



دانشگاه علوم پزشکی
خدمات بهداشتی درمانی
معاونت امور پرستاری

تغذیه و

وزن‌گیری مناسب در

دوران بارداری



نام کتاب: تغذیه و وزن‌گیری مناسب در دوران بارداری
گردآوری، تدوین و ویرایش: آرش سیادتی، دکتر وحید سپهرام
تصویرسازی و صفحه‌آرایی: نرگس رونق حیرتی
ناشر: انتشارات باغ رضوان
چاپ و صحافی: چاپ اترک
قطع: وزیری
تعداد صفحات: ۲۰
سال انتشار: ۱۳۹۰
شمارگان: ۲۰۰۰
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۳۵۸-۶۶-۷

سرشناسه: سیادتی، آرش
عنوان و پدید آور: تغذیه و وزن‌گیری مناسب در دوران بارداری/
آرش سیادتی، وحید سپهرام؛ [به سفارش] دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی استان اردبیل، معاونت امور بهداشتی
مشخصات نشر: ۲۰ص: مصور (رنگی)
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۳۵۸-۶۶-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: آبستنی - تغذیه - به زبان ساده
موضوع: مادر تغذیه - به زبان ساده
موضوع: شیردهی - تاثیر تغذیه - به زبان ساده
موضوع: رژیم لاغری - به زبان ساده
شناسه افزوده: سپهرام، وحید
شناسه افزوده: رونق حیرتی، نرگس تصویرگر
شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان اردبیل، معاونت امور بهداشتی
رده بندی کنگره: ۷ت۹س/۵۵۹ RG
رده بندی دیویی: ۶۱۸/۲۴

فهرست مندرجات

- ۱ چگونه غذا بخوریم
- ۲ گروه‌های غذایی
- ۲ (۱) گروه نان و غلات
- ۳ (۲) گروه میوه و سبزی‌ها
- ۳ الف) میوه‌ها
- ۴ ب) سبزی‌ها
- ۵ (۳) گروه شیر و لبنیات
- ۶ (۴) گروه گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها
- ۸ افزایش نیاز به غذا در دوران بارداری
- ۹ راهنمای افزایش وزن در دوران بارداری
- ۱۰ وزن‌گیری نامناسب
- ۱۰ الف) وزن‌گیری کمتر از انتظار
- ۱۱ ب) وزن‌گیری بیشتر از انتظار
- ۱۲ توصیه‌های تغذیه‌ای برای وزن‌گیری مناسب در دوران بارداری
- ۱۳ توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های لاغر با وزن‌گیری کمتر از میزان توصیه شده
- ۱۳ راه‌های افزایش دریافت انرژی
- ۱۴ راه‌های افزایش دریافت پروتئین، ویتامین‌ها و املاح
- ۱۵ راه‌های افزایش اشتها و کاهش انرژی مصرفی در خانم‌های باردار لاغر





چگونه غذا بخوریم؟

در دوران بارداری باید رژیم غذایی سالم داشته باشیم یعنی **متنوع** و **متعادل** غذا بخوریم؛ **متنوع** یعنی از تمام گروه‌های غذایی مصرف کنیم. **متعادل** یعنی از هر گروه غذایی به اندازه توصیه شده مصرف کنیم.



هرم راهنمای غذایی نشان می‌دهد که از **گروه‌های مختلف غذایی** به چه نسبتی باید مصرف کنیم. گروه‌هایی که در پایین هرم قرار دارند و گروه‌هایی که در بالای هرم قرار دارند باید کمتر مصرف شوند.

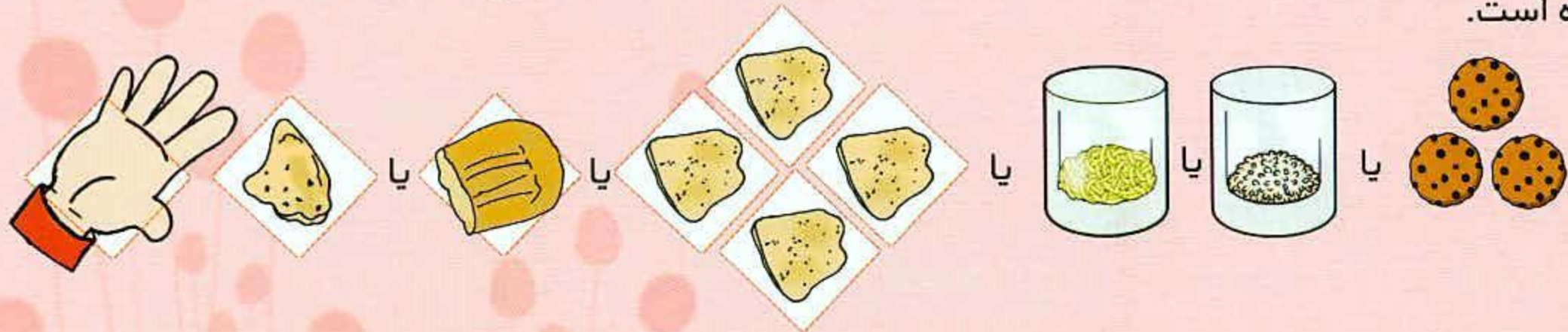
گروه‌های غذایی

مواد غذایی با ارزش غذایی تقریباً یکسان در یک گروه غذایی قرار دارند و می‌توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

۱) گروه نان و غلات

این گروه شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس‌دار (سنگک، بربری، نان جو)، نان‌های سنتی (لواش، تافتون)، برنج، انواع ماکارونی و رشته‌ها و غلات می‌باشد.

