

« تغذیه صحیح در دوران بارداری و شیردهی »

تغذیه صحیح در دوران بارداری و شیردهی برای مادر و کودک بسیار مهم است. در طول روز بهترین مواد غذایی سالم و متفاوت را بطور تقسیم شده بخورید. بدین صورت شما و کودکتان ویتامین و مواد معدنی زیادی جذب خواهید کرد. همچنین، کودک شما می تواند پیش از این در شکم مادر و پس از آن تغذیه با شیر مادر، مزه و طعمهای متفاوت را بشناسد. این امر نیز به کودک شما کمک می کند تا بعدها به مزه ها و طعمهای جدید عادت کند.

افراد باردار و شیرده در حال حاضر چقدر بیشتر به خوردن نیاز دارند؟

در شروع بارداری نسبت به قبل، نیازی به بیشتر خوردن نیست.

نخست از سیزده هفته دوران بارداری نیاز به مصرف انرژی افزایش می یابد. اساسا در اینجا یک میان وعده ی کوچک کافی است.

مثلا برای یک میان وعده کوچک:

- 1- یک مقدار کم موزلی (غلات صبحانه) همراه با 200 میلی لیتر شیر کم چرب
- 2- 500 میلی لیتر آب دوغ (پس آب کره) و 1 عدد سیب

از **28 هفته دوران بارداری** بدن هنوز تقریبا نیاز بیشتری دارد که می تواند با ادامه ی میان وعده کوچک تامین شود. به جای این دو وعده غذایی کوچک نیز، می شود یک وعده غذایی بزرگتر خورد. مثلا یک وعده غذایی بزرگتر:

- 1- یک پرس خوراک عدس
 - 2- یک پرس ماهی همراه با سوپ ذرت و سالاد گوجه
- تذکر: دستور پخت را در کتابچه ی «تغذیه مناسب از آغاز دوران بارداری و شیردهی» پیدا کنید.

در دوران شیردهی (زمانی که نوزاد کاملا از شیر مادر تغذیه می شود) مادر نیاز به دقت در خوردن دارد و همانگونه در آخر دوران بارداری، اغلب می شود آنرا انجام داد و کمترش کرد. تذکر: این مواد غذایی را برای شیردهی آماده کرده و بخورید. (میوه، آجیل، نان تازه) و آب برای نوشیدن.

افراد باردار و شیرده برای خوردن و آشامیدن به چه چیزی نیاز دارند؟

شما روزانه چندین بار به مصرف اینها نیاز دارید:

- آب، آب معدنی، چای میوه ای بدون شیرینی، آبمیوه 100% بسیار رقیق و آب سبزیجات 100% بسیار رقیق
- میوه، سبزیجات و حبوبات (عدس لوبیا و نخود فرنگی)
- سیب زمینی یا حبوبات (گندم، برنج، ذرت، ارزن) نان، ماکارونی و بهتر است که سیوس دار باشد.
- شیر* و مواد لبنی* (ماست و پنیر)
- در مقادیر کم: روغن کلزا، روغن زیتون، روغن گل آفتاب گردان، آجیل و دانه ها

در هفته بیشتر به این مواد غذایی نیاز دارید:

- ماهی* (قزل آلا، آزاد، کاراکتر، شاه ماهی)
- گوشت* یا کالباس* کم چرب
- تخم مرغ*

فقط بهتر است، در مصرف این مواد غذایی زیاده روی نکنید:

کره، مارگارین، روغن، خامه، خامه ترش یا پرفیوم کرم

گاهی هم می توانید اینها را مصرف کنید:

شیرینی جات (شکلات، شوکورینگل، بیسکویتها) کلوچه، تنقلات شور و چرب (چیپس، ذرت بوداده، سیب زمینی سرخ شده)

* مواد خوراکی خام خورده نشود

یاد آوری: بهتر است از قبل از بارداری در مورد مصرف اسیدفولیک با پزشکتان صحبت کنید. اسیدفولیک برای رشد مطلوب کودک شما مهم است.

