

## برنامه غذایی مناسب؛ ضامن سلامت مادر و نوزاد

بارداری یکی از حساس ترین مراحل زندگی هرخانمی است زیرا سلامتی مادر در واقع ضامن سلامتی نوزاد خواهد بود. قبل از بارداری فرصت مناسبی است تا مادر کمبودهای تغذیه ای خود را جبران کرده و دوران بارداری را با سلامتی سپری کند.

تغذیه در این دوران باید هم جوابگوی نیازهای مادر و هم جنین باشد. نکته مهم این است که خانم باردار نباید به اندازه دو نفر غذا بخورد بلکه در واقع باید دو برابر قبل، تغذیه بهتری داشته باشد.

از اولین روزهای حاملگی، جنین انرژی و نیازهای غذایی خود را برای رشد از بدن مادر دریافت می کند. در اغلب موارد مادر باید چند ماه قبل از باردار شدن، کمبود خود به ویتامین ها و مواد معدنی ضروری را جبران کند. نیاز به آهن، کلسیم، ید، ویتامین B9 و ویتامین D با شروع دوران بارداری افزایش می یابد. نکته ای که خانم های حامله باید به آن توجه کنند، خوردن سه وعده غذای متناسب و دو میان وعده سبک است. توجه به تعادل غذایی و دریافت نشاسته، آهن و کلسیم نیز بسیار مهم است. مکمل های دارویی باید حتما با نظر پزشک و به طور منظم مصرف شوند.

زنان باردار در سه ماهه اول دوران بارداری به 150 کیلو کالری انرژی در طول روز نیاز دارند که این مقدار در سه ماهه دوم و سوم به 350 کیلو کالری می رسد. مطمئنا این نیاز به اندام، مقدار فعالیت بدنی و دیگر عوامل فردی نیز بستگی دارد.

مادران آینده باید روزانه 70 گرم پروتئین مصرف کنند تا نیاز آنها برطرف شود. البته خانم هایی که رژیم های گیاهخواری داشته اند برای شناخت پروتئین لازم باید با پزشک مشورت کنند. همچنین پروتئین های حیوانی باید در کنار پروتئین های گیاهی مصرف شود.

سوخت و ساز قندها در دوران بارداری تغییر می کند زیرا قند ( گلوکز) نقش بسیار مهمی در ساخت بافت های جنین دارد. حبوبات و غلات حتما باید در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود. قندهای ساده انتخاب مناسبی برای وعده صبحانه است، زیرا معمولا صبح ها مقدار قند خون پایین است. 40 تا 50 گرم قند ساده معادل 80 گرم نان یا 6 عدد بیسکویت و یا 60 گرم غلات است.

## ویتامین B9 ( اسید فولیک یا فولات )

ویتامین B9 تاثیر بسیار مهمی در سلامت جنین دارد به طوری که کمبود این ویتامین، تاثیرات جدی بر رشد سیستم عصبی جنین می گذارد. در فرانسه سالانه 800 نوزاد با ناهنجاری های سیستم عصبی به دنیا می آیند که علت آن مصرف ناکافی ویتامین B9 است. دریافت کافی این ویتامین حتی در ابتدای دوران بارداری هم دیر است. در واقع مادر باید حداقل 4 ماه قبل از دوران بارداری مقدار کافی آن را در برنامه غذایی خود بگنجانند و کمبود خود را جبران کند، زیرا جنین در اولین هفته های بارداری به این ویتامین نیاز دارد. با شروع حاملگی نیاز زنان باردار به ویتامین B9، 30% افزایش می یابد و به 400 میکروگرم در طول روز می رسد. جگر، کاهو، سبزیجات سبزرنگ خصوصا سبزیجات برگ دارمانند اسفناج و کلم، لوبیا سبز، نخود سبز، تخم مرغ، میوه های نارنجی رنگ مانند زردآلو، انبه، طالبی و دانه های روغنی مانند گردو، پسته، دانه کاج و بادام سرشار از این ویتامین هستند. برای پیشگیری از کمبود این ویتامین در طول بارداری، مصرف داروهای مکمل ویتامین B9، حداقل یک ماه قبل از حاملگی و تا سه ماهه اول این دوران، با نظر پزشک توصیه می شود. خانم هایی که با فاصله کوتاه مدت از فرزند قبلی حامله شده اند، خانم هایی که دوقلو باردار هستند، سیگاری ها و کسانی که یک فرزند مبتلا به ناهنجاری سیستم عصبی دارند، آسیب پذیرترند و باید روزانه 5 میلی گرم از این ویتامین مصرف کنند.

## آهن

بیش از 23% خانم های در سن باروری کمبود آهن دارند. مصرف آهن در شش ماهه اول دوران بارداری برای تامین نیازهای مادر و جنین ضروری است. کمبود این عنصر چندان تاثیری در رشد جنین ندارد، اما می تواند تاثیرات سوئی در سلامت مادر داشته باشد. جنین مقدار آهن لازم برای رشد را از خون مادر جذب می کند و اگر مادر ذخیره آهن به اندازه کافی نداشته باشد، در معرض ابتلا به کم خونی قرار می گیرد. ضعف عمومی، کاهش قدرت سیستم ایمنی، کاهش تمرکز و خستگی های مفرط از عوارض کم خونی است. اما خوشبختانه با جبران این کمبود و مصرف کافی آهن، بدن به حالت طبیعی خود باز می گردد. مصرف آهن یکی از ضروری ترین مواد در دوران بارداری است و در این دوران، 3 تا 9 برابر

بهرتر از مواقع عادی جذب شده که گاه حتی نیاز به این عنصر دو برابر نیز می شود. آهن موجود در گوشت قرمز و خصوصا جگر بهتر از تمام مواد غذایی، جذب می شود. در هر وعده غذایی گوشت، ماهی یا تخم مرغ مصرف کنید. با این حال، سبزیجات و غلات نیز سرشار از آهن هستند. مصرف ویتامین C نیز جذب آهن را تسریع می کند. همراه با ماهی لیمو و جعفری میل کنید. نوشیدن آب پرتقال در صبح را نیز فراموش نکنید. مادران نوجوان، خانم هایی که حاملگی های متعدد یا با فاصله کوتاه داشتند، گیاهخواران و خانم هایی که فقر غذایی دارند، جز افراد در معرض خطر هستند. تجویز داروهای آهن برای خانم هایی که کم خونی دارند یا فقط از غذاهای گیاهی مصرف می کنند، توصیه می شود. ویتامین B12 در تشکیل گلبول های قرمز؛ مسئول اکسیژن رسانی به تمام سلول ها، نقش بسیار ضروری دارد و گوشت منبع غنی این ویتامین است. خانم هایی که فقط سبزیجات مصرف می کنند باید با نظر پزشک، از مکمل های این ویتامین نیز استفاده کنند.

### **ید و فراورده های دریایی**

با توجه به معیار سازمان بهداشت جهانی، حدود 12 تا 25% زنان دچار کمبود ید هستند. این کمبود با اختلالات غده تیروئید و خصوصا بزرگ شدن گواتر بروز می کند. کمبود ید در زنان باردار باعث تاخیر در رشد ذهنی، وزن پایین جنین و در موارد خیلی وخیم، عقب ماندگی ذهنی می شود.

نیاز به ید در دوران بارداری بیشتر و به 150 تا 200 میکروگرم در روز می رسد. فراورده های دریایی، شیر، ماست، تخم مرغ و نمک یددار منبع غنی این عنصر محسوب می شود. داروهای مکمل ید نیز باید نظر پزشک مصرف شود.

### **ویتامین D**

نیاز بدن به ویتامین D در طول مدت بارداری دو برابر می شود. این ویتامین نقش مهمی در تحکیم استخوان ها دارد و به جذب کلسیم نیز کمک می کند. ماهی های چرب، تخم مرغ و شیر چرب سرشار از ویتامین D هستند. این ویتامین همچنین از اشعه خورشید نیز در پوست ساخته می شود. به خانم های باردار توصیه می شود از ماه هفتم

بارداری، روزانه داروی مکمل این ویتامین را از طریق تزریق آمپول دریافت کنند.

