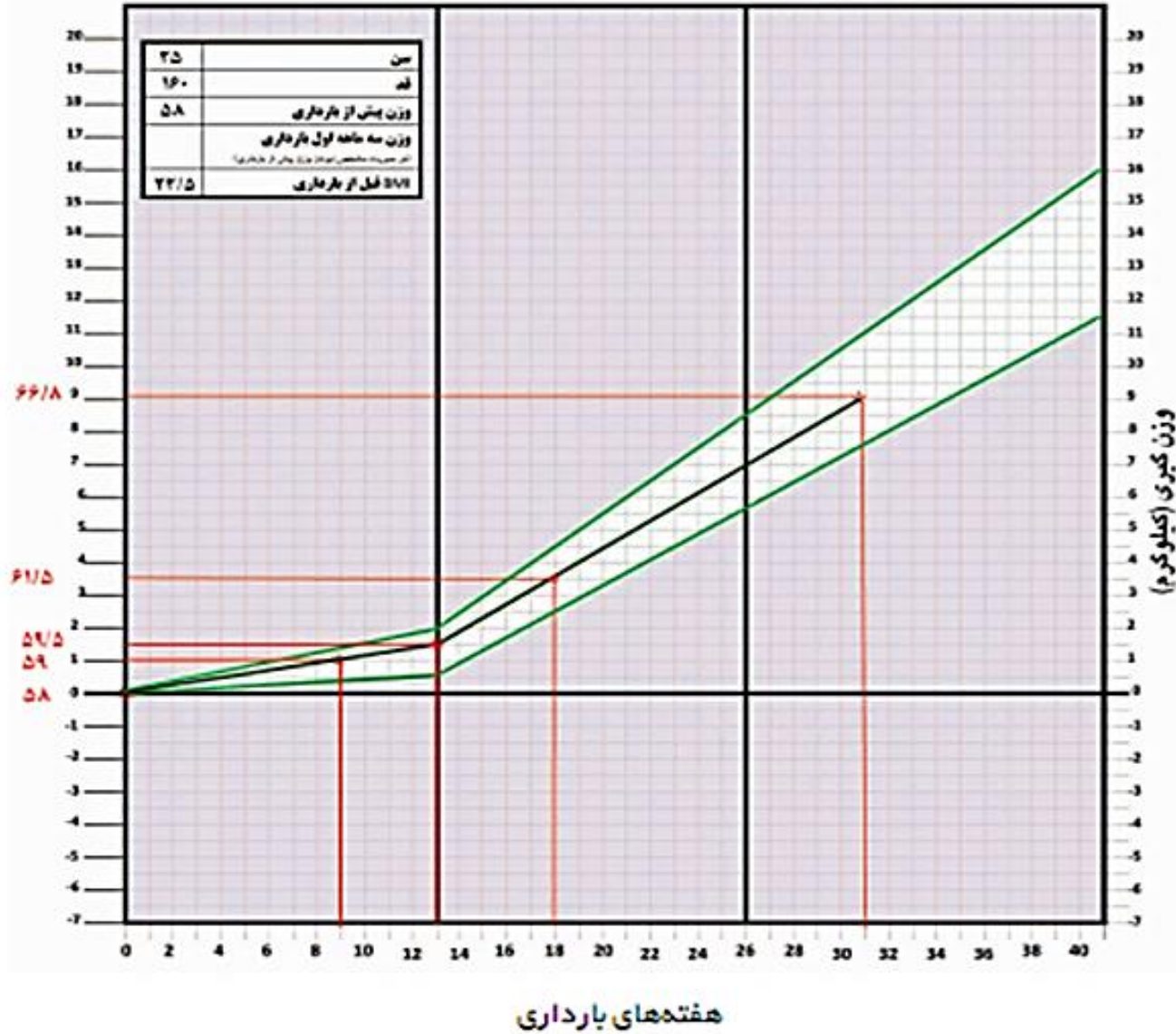
شماره وزن گیری (چاق - دو قلوها)



افزایش وزن در مادرانی که BMI آنها قبل از بارداری بالاتر از ۳۰ بوده است

نمودار وزن گیری (طبیعی - تک فلویز)