توصیه می‌شود خانم‌های باردار و شیرده تا ۱۱ واحد از این گروه مصرف کنند. هر واحد از این گروه برابر یک کف دست بدون انگشت نان سنگک یا بربری یا تافتون یا ۴ کف دست نان لواش، یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته یا سه عدد بیسکویت ساده است.



همان طور که گفتیم می‌توان مواد غذایی موجود در یک گروه را با هم جایگزین کرد: مثلاً اگر قرار است شما در یک روز ۷ واحد گروه نان و غلات مصرف کنید می‌توانید:

۲ واحد	۱ واحد	۱ واحد	۱ واحد	۱ واحد	۱ واحد
صبحانه	میان وعده	نهار	میان وعده	شام	میان وعده

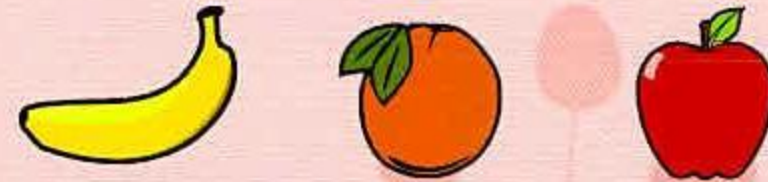
۲) گروه میوه‌ها و سبزی‌ها

الف) میوه‌ها: این گروه شامل انواع میوه و آب میوه طبیعی، کمپوت میوه‌ها و میوه‌های خشک است.

خانم‌های باردار و شیرده باید به طور متوسط ۳ تا ۴ واحد از این گروه در روز مصرف کنند.

هر واحد میوه برابر است با:

یک عدد سیب یا پرتقال یا موز متوسط یا



نصف لیوان میوه‌هایی مثل توت، انگور، انار یا



نصف لیوان کمپوت یا میوه پخته یا



یک چهارم لیوان میوه خشک
(مثل توت خشک) یا



نصف لیوان آب میوه

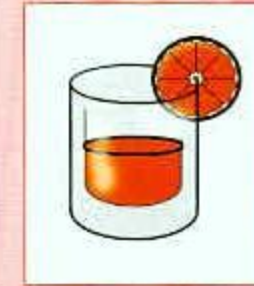
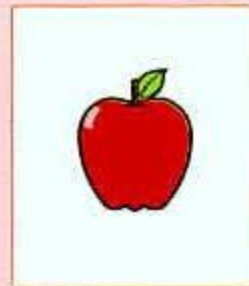


مثلاً اگر قرار است روزانه ۳ واحد از گروه میوه در رژیم غذایی خود داشته باشید می‌توانید مقدار مورد نیاز را به این صورت در برنامه غذایی بگنجانید:

۱ واحد

۱ واحد

۱ واحد



صبحانه

میان وعده

نهار

میان وعده

شام

میان وعده

(۴) **ب) سبزی‌ها**

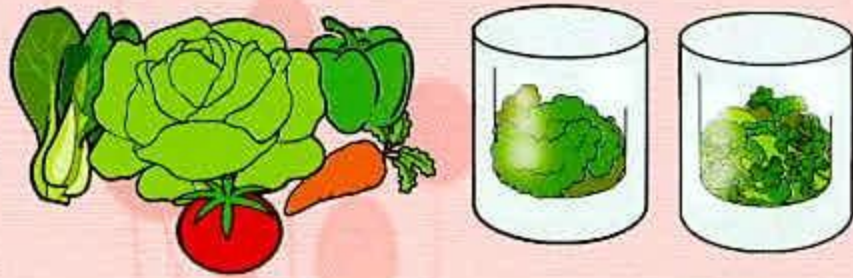
این گروه شامل انواع سبزی‌های برگ‌دار و انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، کاهو، قارچ، انواع کدو، فلفل، خیار، گوجه فرنگی و سیب زمینی است.

مقدار توصیه شده برای خانم‌های باردار و شیرده ۴ تا ۵ واحد در روز است.

هر واحد سبزی برابر است با:

یک لیوان سبزی خام برگ‌دار (اسفناج یا کاهو) یا

نصف لیوان سبزی پخته یا خام خرد شده یا



یک عدد گوجه فرنگی یا خیار یا هویج



نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده یا



اگر قرار باشد شما ۴ واحد سبزی در برنامه غذایی خود داشته باشید می‌توانید به این صورت آن را در برنامه غذایی خود بگنجانید:

	۱ واحد	۱ واحد		۱ واحد	
صبحانه	میان وعده	نهار	میان وعده	شام	میان وعده

۲ گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر و فرآورده‌های آن یعنی ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ است. در دوران بارداری و شیردهی توصیه می‌شود حداقل ۳ تا ۴ واحد از این گروه مصرف شود.

