

تغذیه در بارداری



تهیه کننده: اتاق زایمان و واحد آموزش

تأیید کننده: رئیس اتاق زایمان

تاریخ تدوین: ۱۳۹۶/۵/۱

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۳۹۸/۱۰/۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۳۹۹/۱۰/۱

ویرایش: ۰۱

کد: ATH-ED/ED- 09

منبع: راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان (بازنگری سوم)



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه

آدرس بیمارستان: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دادمان

تلفن بیمارستان: ۸۲۷۲۱

فاکس بیمارستان: ۸۸۰۸۶۰۹۵

شماره های تماس اتاق زایمان: ۸۲۷۲۳۴۹۱ - ۸۲۷۲۳۴۹۳

سایت بیمارستان: www.atiehhospital.ir

توجه داشته باشید که به تدریج افزایش وزن پیدا کنید

به طور کلی، اگر وزن شما پیش از حاملگی مناسب بوده شما باید بین ۱۱ تا ۱۵ کیلوگرم اضافه وزن پیدا کنید. اگر شما کمی کمبود وزن داشته‌اید می‌توانید قدری بیشتر مثلاً ۱۲/۵ تا ۱۸ کیلوگرم وزن اضافه کنید و اگر وزنتان بالا بوده باید قدری کمتر و بین ۷-۵ کیلوگرم وزن اضافه کنید.

۴ ماده غذایی که باید در بارداری مصرف کنید

امکا۳: ماهی سالمون، ماهی کولی، بذرتان، روغن بذر کتان و گردو.

پروتئین: گوشت قرمز (به استثنای جگر که زنان باردار نباید بخورند)، جگر مرغ، دانه سویا و گندم.

فیبر: غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات.

کلسیم: شیر کم چرب، پنیرهای سفت و ماست.

به خاطر داشته باشید که بهتر خوردن همیشه به معنای

بیشتر خوردن نیست. شاید تعجب کنید اما شما فقط

روزانه به ۳۰۰ کالری (۳۰۰ کالری معادل نصف کفگیر برنج و ...)

بیشتر از قبل نیاز دارید یعنی در کل

۲۵۰۰ کالری روزانه



هر ۴ ساعت یکبار

یک وعده غذای کوچک میل کنید

حتی اگر شما سیر باشید ممکن است فرزندتان گرسنه باشد، بنابراین سعی کنید که هر ۴ ساعت یکبار چیزی میل کنید. اگر ویاار دارید یا حالت تهوع یا سوزش سردل یا سوء هاضمه، خواهید دید که دریافت ۵ یا ۶ وعده غذا با حجم کم بسیار قابل تحمل تر است تا خوردن سه وعده غذای پر حجم.

از مصرف چه مواد غذایی اجتناب کنید

کافئین

زنانی که ۲۰۰ میلی گرم یا بیشتر در روز کافئین مصرف کردند (به اندازه ۲ فنجان یا بیشتر قهوه یا ۵ قوطی نوشابه) تا دو برابر بیشتر از زنانی که اصلاً کافئین مصرف نمودند، دچار سقط جنین شدند.

الکل

موجب ناتوانی‌های یادگیری متوسط تا شدید و ناهنجاری‌های فیزیکی و اختلالات مربوط به سیستم عصبی مرکزی بدن می‌شود.

از خوردن هر خوردنی خام و نپخته خودداری کنید.

از جمله گوشت، ماهی و تخم مرغ خام