محدوده افزایش وزن ۱۶-۱۱/۵ کیلو گرم

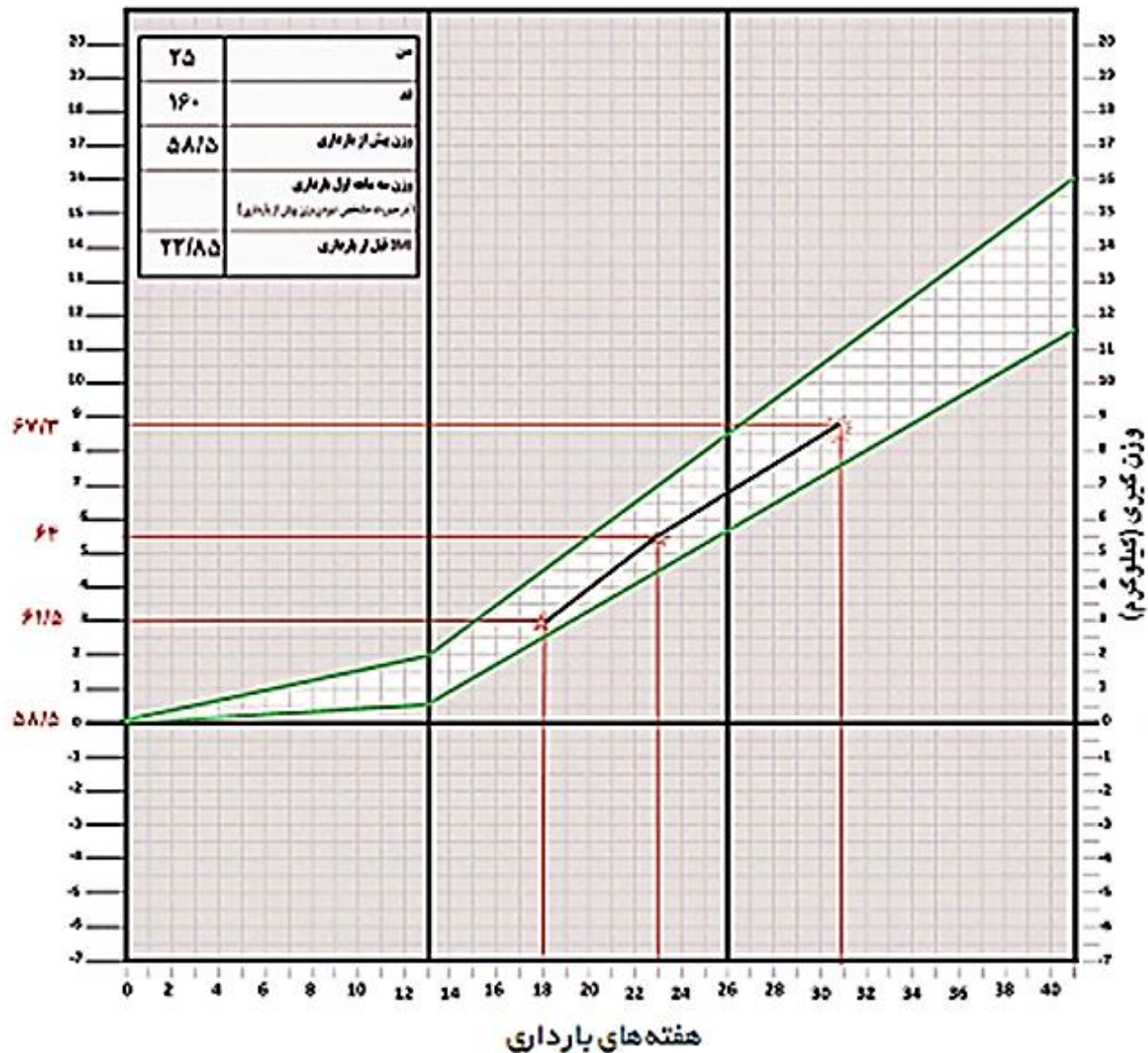


زمان ملاقات	قبل از بارداری	۱-۶	۷-۱۱	۱۲-۱۶	۱۷-۲۱	۲۲-۲۶	۲۷-۳۱	۳۲-۳۵	۳۶-۳۹	۴۰	۴۱
هفته بارداری		۹	۱۳	۱۸			۳۱				
وزن مادر	۵۸	۵۹	۵۹/۵	۶۱/۵			۶۶/۸				
میزان وزن گیری مادر نسبت به مقدار اکت قبلی	۱	۰/۵	۲				۵/۳				
میزان وزن گیری مادر از ابتدای بارداری	۱	۱/۵	۳/۵				۸/۸				
وزن گیری نامناسب											

