



مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب (س) آموزش به بیمار

تغذیه و مشکلات شایع در بارداری	نام پمفلت:
سحر فریدونی-کارشناس تغذیه و رژیم درمانی	تهیه کننده:
تغذیه و رژیم درمانی کراوس	منبع:
مسول تغذیه - خانم مودب	تایید کننده:
اردیبهشت 1403	تاریخ تهیه:

۵

مهمترین مشکل این دوره کم خونی -
ریفلاکس -سوزش قلب و یبوست است.

کم خونی:

کم خونی اصولاً بین هفته 20 الی 28 بارداری شروع می شود.
برخی علائم عبارتند از: احساس ضعف -خستگی -رنگ پریدگی و سردرد.
بنابراین ذخایر آهن بدن خانم ها باید از قبل از بارداری وضعیت خوبی داشته باشد.

برای درمان کم خونی زیر نظر پزشک مادران باردار باید از شروع هفته 16 بارداری تا سه ماهه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص آهن مصرف کنند.

همچنین توجه به تنوع غذایی و استفاده از منابع غذایی آهن دار و فولات مانند گوشت کم چرب -مرغ -ماهی - سبزی های برگ سبز و غذاهای غنی از ویتامین در این دوران لازم است.

4

تغذیه در سه ماهه دوم بارداری:

سه ماهه دوم بارداری زمانی است که رشد جنین سریع می شود. در این دوران افزایش روزانه 340 تا 360 کلو کالری توصیه می شود که این مقدار کالری اضافه باید در طول روز به طور تدریجی در برنامه غذایی اضافه شود. بیشترین مشکلات سه ماهه اول بارداری در این دوران بهبود می یابد. در این دوران توجه به دریافت مواد مغذی مانند:

کلسیم -آهن -اسیدهای چرب ضروری -ویتامین های C, B, -امگا 3-ید -منیزیم لازم است.

دریافت پروتئین -ویتامین B-A-C و سلنیم برای رشد مغزی -عضلات -پوست - موی جنین ضروری است.

همچنین کلسیم و ویتامین D, C و منیزیم برای تشکیل استخوان های ضروری هستند.

امگا 3-روی-ید-کلسیم و ویتامین B برای تکامل سیستم عصبی و ایمنی جنین مورد نیاز هستند.

سوزش سر دل-ریفلاکس-سوزش قلب و سوء هاضمه در حداقل 50 درصد زنان باردار مشاهده می شود.

این مشکلات ممکن است در سه ماهه دوم بارداری بیشتر شود. اما احتمالاً در سه ماهه سوم به دلیل رشد جنین و فشار به معده افزایش می یابد. افزایش هورمون ها علت اصلی سوء هاضمه است.

چند توصیه برای کاهش مشکلات گوارشی:

* کاهش حجم غذا - افزایش تعداد دفعات غذاهای اصلی و میان وعده های مغذی

* استفاده از غذاهای آب پز - بخارپز و کم ادویه بجای غذاهای سرخ کرده - تند یا شیرین و پر ادویه

* نوشیدن مایعات در حفاصل وعده های اصلی غذایی ولی نه همراه غذا

* خوردن سبزی و سالاد همراه غذا (از سرکه داخل سالاد استفاده نشود)

* خودداری از مصرف شکلات - قهوه - چای و آب مرکبات نوشیدن یک لیوان شیر یا ماست کم چرب قبل خواب

* کمی پیاده روی پس از غذا

* پرهیز از دراز کشیدن و خم شدن به جلو بعد از خوردن غذا

غذاهای کاهش دهنده مشکلات گوارشی :

* نخوردن نعناع - پونه - فلفل سبز و فلفل دلمه ای در موارد ریفلاکس

* مصرف موز - سیب - آناناس - گوجه فرنگی - نان برشته و پنیر

* مصرف شیر و ماست کم چرب به ویژه برای کاهش ریفلاکس

یبوست: یبوست یکی از مشکلات شایع در سه ماهه دوم و سوم بارداری است. بنابراین استفاده از منابع غذایی حاوی فیبر مانند: سبزی ها - میوه ها - نان سبوس دار (مثل نان سنگک و نان جو) توصیه می شود.

همچنین نوشیدن آب به مقدار کافی برای کاهش یبوست توصیه می شود.

یبوست بارداری به دلایلی مانند هورمونی - کاهش مصرف بارداری به دلایلی مانند هورمونی - کاهش مصرف فیبر یا مایعات و همچنین مصرف مکمل آهن مشاهده می شود.

گاهها یبوست موجب مشکل همروئید نیز در این دوران می شود.

چند توصیه برای کاهش یبوست :

* استفاده از منابع غذایی حاوی فیبر مثل (میوه ها و سبزی ها ی تازه) و حبوبات - نان های سبوسدار - بلغور گندم و بلغور جو در غذاها

* نوشیدن آب - آبمیوه طبیعی و خود میوه به خصوص ناشتا

* سالاد ریز درست شده با کیوی رنده شده و پخته شده

* استفاده از روغن زیتون همراه سالاد

* کاهش حجم وعده غذایی - تنظیم در وعده غذایی - جویدن کامل غذا و آرام خوردن

* استفاده از میوه های خشک و ملین مانند انجیر و هلو

* مصرف حبوبات - بلغور گندم یا جو پخته شده و زیتون ریز شده در برنامه غذایی روزانه

* استفاده از ماست پروبیوتیک به جای ماست معمولی

* کاهش مصرف قهوه و چای پر رنگ