هر واحد از گروه شیر و لبنیات برابر است با:

۱ لیوان شیر



یا

$\frac{1}{4}$ لیوان کشک



یا

۲ تکه پنیر



یا

۲ لیوان دوغ



نیم لیوان بستنی



یا

اگر قرار باشد در برنامه غذایی ۴ واحد از گروه شیر داشته باشیم می‌توانیم به این صورت آن را در برنامه غذایی خود بگنجانیم:

۱ واحد



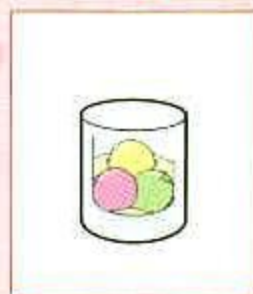
صبحانه

۱ واحد



ناهار

۱ واحد



میان وعده

۱ واحد



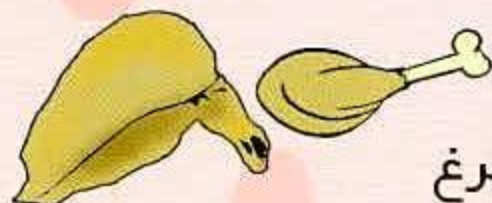
میان وعده

شام

میان وعده

۴) گروه گوشت. تخم مرغ. حبوبات و مغزها

این گروه شامل انواع گوشت‌های قرمز (گوسفند و گوساله)، سفید (مرغ، ماهی، پرندگان)، تخم مرغ، حبوبات (نخود و انواع لوبیا، عدس و لپه) و مغزها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و...) است. مقدار توصیه شده از این گروه برای خانم‌های باردار و شیرده حدوداً ۳ واحد در روز است. هر واحد از گروه گوشت و حبوبات برابر است با:



یا نصف ران متوسط مرغ
یا نصف سینه متوسط مرغ



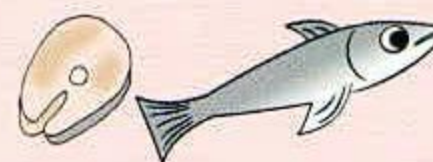
دو یا سه تکه گوشت
خورشتی پخته

یا



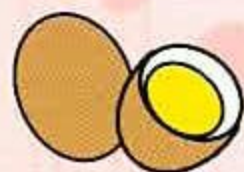
نصف لیوان حبوبات پخته

یا



یک تکه ماهی به
اندازه کف دست

یا



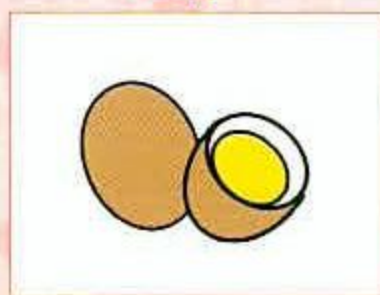
دو عدد تخم مرغ



یا
 $\frac{1}{3}$ لیوان مغز

برای این که ۳ واحد از این گروه را در برنامه روزانه خود بگنجانیم می‌توانیم:

۱ واحد



صبحانه

۱ واحد



میان وعده

۱ واحد



نهار



میان وعده



شام



میان وعده



اکنون که می‌دانیم از هر گروه غذایی چه مقدار در روز مصرف کنیم، این غذاها را به دلخواه در وعده‌ها و میان وعده های غذایی تقسیم می‌کنیم.

نان و غلات ← ۷-۱۱ واحد

شیر و لبنیات ← ۳-۴ واحد

سبزی ← ۴-۵ واحد

میوه ← ۳-۴ واحد

گوشت، حبوبات، تخم‌مرغ و مغزها ← ۳ واحد

پس از تکمیل جدول فوق آن را به بهورز یا مراقب بهداشتی خود نشان دهید.

صبحانه

میان وعده

ناهار

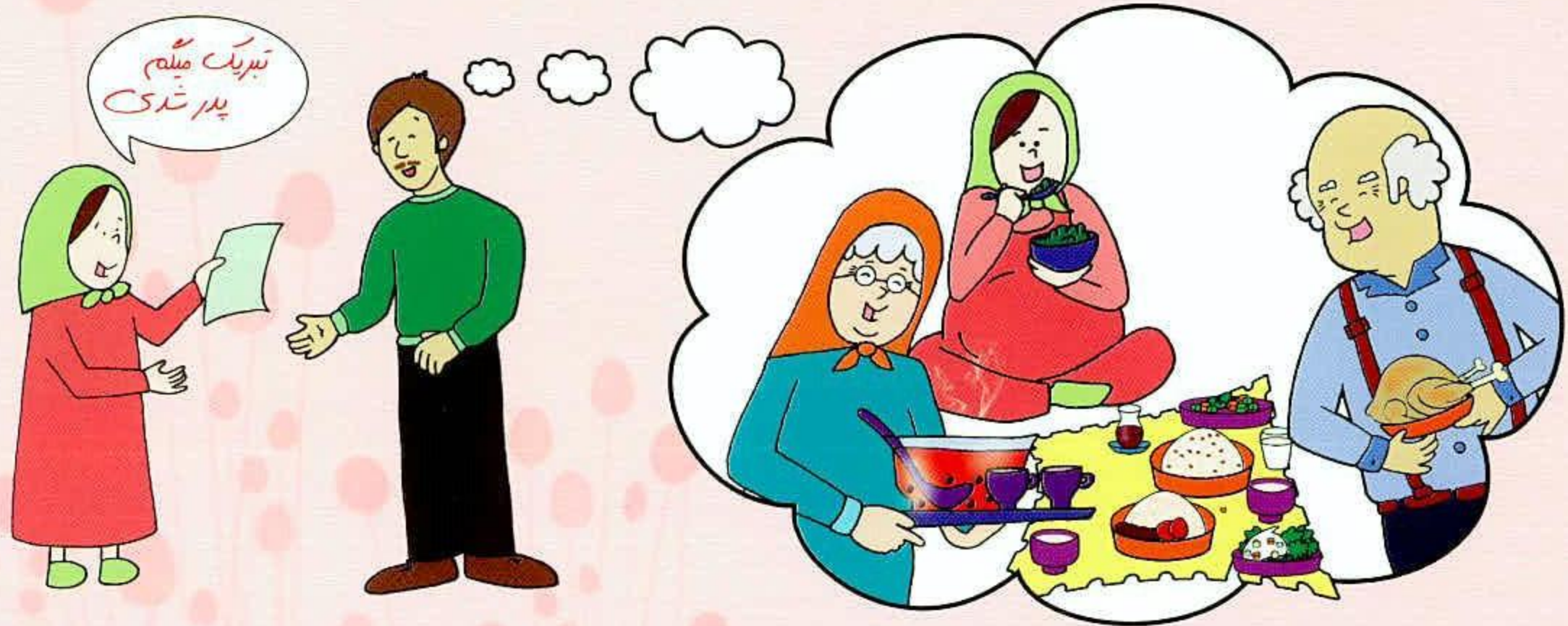
میان وعده

شام

میان وعده

افزایش نیاز به غذا در دوران بارداری

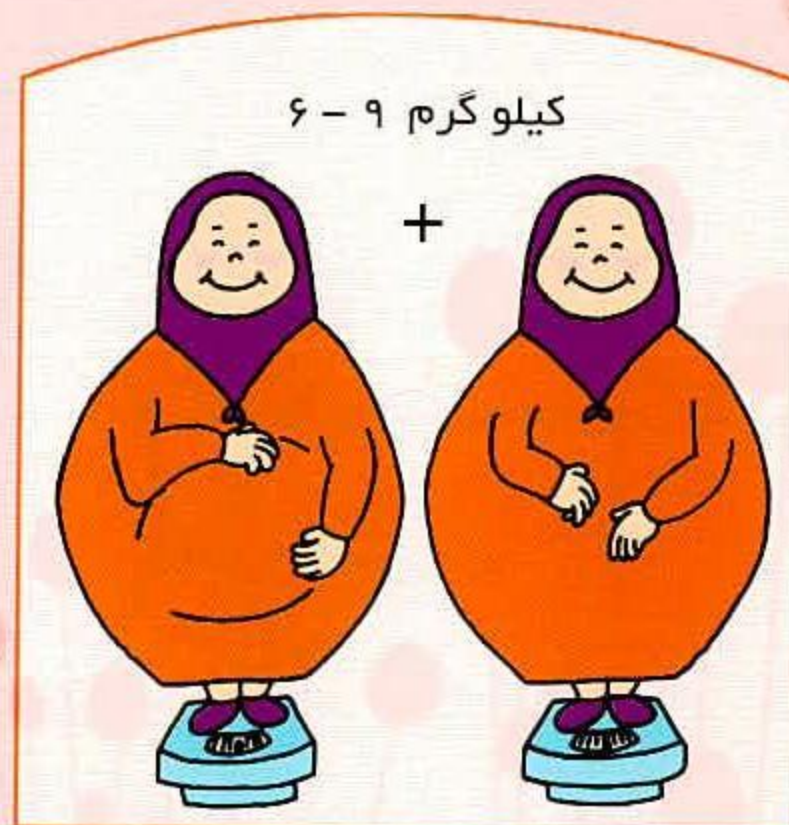
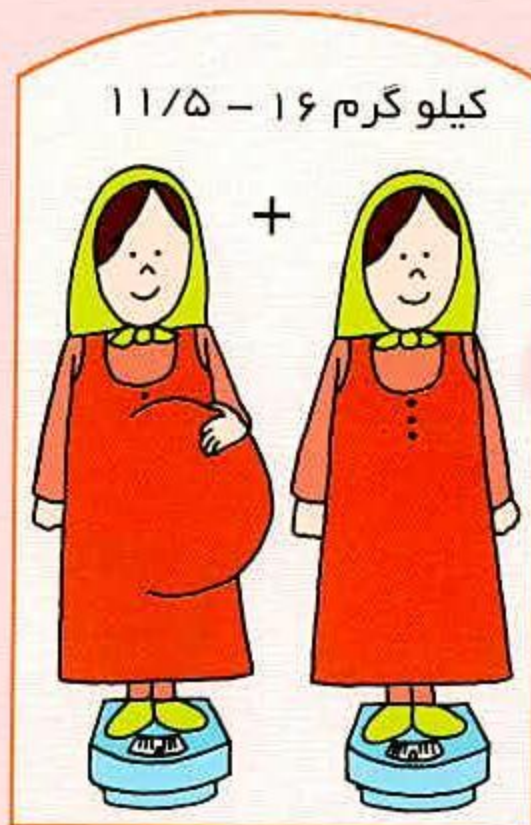
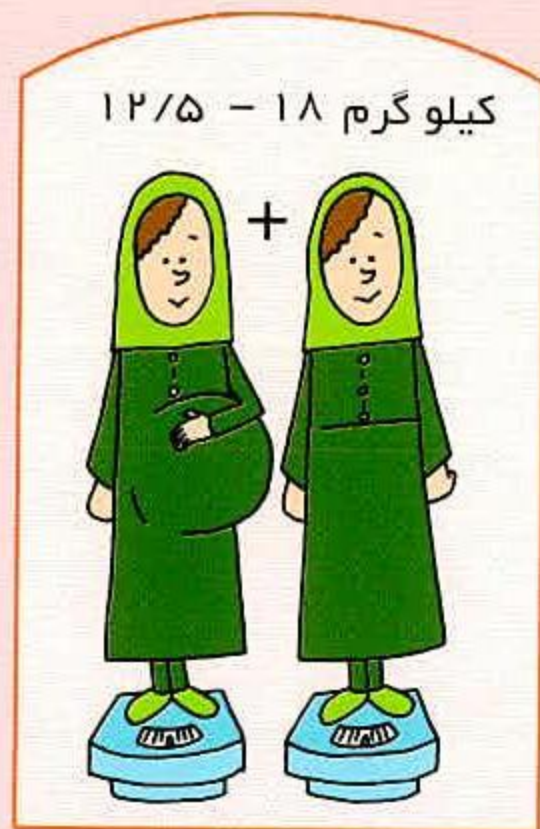
در دوران بارداری نیاز به مواد غذایی بیشتر می شود ولی این نیاز در تمام مدت بارداری ثابت نیست. در سه ماهه اول بارداری لازم نیست غذای خیلی زیادی مصرف کنید.