مثالی از ترسیم نمودار وزن گیری مادر باردار در صورت مشخص بودن وزن قبل از بارداری

معمولاً افزایش وزن ۱۶-۱۹ کیلوگرم

نمودار وزن گیری (طبیعی-تک لایه)



زمان حائضات	قبل از بارداری	۱۰-۹	۱۵-۱۱	۲۰-۱۶	۲۵-۲۱	۳۰-۲۶	۳۴-۳۱	۳۷-۳۵	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱
هفته بارداری				۱۸	۲۳		۳۱					
وزن مادر	۵۸/۵		۶۱/۵	۶۴		۶۷/۳						
میزان وزن گیری مادر نسبت به فراقت قبلی				۲/۵		۳/۳						
میزان وزن گیری مادر از ابتدای بارداری	۳		۵/۵		۸/۸							
وزن گیری نامناسب												

مثالی از ترسیم نمودار وزن گیری مادر باردار در صورت مشخص نبودن وزن قبل از بارداری

در صورت حالت تهوع:

- وعده های غذایی در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر
- اجتناب از مصرف غذاهای سرخ کرده، غذاهای پرادویه و غذاهای نفاخ
- خوردن غذا پس از خنک شدن آن تا بوی غذا مانع از تشدید حالت تهوع شود
- قرار دادن میوه ها و سبزی ها با طعم ملایم در رژیم غذایی
- مصرف کمی بیسکویت قبل از بلند شدن از رختخواب برای جلوگیری از حالت تهوع در صبح
- پرهیز از مصرف مایعات با غذا
- جویدن آدامس یا مکیدن آب نبات با طعم مناسب
- در صورتی که قرص آهن باعث حالت تهوع شود، بهتر است قبل از خواب مصرف شود.

رژیم نویسی در دوران بارداری

- در صورت یبوست:
- مصرف میزان کافی سبزی به همراه ناهار و شام
- مصرف میزان کافی میوه در طول روز
- مصرف میوه های خشک خیسانده شده در آب
- استفاده از نان ها و بیسکویت های سبوس دار
- مصرف مایعات در طول روز
- داشتن فعالیت بدنی به اندازه کافی
- در صورت استفاده از مکمل آهن، تغییر نوع آن می تواند کمک کننده باشد.

رژیم نویسی در دوران بارداری

در صورت سوزش سر دل:

- غذاها كاملا جويده شوند و به آهستگي خورده شوند.
- مصرف غذاها در حجم كم و تكرر بيشتر
- پرهيز از چربي ها (سس سفيد، كره، خامه و ...)
- استفاده از غذاها به صورت آب پز، بخار پز يا كبابي
- استفاده از لبنيات كم چرب
- پرهيز از مصرف ميوه هاي ترش، غذاهاي اسيدى، مواد غذايى پرادويه
- مصرف مایعات در فاصله دو وعده غذايى
- مصرف كافي از ميوه و سبزي
- پرهيز از دراز كشيدن بعد از مصرف غذا تا ۳-۲ ساعت

رژيم نويسى در دوران باردارى



رژیم درمانی در شیردهی

○ نیاز به انرژی در دوران شیردهی

○ در شش ماه اول شیردهی: افزایش ۳۳۰ کیلوکالری در روز

○ در شش ماه دوم شیردهی: افزایش ۴۰۰ کیلوکالری در روز

رژیم نویسی در دوران شیردهی

○ نیاز به پروتئین در دوران شیردهی

○ در شش ماه اول و دوم شیردهی: افزایش ۲۵ گرم در روز

رژیم نویسی در دوران شیردهی....

