



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

توصیه های تغذیه ای در بارداری



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۲۶

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۷/۲۶

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۱۳

شماره بازنگری: ۰۰

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

در دوران بارداری بهتر است موارد زیر را رعایت کنید:

از مصرف قرص ویتامین آ و داروهای تقویتی بدون تجویز پزشک پرهیزید.

از مصرف هر نوع جوشانده گیاهی بدون توصیه پزشک اجتناب کنید.

از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه، گوشت و فرآورده های گوشتی نپخته پرهیزید.

از گرفتن رژیم لاغری و کاهش وزن در دوران بارداری خودداری کنید.

از مصرف غذاهای آلرژی زا و ناسازگار پرهیزید.

از مصرف زیاد نمک و غذاهای حاوی نمک مانند خیار شور و زیتون شور اجتناب کنید و حتما از نمک ید دار استفاده کنید.

منابع: کتاب کراوس ۲۰۲۳ اصول تغذیه و رژیم درمانی

تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

توصیه های لازم جهت کاهش یبوست در دوران بارداری:

توصیه می شود روزانه ۸ تا ۱۰ لیون آب بنوشید (ترجیحا ناشتا). می توانید در آب مصرفی تخم شربتی و آب لیمو استفاده کنید.

منابع فیبری شامل میوه، سبزیجات، حبوبات و نان های سبوس دار استفاده کنید. برخی میوه ها خاصیت ملین دارند شامل: آلو، انجیر، گلابی.

بدون مشورت با پزشک از داروهای ملین مانند (برگ سنا، گل محمدی و روغن کرچک) استفاده نکنید.

توصیه های لازم جهت کاهش سوزش سر دل:

توصیه می شود از دراز کشیدن بلافاصله بعد از غذا خودداری کنید. همچنین تا ۲ ساعت بعد از غذا فعالیت سنگین انجام ندهید.

از وعده های غذایی کوچک و مکرر استفاده کنید.

غذاهای چرب، پرادویه، حجیم، نوشیدنی های الکلی، نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه، چای) سوزش سر دل را بیشتر می کند، لطفا از مصرف این مواد غذایی پرهیزید.

در وعده های غذایی همراه با غذا مایعات مصرف نکنید. لباس گشاد و راحت بپوشید.

شکلات، نعناع، پونه، گوجه و محصولات حاوی گوجه فرنگی ممکن است باعث تشدید رفلاکس (ترش کردن) شوند.



این مطالب به منظور آشنایی با توصیه های غذایی در بارداری و مراقبت های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره بارداری خود را به خوبی مدیریت نمایید.

آشنایی با تغذیه در دوران بارداری:

دوران بارداری از مهمترین دوران های زندگی مادران می باشد و نداشتن تغذیه مناسب یا سوء تغذیه اثرات شدیدی بر سلامت مادر و فرزند دارد. بنابراین نباید در طول بارداری مادر، نسبت به کم غذایی یا پر غذایی وی بی تفاوت بود.

در صورتی که مادر قبل از شروع بارداری دارای اضافه وزن است، رعایت توصیه های زیر جهت داشتن وزن مطلوب لازم است:

توصیه می شود وعده های غذایی منظم داشته باشید. مصرف قندهای ساده، شیرینی جات، غذاهای چرب و روغن های گیاهی و حیوانی (کره، مارگارین، روغن زرد، روغن دنبه، خامه) را محدود کنید.

همراه وعده های اصلی غذایی، سبزی و سالاد استفاده کنید. شیر و لبنیات مصرفی کم چرب باشد. ترجیحاً چربی های گوشت را جدا کنید و گوشت بدون چربی استفاده کنید. تحت نظر پزشک معالج فعالیت بدنی روزانه داشته باشید.



در صورتی که مادر قبل از بارداری کم وزن است، رعایت توصیه های زیر لازم است:

توصیه می شود سه وعده غذایی و دو تا سه میان وعده غذایی مصرف کنید. در میان وعده ها از موادی مانند مغزها، ترکیب میوه با خامه یا ماست میوه ای، انواع شیک (مخلوط میوه و بستنی و شیر)، دسر (اعم از دسرهای صنعتی آماده مثل دنت، ژله و دسرهای خانگی مثل شیر برنج، فرنی، حلوا) استفاده کنید.

از مواد نشاسته ای مانند: نان سبوس دار، برنج و سیب زمینی همچنین از مواد پروتئینی مانند انواع گوشت ها، تخم مرغ، پنیر، شیر، ماست و حبوبات بیشتر استفاده کنید.

جهت افزایش اشتها توصیه می شود از بشقاب بزرگ برای سرو غذا استفاده کنید. همچنین توصیه می شود استراحت کافی داشته باشید. حمایت اطرافیان خصوصاً همسر بیمار در جهت بهبود شرایط لازم است.

در صورت عدم وزن گیری با توصیه های غذایی، لازم است تحت نظر پزشک معالج و حمایت های دیگر پزشکی، اعم از مکمل های پودری و ویتامین های بهبود دهنده اشتها مصرف کنید.

افزایش وزن توصیه شده در دوران بارداری برای خانم های لاغر بین ۱۲/۵ تا ۱۸ کیلوگرم، برای خانم های معمولی ۱۱/۵ تا ۱۶ کیلوگرم و برای خانم های چاق ۷ تا ۱۱/۵ کیلوگرم می باشد.



جهت کاهش مشکل تهوع در دوران بارداری توصیه های زیر پیشنهاد می شود:

مصرف نان برشته یا کراکر نمکی نیم ساعت قبل از برخاستن از رختخواب توصیه می شود.

از برخاستن سریع از رختخواب اجتناب کنید.

همراه با غذا مایعات مصرف نکنید و در وعده های اصلی غذایی خود، غذای خشک مصرف کنید.

طبق دستور پزشک معالج از مکمل زنجبیل یا قرص ب۶ (B6) می توانید استفاده کنید.

از مصرف غذاهای تند و پر ادویه پرهیزید.

از گرسنگی پرهیزید و چندین وعده غذای کوچک و کم حجم استفاده کنید.

بوییدن لیموترش و مصرف آبنبات ممکن است در کاهش حالت تهوع کمک کننده باشد.

از مصرف غذای داغ پرهیزید و سعی کنید دمای غذای مصرفی شما، هم دمای اتاق باشد.

کاهش سر و صدای محیط خوردن غذا، طب سوزنی، دوش گرفتن طولانی مدت به کنترل تهوع شما کمک می کند.

در صورت تشدید تهوع و کاهش وزن بیش از حد، نیاز به بستری شدن و انجام دیگر حمایت های پزشکی می باشد.