بهترین راه برای این که در دوران بارداری و شیردهی بدانیم به اندازه غذا می خوریم یا نه اندازه گیری وزن و دقت به تغییر وزن بدنمان است. در صورتی که افزایش وزن ما با مقداری که بهورز یا مراقب بهداشتی تعیین کرده متناسب باشد مقدار غذای ما مناسب است. اگر وزن گیری کمتر از این مقدار باشد غذای ما کم است و اگر وزن گیری ما خیلی بیشتر از مقدار تعیین شده باشد بدین معناست که بیشتر از نیاز غذا می خوریم.

راهنمای افزایش وزن در دوران بارداری

مقدار مناسب افزایش وزن در دوران بارداری برای تمامی زنان یکسان نیست و زنانی که لاغر هستند نیاز به افزایش وزن بیشتری نسبت به زنان چاق دارند.



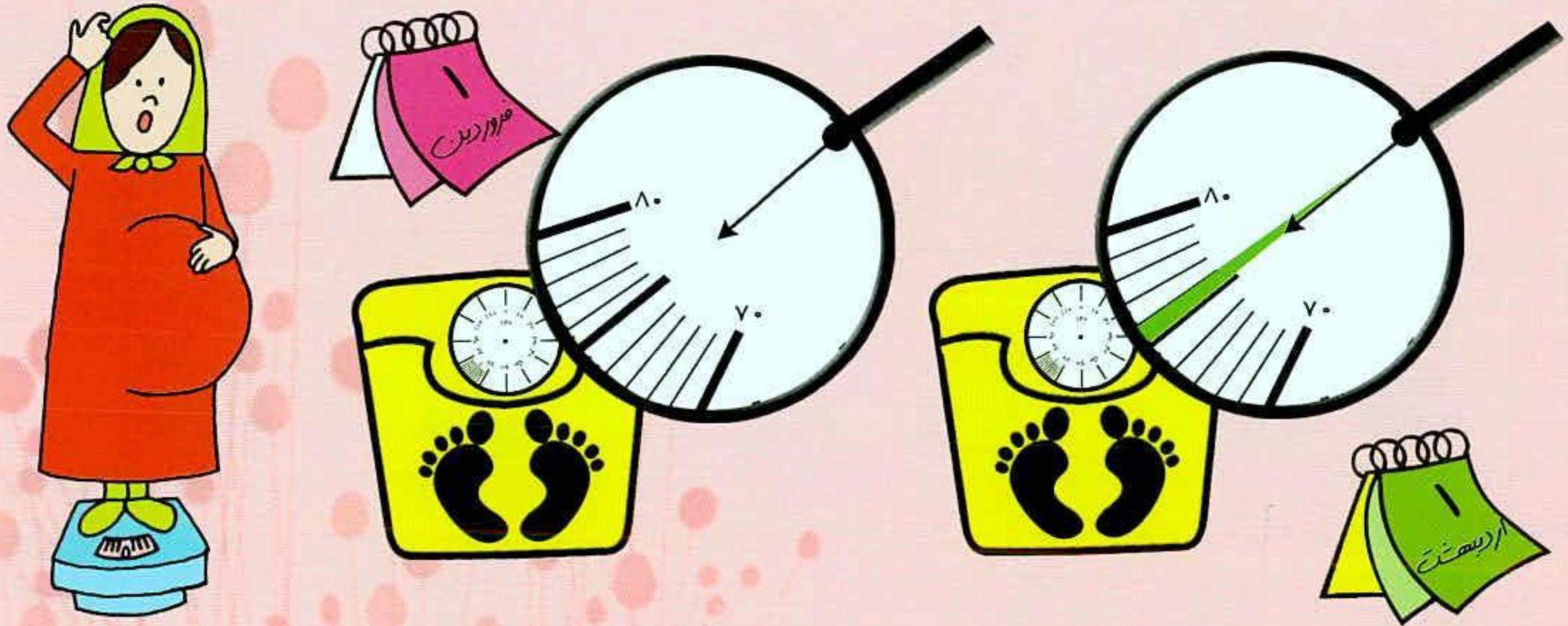
بهورز یا مراقب بهداشتی شما از روی وزن قبل از بارداری یا اول بارداری به شما خواهد گفت که در دوران بارداری چه مقدار باید به وزن شما اضافه شود.

وزن گیری کمتر از مقدار توصیه شده یا وزن گیری بیشتر از مقدار توصیه شده، هر دو برای سلامتی مادر و جنین خطرناک هستند.

وزن‌گیری نامناسب

➔ وزن‌گیری کمتر از انتظار

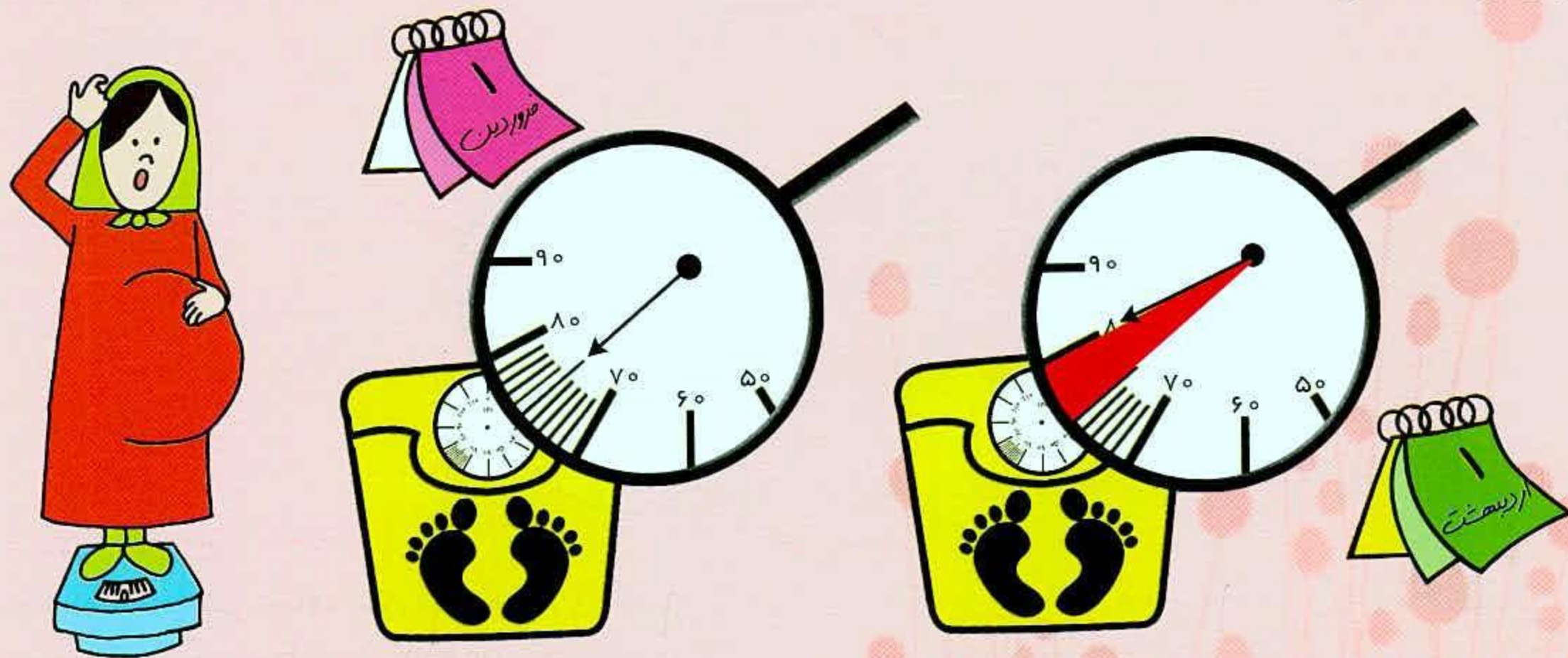
اگر خانم‌های با وزن طبیعی بعد از هفته ۱۵ بارداری، کمتر از یک کیلوگرم در ماه افزایش وزن داشته باشند وزن‌گیری آنها کمتر از حد انتظار است.