○ محاسبه انرژی در صورتیکه BMI مادر در دوره شیردهی در محدوده نرمال باشد:

○ شش ماه اول شیردهی: محاسبه انرژی بر اساس وزن فعلی مادر + ۳۳۰ کیلوکالری انرژی اضافی

○ شش ماه دوم شیردهی: محاسبه انرژی بر اساس وزن فعلی مادر + ۴۰۰ کیلوکالری انرژی اضافی

رژیم نویسی در دوران شیردهی....

● محاسبه انرژی در صورتیکه BMI مادر در دوره شیردهی کمتر از ۱۸/۵ باشد:

● شش ماه اول شیردهی: محاسبه انرژی بر اساس وزن فعلی مادر + ۳۰۰-۵۰۰ کیلوکالری انرژی اضافی
بر مبنای کمبود وزن و اشتهای مادر + ۳۳۰ کیلوکالری

● شش ماه دوم شیردهی: محاسبه انرژی بر اساس وزن فعلی مادر + ۳۰۰-۵۰۰ کیلوکالری انرژی اضافی
+ ۴۰۰ کیلوکالری انرژی اضافی

رژیم نویسی در دوران شیردهی....

○ محاسبه انرژی در صورتیکه مادر در دوره بارداری چاق باشد:

○ شش ماه اول شیردهی: محاسبه انرژی بر اساس AIBW وزن فعلی مادر + ۳۳۰ کیلوکالری انرژی اضافی

○ شش ماه دوم شیردهی: محاسبه انرژی بر اساس AIBW وزن فعلی مادر + ۴۰۰ کیلوکالری انرژی اضافی

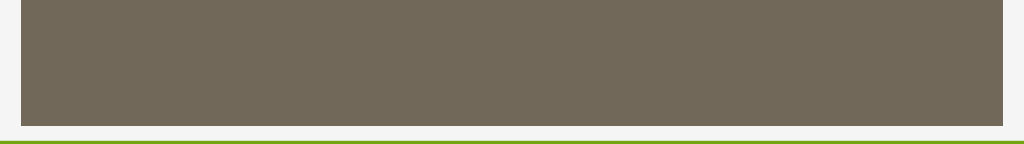
رژیم نویسی در دوران شیردهی....

● در مورد مادرانی که به دو کودک شیر می دهند:

● شش ماه اول شیردهی: نیاز انرژی و پروتئین همانند سه ماهه دوم بارداری (۴۰ کیلوکالری به ازای کیلوگرم وزن و ۱۵٪ پروتئین + ۲۵ + ۲۵ گرم)

● شش ماه دوم شیردهی: نیاز انرژی و پروتئین همانند سه ماهه سوم بارداری (۵۰ کیلوکالری به ازای کیلوگرم وزن و ۱۵٪ پروتئین + ۲۵ + ۲۵ گرم)

رژیم نویسی در دوران شیردهی....



وزن در نظر گرفته در محاسبه کالری		وزن مورد نظر	شش ماهه شیردهی؟!
BMI>25	BMI<18.5	BMI نرمال	
AIBW	وزن پس از بارداری	وزن پس از بارداری	شش ماهه اول
AIBW	وزن پس از بارداری	وزن پس از بارداری	شش ماهه دوم

رژیم نویسی در دوران شیردهی.....



پروتئین مورد نیاز برای مادر دارای یک جنین			کالری مورد نیاز برای مادر دارای یک جنین			شش ماهه شیردهی!!
BMI>25	BMI نرمال	BMI<18.5	BMI>25	BMI نرمال	BMI<18.5	
۱۷٪ + ۲۵ گرم	۱۷٪ + ۲۵ گرم	۱۷٪ + ۲۵ گرم	محاسبه کالری با ۳۳۰ + AIBW	+ ۳۳۰	+ ۳۰۰-۵۰۰ + ۳۳۰	شش ماهه اول
۱۸٪ + ۲۵ گرم	۱۸٪ + ۲۵ گرم	۱۸٪ + ۲۵ گرم	محاسبه کالری با ۴۰۰ + AIBW	+ ۴۰۰	+ ۳۰۰-۵۰۰ + ۴۰۰	شش ماهه دوم

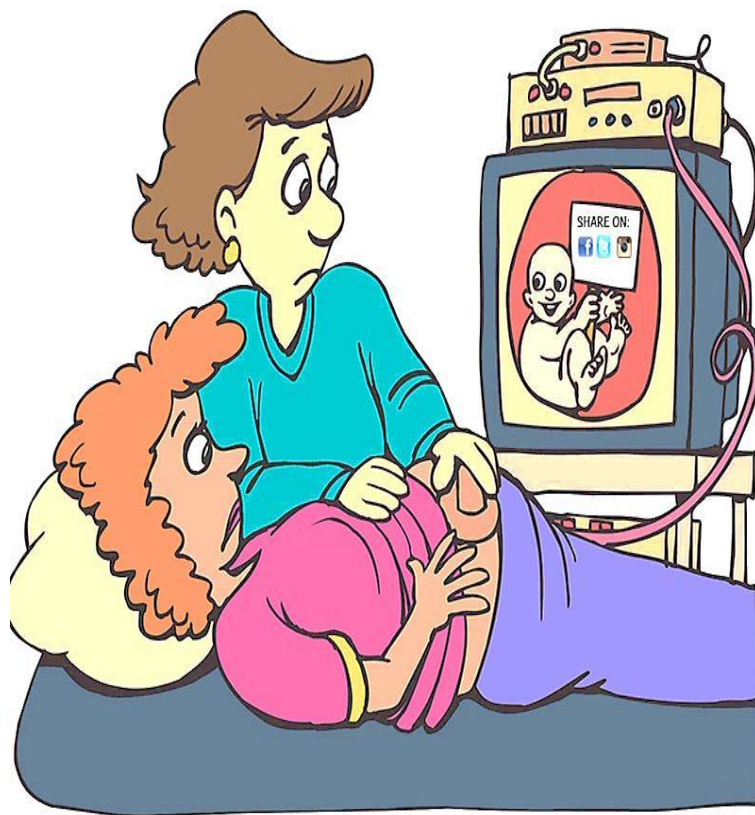
رژیم نویسی در دوران شیردهی.....



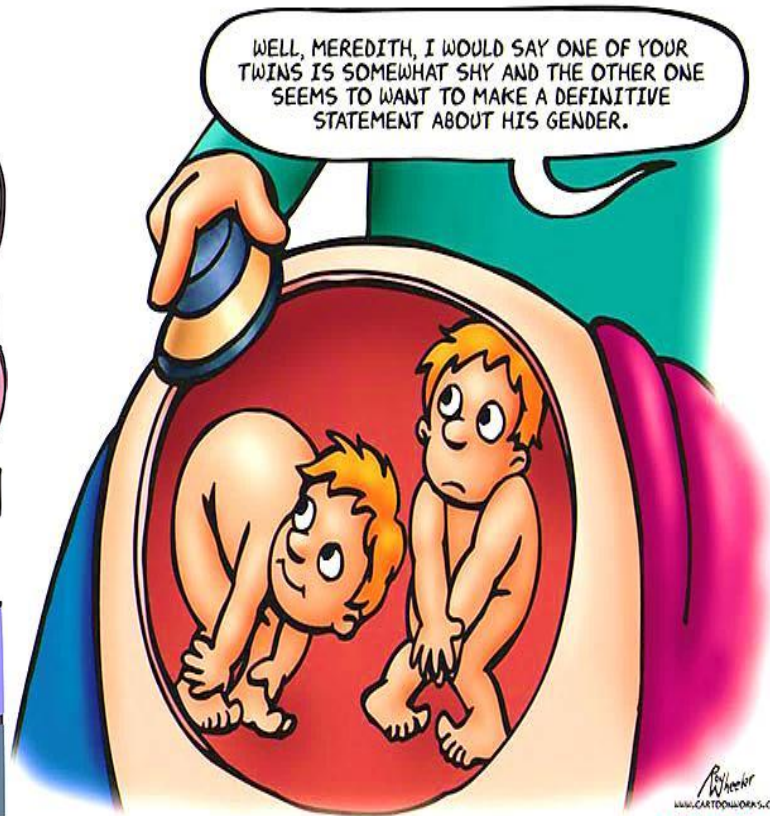
پروتئین دوقلوها			کالری دوقلوها			شش ماهه شیردهی؟!!
BMI>25	BMI نرمال	BMI<18.5	BMI>25	BMI نرمال	BMI<18.5	
۲۵ + ۱۰٪ گرم ۲۵ + گرم	۲۵ + ۱۰٪ گرم ۲۵ + گرم	۲۵ + ۱۰٪ گرم ۲۵ + گرم	Kcal/kg <u>AIBW</u> ۴۰	Kcal/kg BW ۴۰	۳۰۰-۵۰۰ + Kcal/kg BW ۴۰	شش ماهه اول
۲۵ + ۱۰٪ گرم ۲۵ + گرم	۲۵ + ۱۰٪ گرم ۲۵ + گرم	۲۵ + ۱۰٪ گرم ۲۵ + گرم	Kcal/kg <u>AIBW</u> ۴۵	Kcal/kg BW ۴۵	۳۰۰-۵۰۰ + Kcal/kg BW ۴۵	شش ماهه دوم

