



بیمارستان رستمانی پارسبان

بلوک زایمان

## تغذیه دوران بارداری



آدرس: پارسبان - 4 کیلومتری جاده دریا - بیمارستان رستمانی

تلفن: 07644624032

منبع ویلیامز

ممکن است پزشک به دلایل مختلفی مصرف مولتی ویتامین را به مادران باردار توصیه کند. این دلایل عبارتند از:

• عدم تعادل و تنوع کافی در رژیم غذایی روزانه مادر؛

• بارداری های بدون فاصله و کاهش ذخایر بدن؛

• وضعیت نامناسب اقتصادی و به طبع آن دریافت ناکافی ویتامین ها؛

• بارداری دوقلویی یا چندقلویی؛

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	تغذیه دوران بارداری
تهیه کننده	سارا اسلامی
سال تهیه	تیرماه 1404
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی منیره اکبرزاد
تایید کننده علمی	دکتر مر ضیبه محمودی



■ گروه غذایی باعث حفظ بافت های بدن مادر و جلوگیری از تحلیل عضلات، رشد جنین، خون و مایع آمنیوتیک (آب دور جنین) می شود.

■ منابع پروتئین شامل گوشت قرمز، گوشت سفید (مرغ و ماهی)، تخم مرغ، حبوبات، شیر و ماست، مغزها و سویا می باشد. برای ساخت، نگهداری و تکامل مغز و سیستم عصبی جنین مصرف ماهی های فاقد جیوه ضروری است

■ کربوهیدرات شامل غلات سبوس دار (مانند برنج)، انواع نان، ماکارونی و بعضی از میوه ها

■ منابع غذایی حاوی چربی شامل تخم کتان، گردو، لوبیا، روغن زیتون و دانه سویا می باشند.

## اهمیت تغذیه در بارداری

بارداری یکی از مهم ترین مراحل و تجربه های زندگی است که نیازمند توجه و مراقبت های زیادی است تا با حفظ سلامت جسمی مادر، در نهایت سلامت جنین و کودک تأمین گردد. اهمیت تغذیه در بارداری امری انکارناپذیر و بسیار حائز اهمیت است. سالم بودن تغذیه دوران بارداری فواید زیادی هم برای مادر و هم برای جنین به همراه دارد.

## فواید تغذیه سالم در بارداری:

- فواید تغذیه سالم برای جنین:
- \* کمک به داشتن وزن مناسب نوزاد در هنگام تولد
- \* تقویت تکامل مغز جنین
- \* کاهش خطر ابتلا به برخی از بیماری ها مانند نقص لوله ی عصبی یا اسپینابیفیدا
- \* تأثیر در الگوی تغذیه ای مناسب کودک پس از تولد

## فواید تغذیه سالم برای مادر

کاهش خطر ابتلا به برخی از مشکلات بارداری (مانند کم خونی، دیابت بارداری، پره اکلامپسی و غیره)، کاهش خطر بروز بعضی از عوارض بارداری (تهوع صبحگاهی، خستگی، یبوست و غیره)، ایجاد تعادل در حالات روحی مادر، جلوگیری از زایمان زودرس و کاهش سریع تر وزن پس از زایمان

در چه مواردی انجام مشاوره تغذیه در بارداری توصیه می شود؟

• بارداری در سن کمتر از 19 سال

• بارداری دوقلویی یا چندقلویی

• داشتن سابقه چندین زایمان با فاصله کوتاه از هم

• داشتن رژیم گیاه خواری



مواد غذایی که باید در تغذیه مادر در بارداری گنجانده شوند:

- نان، غلات و برنج
- میوه ها و سبزیجات
- لبنیات مانند شیر، ماست و پنیر
- گوشت قرمز و سفید، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و دانه ها
- چربی ها، روغن ها و قندها