اگر خانم‌های چاق بعد از هفته ۱۵ بارداری، کمتر از نیم کیلوگرم در ماه افزایش وزن داشته باشند وزن‌گیری آنها کمتر از حد انتظار است.

وزن‌گیری بیشتر از انتظار

اگر خانم‌های با وزن طبیعی بعد از هفته ۲۰ بارداری، بیش از ۳ کیلوگرم در ماه افزایش وزن داشته باشند وزن‌گیری آنها بیش از حد انتظار است.



اگر در طول بارداری، در طی یک هفته، وزن شما بیش از یک کیلوگرم افزایش یافت، وزن‌گیری بیش از حد انتظار است. افزایش وزن بیشتر و کمتر از حد انتظار می‌تواند بر اثر تغذیه یا سایر عوامل و بیماری‌ها باشد و برای مادر و جنین خطرناک است.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای وزن‌گیری مناسب در دوران بارداری

همان‌طور که گفته شد وزن‌گیری مناسب در دوران بارداری یعنی افزایش وزن در حدی که برای سلامت مادر و جنین ضروری است، نه بیشتر و نه کمتر از مقدار توصیه شده.



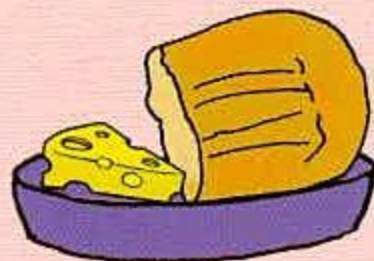
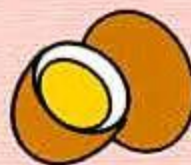
در مواردی که مادر اضافه وزن داشته یا چاق است و یا وزن‌گیری او بیشتر از مقدار مناسب است، رعایت نکات زیر می‌تواند به تنظیم وزن کمک نماید:

- کاهش مصرف چربی‌ها
- کاهش مصرف مواد قندی و نشاسته‌ای
- افزایش مصرف مواد پروتئینی
- افزایش مصرف غذاهای حاوی فیبر مثل میوه و سبزی
- تحرک کافی از طریق پیاده روی منظم روزانه

توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های لاغر یا با وزن‌گیری کمتر از میزان توصیه شده

خانم‌های لاغر با وزن‌گیری نامناسب علاوه بر افزایش انرژی مصرفی خود باید مصرف مواد مُغذی مثل پروتئین، ویتامین و املاح را در رژیم خود افزایش دهند. افزایش انرژی (مُقوی کردن) و افزایش پروتئین و املاح و ویتامین‌های رژیم غذایی (مُغذی کردن) از راه‌های زیر امکان پذیر است:

راه‌های افزایش دریافت انرژی



۱) افزایش دریافت شیرینی و مواد قندی

- استفاده از مربا، عسل، خرما و شیره انگور همراه با صبحانه
- استفاده از نان و پنیر، سیب زمینی، تخم مرغ و شیر در میان وعده‌ها
- مصرف مقدار بیشتر گروه نان و غلات
- مصرف نان همراه با سایر مواد غذایی مثل برنج در وعده نهار و شام

خانم‌های باردار لاغر می‌توانند تا ۱۱ واحد از نان و غلات در روز مصرف کنند.

آیا می‌توانید ۱۱ واحد از گروه نان و غلات را در رژیم غذایی یک روز خود تقسیم کنید؟

صبحانه

میان وعده

نهار

میان وعده

شام

میان وعده

۲) افزایش دریافت چربی

- ❁ استفاده از لبنیات پرچرب (شیر و پنیری که کره آن گرفته نشده)
- ❁ افزودن کره یا روغن به غذا
- ❁ استفاده از سرشیر یا خامه در وعده صبحانه
- ❁ استفاده از قلم گوسفند و گاو در طبخ غذا