رژیم نویسی در دوران شیردهی.....





PREGNANCY
Humor.com



By Wheeler
www.cartoonists.com
The
Laughing
Stork.com

بارداری

خانم الف.س. ۲۵ ساله که قبل از بارداری ۵۹ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای سه ماهه اول بارداری مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر که دارای یک جنین است تنظیم نمایید.

مثال

● ابتدا BMI مادر محاسبه می گردد:

$$BMI = \frac{59}{(1.60)^2} \simeq 23$$

چون BMI بیمار نرمال است، لذا وزن فعلی او را به عنوان وزن ایده آل در نظر می گیریم.

$$\text{انرژی متابولیسم پایه} = 59 \times 0.95 \times 24 = 1345$$

$$= 403 = 1345 \times 0.30 \text{ انرژی مورد نیاز برای فعالیت بدنی}$$

$$= 175 = (1345 + 403) \times 0.10 \text{ انرژی مورد نیاز برای گرمایی غذا}$$

$$= 1926 = 1345 + 403 + 175 \text{ کل انرژی مورد نیاز}$$

پاسخ

● بعد از محاسبه کل انرژی مورد نیاز، میزان درشت مغذی ها را محاسبه می نماییم:

$$\text{پروتئین مورد نیاز} = 1926 \times 0.15 = 289 \div 4 = 72 \text{ gr}$$

$$\text{میزان کل پروتئین مورد نیاز در سه ماهه اول بارداری} = 72 + 25 = 97 \text{ gr}$$

$$20\% = (97 \times 4) / 1926 = \text{درصد انرژی حاصل از پروتئین}$$

$$\text{کل کربوهیدرات مورد نیاز} = 1926 \times 0.50 = 963 \div 4 = 241 \text{ gr}$$

$$\text{کل چربی مورد نیاز} = 1926 \times 0.30 = 578 \div 9 = 64 \text{ gr}$$

پاسخ.....

● جدول رژیم نویسی:

گروه های غذایی	تعداد واحد	کربوهیدرات	پروتئین	چربی
گروه شیر	۳	$3 \times 12 = 36$	$3 \times 8 = 24$	$3 \times 5 = 15$
گروه سبزی	۳	$3 \times 5 = 15$	$3 \times 2 = 6$	-
گروه میوه	۴	$4 \times 15 = 60$	-	-
گروه قندهای ساده	۲	$2 \times 15 = 30$	-	-
گروه نان و غلات	$6/5$	$241 - 141 = 100$ $100 \div 15 = 6/5$	$6/5 \times 3 = 19/5$	-
گروه گوشت	۷	-	$97 - 49/5 = 47/5$ $47/5 \div 7 = 7$	$7 \times 3 = 21$
گروه چربی	۶	-	-	$64 - 36 = 28$ $28 \div 5 = 6$

پاسخ

رژیم غذایی:

<u>صبحانه</u> گروه نان و غلات ۲ واحد مربا یا عسل ۱ قغ پنیر به اندازه یک قوطی کبریت شیر ۱ لیوان یک استکان چای + ۲ حبه قند	<u>عصرانه</u> گروه میوه ۲ واحد یک استکان چای + ۲ حبه قند
<u>میان وعده</u> گروه میوه ۱ واحد	<u>شام</u> گروه نان و غلات ۲ واحد گروه گوشت ۳ واحد گروه سبزی آزاد ماست $\frac{3}{4}$ لیوان
<u>ناهار</u> گروه نان و غلات ۲/۵ واحد گروه گوشت ۳ واحد گروه سبزی آزاد ماست $\frac{3}{4}$ لیوان	<u>آخر شب</u> گروه میوه ۱ واحد یک استکان چای + ۱ حبه قند

پاسخ.....

خانم ج.د. ۲۳ ساله که قبل از بارداری ۴۶ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای سه ماهه اول بارداری مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر که دارای یک جنین است تنظیم نمایید.

تمرین

خانم ه.ر. ۲۷ ساله که قبل از بارداری ۷۷ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای سه ماهه اول بارداری مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر که دارای یک جنین است تنظیم نمایید.

تمرین

خانم الف.س. ۲۵ ساله که قبل از بارداری ۵۹ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای سه ماهه دوم بارداری مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر که دارای یک جنین است تنظیم نمایید.

تمرین

خانم ج.د. ۲۳ ساله که قبل از بارداری ۴۶ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای سه ماهه دوم بارداری مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر که دارای یک جنین است تنظیم نمایید.

تمرین

خانم ه.ر. ۲۷ ساله که قبل از بارداری ۷۷ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای سه ماهه دوم بارداری مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر که دارای یک جنین است تنظیم نمایید.

تمرین

خانم الف.س. ۲۵ ساله که قبل از بارداری ۵۹ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای سه ماهه سوم بارداری مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر که دارای یک جنین است تنظیم نمایید.

تمرین

خانم ج.د. ۲۳ ساله که قبل از بارداری ۴۶ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای سه ماهه سوم بارداری مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر که دارای یک جنین است تنظیم نمایید.

تمرین

خانم ه.ر. ۲۷ ساله که قبل از بارداری ۷۷ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای سه ماهه سوم بارداری مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر که دارای یک جنین است تنظیم نمایید.

تمرین

خانم پ.الف. ۲۴ ساله که قبل از بارداری ۵۹ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای سه ماهه اول بارداری مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر که دارای دو جنین است تنظیم نمایید.

تمرین

خانم ج.د. ۲۳ ساله که قبل از بارداری ۴۶ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای سه ماهه اول بارداری مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر که دارای دوجنین است تنظیم نمایید.

تمرین

خانم ج.ق. ۲۷ ساله که قبل از بارداری ۷۷ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای سه ماهه اول بارداری مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر که دارای دوجنین است تنظیم نمایید.

تمرین

خانم پ.الف. ۲۴ ساله که قبل از بارداری ۵۹ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای سه ماهه دوم بارداری مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر که دارای دو جنین است تنظیم نمایید.

تمرین

خانم ج.د. ۲۳ ساله که قبل از بارداری ۴۶ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای سه ماهه دوم بارداری مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر که دارای دوجنین است تنظیم نمایید.

تمرین

خانم ج.ق. ۲۷ ساله که قبل از بارداری ۷۷ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای سه ماهه دوم بارداری مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر که دارای دوجنین است تنظیم نمایید.

تمرین

خانم پ.الف. ۲۴ ساله که قبل از بارداری ۵۹ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای سه ماهه سوم بارداری مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر که دارای دو جنین است تنظیم نمایید.

تمرین

خانم ج.د. ۲۳ ساله که قبل از بارداری ۴۶ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای سه ماهه سوم بارداری مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر که دارای دوجنین است تنظیم نمایید.

تمرین

خانم ج.ق. ۲۷ ساله که قبل از بارداری ۷۷ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای سه ماهه سوم بارداری مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر که دارای دوجنین است تنظیم نمایید.

تمرین



شیردهی

خانم ح.غ. ۲۶ ساله که در حال حاضر وزن او ۶۱ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای شش ماهه اول شیردهی مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر تنظیم نمایید.