توجه: افراد باردار و شیر ده به چه نکاتی می بایست توجه کنند؟

- از نوشیدن مشروبات الکلی و غذاهایی که حاوی مشروبات الکلی می باشند خودداری کنید.
- از نوشیدن بیش از حد قهوه، چای سیاه یا سبز و نوشیدنیهای انرژی زا خودداری کنید. (هر روز حداکثر 2 تا 3 فنجان قهوه یا 4 فنجان چای)
- از نوشیدن شیر نجوشیده و خوردن پنیر خام خودداری کنید (قبل از خوردن باید آنها را روی حرارت خوب بجوشانید) به نشان همراه با تولید شیر توجه کنید.
- مواد غذایی مثل کالباس خام، ماهی، گوشت، تخم مرغ یا غذاهای دریایی قبل از مصرف می بایست خوب پخته شوند (به این معنا که: هیچگونه استیک نیم پز، سوشی و هیچ سالامی نپخته و تخم مرغ نرم نخورید)
- انواع توت های منجمد و جوانه زده را فقط خوب بجوشانید و بخورید.
- از خوردن ماهی دودی و ماهی ترش خودداری کنید (ماهی آزاد دودی، ماهی قزل الا)
- از خوردن احشا خودداری کنید.
- از خوردن ماهیهای وحشی مثل ماهی تن، اره ماهی، ماهی هالیبوت و اردک ماهی خودداری کنید.
- سیگار نکشید.
- فقط داروهایی را مصرف کنید که توسط پزشک تجویز شده اند.
- هیچگونه رژیمی جهت لاغر شدن انجام ندهید، روزه نگیرید.

چه می توان در مقابل ناراحتیها در دوران بارداری انجام داد؟

- * به هنگام حالت تهوع یا استفراغ :
مثلا چند وعده غذایی کم حجم بخورید، صبح زود در رختخواب یک چیز کوچک و خیلی کم حجم بخورید (یک تکه نان برشته آغشته به تخم مرغ، نان تست،...) یک فنجان چای زنجبیل بنوشید.
- * به هنگام مشکل گوارشی:
مثلا چند وعده غذایی کوچک بخورید، خوب بجوید، جنبش و تحرک
- * هنگام سوزش سر دل (سوزش معده):
مثلا چند وعده غذایی کوچک بخورید، خوب بجوید، از خوردن ترشی ها یا غذاهایی که با ادویه جات تند هستند، خودداری کنید. بعد از غذا کمی دراز بکشید (به این توجه کنید که بالاتنه به راحتی سمت راست باشد)

افراد باردار تا چه مقدار اضافه وزن داشته باشند؟

اینکه چه قدر در دوران بارداری می توان اضافه وزن داشت بستگی به این دارد که حد وزن بدن شما قبل از بارداری چه قدر بوده.
اگر شما قبل از بارداری از نظر وزنی نرمال بوده اید، در دوران بارداری 11/5 تا 16 کیلو گرم می توانید وزن اضافه کنید.
اگر شما دارای وزن بالا بوده اید، 7 تا 11/5 کیلو گرم اضافه وزن کافی است. بنابراین آگاه باشید که نرمال بوده اید یا اضافه وزن داشته اید.

**روش سنجش = وزن بدن تا قبل از بارداری (کیلوگرم)
قد ضرب در قد**

**وزن نرمال 18/5 تا 24/9
اضافه وزن از 25 کیلو گرم**

در دوران شیر دهی تا چه مقدار می توان وزن کم کرد؟

وزن کم کردن در دوران شیردهی کاملا طبیعی است.
مهم اینست که نه نیازی به کم کردن سریع وزن و نه نیازی به گرفتن رژیم غذایی و یا گرفتن روزه دارید.
تمام وزنی که در دوران بارداری اضافه کرده اید، در دوره ی شیر دهی نیز دوباره کم می شود.
ادامه ی مطالب را می توانید در سایت زیر ببابید.
برای دسترسی به اطلاعات بیشتر به این سایت مراجعه کنید:

