

تغذیه در بارداری

از خوردن هر خوردنی خام و نپخته خودداری کنید. از جمله
گوشت، ماهی و تخم مرغ خام توجه داشته باشید که به
تدریج افزایش وزن پیدا کنید

به طور کلی، اگر وزن شما پیش از حاملگی مناسب بوده شما باید بین 11 تا 15 کیلوگرم اضافه وزن پیدا کنید. اگر شما کمی کمبود وزن داشته‌اید می-توانید قدری بیشتر مثلاً 12/5 تا 18 کیلوگرم وزن اضافه کنید و اگر وزنتان بالا بوده باید قدری کمتر و بین 7-5 کیلوگرم وزن اضافه کنید.



4 ماده غذایی که باید در بارداری مصرف کنید

امگا3: ماهی سالمون، ماهی کولی، بذرکتان، روغن بذرکتان و گردو.

پروتئین: گوشت قرمز (به استثنای جگر که زنان باردار نباید بخورند)، جگر مرغ، دانه سویا و گندم.

فیبر: غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات.

کلسیم: شیر کم چرب، پنیرهای سفت و ماست.

تهیه کننده: اتاق زایمان و واحد آموزش

تأیید کننده: رئیس اتاق زایمان

تاریخ تدوین: 1396/5/1

تاریخ آخرین بازنگری: 1401/6/1

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/6/1

ویرایش: 02

کد: ATH-ED/ED- 09

منبع: راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان (بازنگری سوم)

به خاطر داشته باشید که بهتر خوردن همیشه به معنای بیشتر خوردن نیست. شاید تعجب کنید اما شما فقط روزانه به 300 کالری (300 کالری معادل نصف کفگیر برنج و ...) بیشتر از

قبل نیاز دارید یعنی در کل 2500 کالری روزانه

هر 4 ساعت یکبار یک وعده غذای کوچک میل کنید

حتی اگر شما سیر باشید ممکن است فرزندتان گرسنه باشد، بنابراین سعی کنید که هر 4 ساعت یکبار چیزی میل کنید. اگر ویاار دارید یا حالت تهوع یا سوزش سردل یا سوء هاضمه، خواهید دید که دریافت 5 یا 6 وعده غذا با حجم کم بسیار قابل تحمل تر است تا خوردن سه وعده غذای پر حجم.

از مصرف چه مواد غذایی اجتناب کنید

کافئین

زنانی که 200 میلی گرم یا بیشتر در روز کافئین مصرف کردند (به اندازه 2 فنجان یا بیشتر قهوه یا 5 قوطی نوشابه) تا دو برابر بیشتر از زنانی که اصلاً کافئین مصرف نمودند، دچار سقط جنین شدند.

الکل

موجب ناتوانی های یادگیری متوسط تا شدید و ناهنجاری های فیزیکی و اختلالات مربوط به سیستم عصبی مرکزی بدن می شود.

طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه
آدرس بیمارستان:
شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دادمان
تلفن بیمارستان: 82721
فاکس بیمارستان: 88086095
www.atiehospital.ir