مثال

● ابتدا BMI مادر محاسبه می گردد:

$$BMI = \frac{61}{(1.60)^2} \simeq 23.8$$

چون BMI بیمار نرمال است، لذا وزن فعلی او را به عنوان وزن ایده آل در نظر می گیریم.

$$انرژی متابولیسم پایه = 61 \times 0.95 \times 24 = 1391$$

$$انرژی مورد نیاز برای فعالیت بدنی = 1391 \times 0.30 = 417$$

$$انرژی مورد نیاز برای گرمای غذا = (1391 + 417) \times 0.10 = 181$$

$$انرژی مورد نیاز = 1391 + 417 + 181 = 1989$$

$$کل انرژی مورد نیاز در شش ماه اول شیردهی = 1989 + 330 = 2319$$

پاسخ

● بعد از محاسبه کل انرژی مورد نیاز، میزان درشت مغذی ها را محاسبه می نماییم:

$$\text{پروتئین مورد نیاز با فرض شیرده نبودن} = 1989 \times 0.17 = 338 \div 4 = 84.5 \text{ gr}$$

$$\text{میزان کل پروتئین مورد نیاز در شش ماهه اول شیردهی} = 84 + 25 = 109.5 \text{ gr}$$

$$19\% = 2319 / (109.5 \times 4) = \text{درصد انرژی حاصل از پروتئین}$$

$$\text{کل کربوهیدرات مورد نیاز} = 2319 \times 0.51 = 1183 \div 4 = 296 \text{ gr}$$

$$\text{کل چربی مورد نیاز} = 2319 \times 0.30 = 696 \div 9 = 77 \text{ gr}$$

پاسخ

گروه های غذایی	تعداد واحد	کربوهیدرات	پروتئین	چربی
گروه شیر	۳	$3 \times 12 = 36$	$3 \times 8 = 24$	$3 \times 5 = 15$
گروه سبزی	۳	$3 \times 5 = 15$	$3 \times 2 = 6$	-
گروه میوه	۴	$4 \times 15 = 60$	-	-
گروه قندهای ساده	۲	$2 \times 15 = 30$	-	-
گروه نان و غلات	۱۰	$241 - 141 = 100$ $101 \div 10 = 10$	$10 \times 3 = 30$	-
گروه گوشت	۷	-	$109/5 - 60 = 49/5$ $49/5 \div 7 = 7$	$7 \times 3 = 21$
گروه چربی	۸	-	-	$70 - 36 = 34$ $34 \div 5 = 8$

پاسخ.....

رژیم غذایی:

<u>صبحانه</u> گروه نان و غلات ۲ واحد مربا یا عسل ۱ ق غ پنیر به اندازه یک قوطی کبریت شیر ۱ لیوان یک استکان چای + ۲ حبه قند	<u>عصرانه</u> گروه میوه ۲ واحد یک استکان چای + ۲ حبه قند گروه نان و غلات ۱ واحد
<u>میان وعده</u> گروه میوه ۱ واحد گروه نان و غلات ۱ واحد (برای مثال، ۳۰ گرم بیسکویت)	<u>شام</u> گروه نان و غلات ۳ واحد گروه گوشت ۳ واحد گروه سبزی آزاد ماست $\frac{3}{4}$ لیوان
<u>ناهار</u> گروه نان و غلات ۳ واحد گروه گوشت ۳ واحد گروه سبزی آزاد ماست $\frac{3}{4}$ لیوان	<u>آخر شب</u> گروه میوه ۱ واحد یک استکان چای + ۱ حبه قند

پاسخ.....

خانم ف.ق. ۲۴ ساله که در حال حاضر وزن او ۴۶ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای شش ماهه اول شیردهی مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر تنظیم نمایید.

تمرین

خانم ع.ک. ۲۵ ساله که در حال حاضر وزن او ۷۷ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای شش ماهه اول شیردهی مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر تنظیم نمایید.

تمرین

خانم ن.ت. ۲۳ ساله که در حال حاضر وزن او ۶۰ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای شش ماهه دوم شیردهی مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر تنظیم نمایید.

تمرین

خانم ث.ط. ۲۵ ساله که در حال حاضر وزن او ۴۶ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای شش ماهه دوم شیردهی مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر تنظیم نمایید.

تمرین

خانم ی.خ. ۲۳ ساله که در حال حاضر وزن او ۷۷ کیلوگرم و قد او ۱۶۰ سانتی متر بوده است جهت دریافت رژیم غذایی برای شش ماهه دوم شیردهی مراجعه کرده است. رژیم غذایی مناسب برای این مادر تنظیم نمایید.

تمرین



خسته نباشید