راه‌های افزایش دریافت پروتئین، ویتامین‌ها و املاح

۱) افزایش دریافت گروه شیر و لبنیات

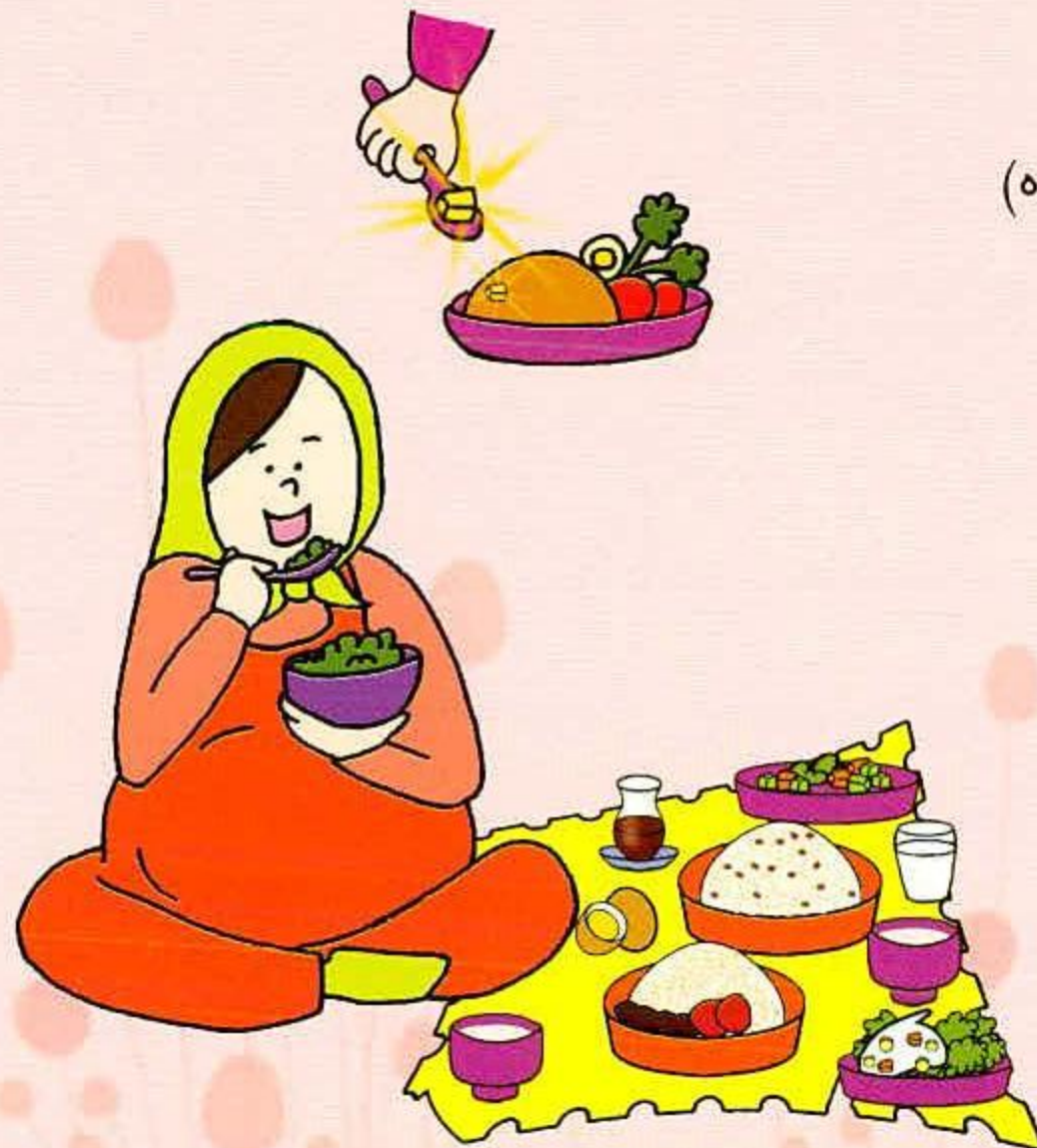
- ❁ استفاده از شیر و ماست و پنیر در میان وعده‌ها
- ❁ مصرف دوغ به همراه غذا
- ❁ استفاده از کشک در غذاهایی مثل آش یا کشک بادمجان

۲ - افزایش دریافت گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

- ❁ استفاده بیشتر از گوشت و تخم مرغ و سایر غذاهای این گروه
- ❁ اضافه کردن حبوبات به برنج و سایر غذاها
- ❁ استفاده از آش‌هایی که در آنها از حبوبات استفاده شده است

۳ - افزایش دریافت گروه میوه و سبزی

- ❁ استفاده از غذاهایی که در تهیه آنها از سبزی و میوه استفاده شده است مثل آش یا خورشت
- ❁ استفاده از جوانه غلات در غذاها
- ❁ مصرف سبزی و سالاد همراه غذا



سوال: چند غذا که در تهیه آنها از میوه و سبزی استفاده شده نام ببرید.
سوال: آیا می‌دانید حداقل چند واحد میوه و سبزی در روز باید مصرف کنید؟

راه‌های افزایش اشتها و کاهش انرژی مصرفی در خانم‌های باردار لاغر

در بعضی موارد علت کم خوردن غذا در مادران باردار، اشتهای کم است. در این موارد برای افزایش اشتها می‌توان:



- ❁ غذا را در بشقاب بزرگ‌تر مصرف کنید.
- ❁ از سبزی‌های رنگی برای تزئین غذا استفاده کنید.
- همچنین برای کاهش مصرف انرژی در خانم‌های باردار لاغر می‌توان:
- ❁ استراحت در طول روز را بیشتر کرد.
- ❁ با کمک گرفتن از اعضای خانواده، کارهای روزانه را کم کرد.



یادداشت:

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.