

توصیه‌های تغذیه‌ای برای زنان باردار

- **کنترل وزن‌گیری:** میزان افزایش وزن توصیه‌شده در دوران بارداری، بر اساس وضعیت بدنی مادر (لاغر، طبیعی یا چاق) در شروع بارداری یا پیش از آن متفاوت است. محدوده مناسب وزن‌گیری شما توسط پزشک یا کارشناس بهداشت تعیین و اندازه‌گیری می‌شود.
- **تنوع و تعادل در برنامه غذایی:** تغذیه مادر باردار باید متنوع و متعادل باشد و از کم‌خوری یا پرخوری پرهیز کند. برنامه غذایی روزانه باید شامل موارد زیر باشد:
 - ۷ تا ۱۱ واحد از گروه نان و غلات
 - ۴ تا ۵ واحد از گروه سبزی‌ها
 - ۳ تا ۴ واحد از گروه میوه‌ها
 - ۳ واحد از گروه گوشت و جایگزین‌های آن (حبوبات، مغزها و تخم‌مرغ)
 - ۳ تا ۴ واحد از گروه لبنیات
- **مواد غذایی ممنوع در بارداری:** مصرف تنقلات ناسالم (چیپس، پفک، نوشابه، سوسیس، کالباس و انواع سس)، دمنوش‌های گیاهی (مانند بابونه، گل گاوزبان، آویشن، ختمی و غیره) و مواد غذایی حاوی کافئین (قهوه، نسکافه، شکلات تلخ و موارد مشابه) در دوران بارداری ممنوع است.
- **مکمل‌های دارویی مورد نیاز:** مادر باید از ۳ ماه پیش از بارداری تا هفته شانزدهم بارداری، روزانه یک عدد قرص **اسید فولیک** مصرف کند. همچنین از هفته شانزدهم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان، مصرف روزانه یک عدد قرص **مولتی‌ویتامین** و یک عدد قرص **آهن** ضروری است.
- **فعالیت بدنی:** برای وزن‌گیری صحیح و پیشگیری از عوارض شایع بارداری مانند دیابت بارداری، فشار خون بالا و یبوست، توصیه می‌شود مادر در صورت نداشتن ممنوعیت پزشکی، روزانه نیم ساعت پیاده‌روی سبک داشته باشد.
- **مدیریت تهوع و استفراغ (سه ماهه اول):** برای بهبود تهوع صبحگاهی، تعداد وعده‌های غذایی را افزایش و حجم هر وعده را کاهش دهید. از مصرف غذاهای پرچرب، پرادویه و نفاخ خودداری کنید، هوای اتاق را تازه نگه دارید و پیش از برخاستن از رختخواب، مقدار کم نان خشک یا بیسکویت ساده مصرف کنید.

- **کاهش سوزش سر دل (توش کردن):** برای برطرف کردن سوزش معده که ناشی از افزایش حجم رحم و فشار به معده است، غذا را به خوبی بجوید، بلافاصله پس از صرف غذا دراز نکشید و از لباس های آزاد و گشاد استفاده کنید.
- **پیشگیری و بهبود یبوست:** جهت پیشگیری از یبوست، مصرف روزانه سبزی خوردن و سالاد را فراموش نکنید. میوه های تازه به ویژه آلو، انجیر، مرکبات و کیوی را در میان وعده ها بگنجانید. همچنین بهتر است نان های سبوس دار را جایگزین نان های سفید (بدون سبوس) کرده و به جای برنج ساده، از پلوهای مخلوط با حبوبات مانند عدس پلو و لوبیاپلو استفاده کنید.
- **پیشگیری از ورم (ادم):** برای جلوگیری از بروز ورم، غذاها را کم نمک طبخ کنید و از مصرف خوراکی های شور نظیر چیپس، آجیل بوداده و شور، خیارشور و بیسکویت های نمکی خودداری کنید.
- **رشد و وزن گیری جنین:** برای وزن گیری مناسب جنین، سهم منابع پروتئینی مانند انواع گوشت، حبوبات، مغزها، تخم مرغ و لبنیات را در رژیم غذایی خود افزایش دهید.