

((به نام خدا))

تغذیه در دوران بارداری:

خانم های بار دار می توانند همان غذاهایی را که در دوران غیر بارداری مصرف می کرده اند در دوره بارداری هم مصرف کنند ، ولی باید مواظب باشند که غذاهای مصرفی آنها حاوی تمام مواد لازم برای رشد جنین و سلامت مادر باشند و از مصرف غذاهای پر کالری هم خود داری نمایند اگر در فواصل مصرف غذا احساس گرسنگی می نمایند، بهترین راه برای رفع ان مصرف شیر ، میوه های خشک مختلف و یا میوه های تازه مختلف و سبزیجات خام است .

به طور کلی خانم های باردار می بایست سعی کنند هر روز بین ۱۰۰۰-۶۰۰ سانتی متر مکعب شیر بخورند ، به هر نحوی که میل دارند ، خالص یا مخلوط با غذاهای دیگر ، مثلاً" به صورت شیر برنج ، پنیر ، ماست و غیره ، دیگر از مواد غذایی که باید هر روز بخورند عبارتند از : گوشت ۱۲۰ گرم (ماهی و مرغ ، گوشت گوسفند)

تخم مرغ یک عدد - پرتقال یک عدد، یا میوه فصل ، انواع سبزیجات برگ سبز حتما" و حداقل ۳ بار در هفته و سایر سبزیجات یکبار در روز ، علاوه بر اینها می توانند هر چه دوست دارند میل کنند .

پرهیز از بعضی از مواد خوراکی در دوران بارداری :

تجربه و تحقیق نشان داده است که خوردن مواد زیر در دوران بارداری موجب ناراحتی مادر و یا جنین می گرددو بهتر است که به خانم های بار دار آموزش داده شود که از خوردن این مواد خود داری نمایند .

- غذاهای چرب و دیر هضم مانند غذاهای سرخ کردنی ، شیرینیها ، کیک های پرخامه ، انواع ادویه ها و ماهیهای دودی

- غذاهای پرنمک و شور ، انواع خیار و کلم شور و ...

- در مصرف چای در دوران بارداری نبایدزیاده روی شودزیرا چای دارای مقدار زیادی فلور

است و مصرف این ماده در حیوانات آزمایشگاهی ناهینجاریهایی در جنین آنها بوجود آورده است .
مادران شیر ده هم باید از خوردن چای زیاد خود داری کنند زیرا کافئین موجود درچای وارد شیر می شود و ایجاد بی خوابی ، دردشکم ، تحریک پذیری شدید و کج خلقی در نوزاد می نماید .

- در دوران بارداری بهتر است خانم ها از

خوردن انواع قهوه به مقدار زیاد خود داری نمایند زیرا که کافئین موجود در قهوه تحریک پذیری مادران باردار را بیشتر می کند .

مادران شیر ده هم باید از خوردن قهوه زیاد خود داری نمایندبدلیل کافئین زیاد موجود در قهوه و اثر آن روی کودک زیرا مقدار کافئین موجود در شیر مادران بیش از موجودی آن در خون آنها است .

- خوردن مشروبات الکلی در دوران بارداری بکلی ممنوع است زیرا تحقیقات نشان داده اند مادرانی که در دوران بادرای نوشابه های الکلی می خورده اند نوزادان آنها با اختلالهایی نظیر کمبود وزن در موقع تولد ، کوتاهی قد ، کمبود



دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد

بیمارستان ۲۲ بهمن

تغذیه در دوران بارداری



تنفسی و گوارش جذب می نماید و عوارض گردش خونی، بیماریهای تنفسی مانند ذات الریه برونشیت و غیره بخصوص در ۱ سال اول تولد در آنها بیشتر بروز می کند. لذا مصرف سیگار و دخانیات نیز در دوران بارداری و شیر دهی ممنوع می باشد.

رفرنس: پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان

تالیف: فرخنده مهری

رشد بدن، ناهنجاریهای قلب و عروق، ناهنجاریهای استخوان صورت و کم هوشی متولد شده اند که بعداً هم دچار اختلال در یاد گیری در مدرسه، اختلال تکلم - کاهش رشد قد از بدو تولد تا ۱۶ سالگی بوده اند افزایش میزان بروز ناهنجاریها در بچه مادرانی که حتی ماهی یکبار مشروبات الکلی مصرف می نموده اند گزارش شده است. و نیز در مورد استعمال دخانیات، در تحقیقهای زیادی که در دنیا انجام شده نشانگر این موضوع بوده که نیکوتین موجود در سیگار باعث انقباض عروق کوچک می شود و به این ترتیب ممکن است اختلالهایی در گردش خون، جفت و رحم بوجود آورد و مادرانی که در دوران بارداری دخانیات مصرف می نموده اند وزن نوزاد آنها کمتر از حد طبیعی بوده و تعداد زایمانهای زود رس نیز بیشتر در آنها دیده شده است و مرده زایی نیز بیشتر مشاهده شده است.

- نوزاد و کودک شیر خواری که مادرش سیگار می کشد دود سیگار را از راه پوست، دستگاه