

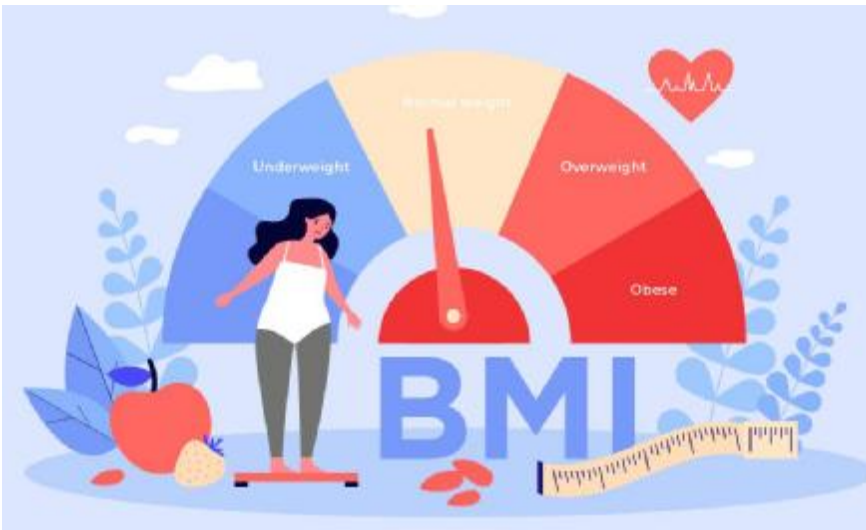
نقش نمای توده بدنی

در بارداری BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{\text{قد}^2 \text{ (به متر)}}$$

تهیه کننده: اتاق زایمان و واحد آموزش
تأیید کننده: رئیس اتاق زایمان
تاریخ تدوین: 1396/12/27
تاریخ آخرین بازنگری: 1401/6/1
تاریخ بازنگری بعدی: 1405/6/1
ویرایش: 01
کد: ATH-ED/ED- 50

منبع: تغذیه در دوران بارداری و راهنمای کشوری ارائه خدمات مامائی و زایمان



BMI بالای 26/5

محدوده نرمال BMI ۱۸.۵ تا ۲۴.۵ می باشد BMI مساوی 26/5 یا بیشتر از آن، سبب پرفشاری خون، پره‌الکامپسی (مسمومیت حاملگی)، دیابت بارداری، زایمان سزارین و عوارض جراحی می شود.

برخی از مشکلات اضافه وزن و چاقی برای زنان باردار در این دوران عبارتند از: دیابت، هموروئید، پرفشاری خون و پره‌الکامپسی (مسمومیت حاملگی، کمردرد و افزایش مشکلات زایمان به دلیل تولد نوزاد با وزن بالا)

توصیه‌های تغذیه‌ای برای مادران باردار دچار اضافه وزن و چاقی و مادرانی که افزایش وزن بیشتر از حد مطلوب دارند:

- 1- کاهش دریافت چربی مانند: آب پز نمودن مرغ و ماهی و گوشت، تفت دادن سبزی ها، استفاده از آب لیمو
- 2- کاهش دریافت مواد قندی: کاهش انواع نانهای شیرین مانند: نان قندی، نان شیرمال، جایگزین نمودن میوه‌های تازه به جای شکلات و شیرینی
- 3- کاهش دریافت گروه نان و غلات استفاده از میوه‌های مانند: سیب، هلو و گلابی که قند کمتری دارند به جای میوه‌های شیرین مانند: انگور و خربزه...
- 4- افزایش دریافت مواد پروتئینی استفاده از مرغ آب‌پز و کبابی استفاده از انواع حبوبات مثل عدس، لوبیا، ماش
- 5- اصلاح عادات و رفتارهای تغذیه‌ای: اجتناب از مواد غذایی پرچرب یا شیرین، قبل از صرف غذا، سالاد بدون سس مایونز مصرف شود

برخی علل عمده افزایش وزن بیش از حد مطلوب

- عادات و رفتارهای غذایی نامناسب مانند:
- افزایش مصرف غذاهای نشاسته‌ای (نان، برنج، سیب‌زمینی و ماکارونی)
 - استفاده زیاد از غذاهای چرب و سرخ شده و فست فودها (غذاهای آماده)
 - مصرف زیاد نوشابه‌های قندی (کولاها و آب میوه‌هایی که حاوی قند زیادی هستند)
 - افزایش مصرف انواع شیرینی‌ها و شکلات‌ها و کیک‌های خامه‌ای و دسرها
 - کاهش تحرک و نداشتن فعالیت جسمانی
 - ورم و احتباس مایعات و یا در مواردی که ابتلا به پره‌اکلامپسی (فشار خون بارداری) است

BMI یا نمای توده بدنی کمتر از 19/5

BMI کمتر از 19/5 سبب کاهش وزن هنگام تولد، تأخیر در رشد داخل رحمی (IUGR) تولد نوزاد کوچک، کاهش موفقیت در شیردهی به دلیل کاهش شیر مادر می شود

نکته: خطر تولد نوزاد کم وزن در مادران لاغر، دو برابر بیشتر از مادران با وزن طبیعی می باشد.

چگونگی مقوی و مغذی سازی غذا

مقوی کردن غذا یعنی موادی به غذا اضافه شود، که انرژی آن را بیشتر کند. مغذی کردن غذا یعنی موادی به غذا اضافه شود که پروتئین، ویتامین و املاح آن را بیشتر کند.

1- افزایش دریافت انرژی استفاده از عسل، خرما، مربا، شیر، انگور و شیر خرم با صبحانه

2- افزایش دریافت پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی استفاده از حداقل دو میان وعده مثل بیسکوئیت (ترجیحاً سبوس دار) کیک و کلوچه

3- افزایش دریافت گروه شیر و لبنیات مانند: مصرف سرشیر، خامه و کره در وعده صبحانه

4- افزایش دریافت گروه گوشت، تخم مرغ و حبوبات و مغزها مانند: استفاده از قلم گوسفند و گاو در طبخ غذاها

5- افزایش دریافت گروه میوه‌ها و سبزی‌ها، استفاده از شیر، ماست، پنیر به عنوان میان وعده

نکته: خانم باردار لاغر می تواند تا 4 سهم از مواد این گروه مصرف کند
راههای افزایش اشتها و کاهش انرژی مصرفی خانم‌های باردار لاغر

- 1- کشیدن غذا در بشقاب بزرگتر
- 2- استفاده از سبزی‌های رنگی مثل (هویج، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای و ...) در غذا به منظور زیبا نمودن و افزایش اشتها
- 3- استراحت کافی در طول روز

نکته مهم: حمایت همسر و ارتباط عاطفی اعضای خانواده برای ایجاد محیطی توأم با آرامش و کمک به مادر باردار در انجام کارهای روزمره به منظور کاهش حجم کارهای او ضروری و مهم می باشد

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