## کلسیم

نیاز بدن به کلسیم در دوران بارداری به حدود 1000 میلی گرم در روز می رسد. در طول این دوران، جنین برای ساخت اسکلت، 30 گرم کلسیم از بدن مادر جذب می کند. محصولات لبنی منبع غنی کلسیم به حساب می آیند. زنان باردار باید در طول روز 3 تا 4 بار از لبنیات استفاده کنند. ماست و پنیر کم چرب بر پنیرهای عادی ارجحیت دارد. نوشیدن شیر و غذاهایی مانند شیر برنج بسیار مفید است. داروهای کلسیم فقط برای کسانی تجویز می شود که هیچ نوع لبنیاتی مصرف نکرده اند و کمبود دارند. نکته دیگر اینکه روی کلسیم سبزیجات حساب نکنید، چون مقدار آن کمتر از نیاز بدن است. مصرف کلسیم در زنان باردار از فشار خون، تشنج یا اغماء در طول بارداری و پس از آن و نیز افسردگی پیشگیری می کند.

## ویتامین A

گرچه ویتامین A یکی از نیازهای بدن در طول دوران بارداری است، اما باید در مصرف آن دقت کرد. مصرف بیش از حد این ویتامین موجب ناهنجاری در جنین می شود. جگر دارای مقادیر بالایی از این ویتامین است که نباید در خوردن آن افراط کرد.

## امگا 3

تمام افراد بزرگسال به امگا 3 نیاز دارند، اما این نیاز در زنان باردار افزایش می یابد. امگا 3 تاثیر مطلوبی بر روحیه مادر باردار و رشد سیستم عصبی جنین دارد. کمبود این ماده در زنان باردار، باعث افسردگی بعد از زایمان می شود. همچنین مصرف روزانه یک تخم مرغ غنی از امگا 3، به طور متوسط طول دوران بارداری را 6 روز افزایش می دهد که برای حاملگی های پر خطر مانع از تولد زود هنگام نوزاد می شود. مصرف مواد غذایی حاوی امگا 3 قبل از بارداری نیز برای جنین بسیار مفید است. تقریباً از هفتم سوم بارداری رشد سیستم عصبی نوزاد شروع می شود و اسیدهای چرب امگا 3 و امگا 6، نقش بسیار مطلوبی در رشد اعصاب دارند. در سه ماه آخر، مغز جنین 3 تا 5 برابر بزرگتر می

شود. مصرف غذاهای حاوی این ماده برای رشد سیستم عصبی، رشد روانی حرکتی و بینایی جنین بسیار لازم است. همچنین فرزندان مادرانی که در طول دوران بارداری از منابع امگا 3 استفاده کرده اند، از نظر یادگیری در سطح بهتری از سایر کودکان هستند. ماهی های چرب، روغن کلزا و روغن گردو منبع غنی امگا3 هستند.

### **چه مواد غذایی را نباید در دوران بارداری مصرف کرد؟**

زنان باردار باید در طول این مدت کاملاً مراقب تغذیه خود باشند. مصرف بعضی از مواد غذایی در دوران بارداری توصیه می شود و باید عوارض آنها را شناخت.

بعضی از مسمومیت های غذایی می تواند برای خانم های حامله عواقب بسیار جدی در پی داشته باشد. از بین این بیماری ها لیستریوز و توکسوپلاسمی بسیار خطرناک هستند. برای پیشگیری از این مسمومیت ها:

- گوشت کاملاً پخته را میل کنید.
- از خوردن مواد غذایی خام مانند پنیر یا شیر نجوشیده و ماهی دودی خودداری کنید.
- لایه روی پنیر را جدا کنید.

در بهداشت، نگهداری و تهیه مواد غذایی کاملاً دقت کنید. در نوشیدن قهوه در دوران بارداری افراط نکنید. احتمال دارد مصرف زیاد قهوه در این دوران موجب سقط جنین یا وزن پایین نوزاد می شود. در دوران حاملگی همچنین نباید خیلی غذاهای پر کالری مصرف کرد. در واقع اضافه وزن مادر احتمال ابتلا به فشار خون، توکسمی، دیابت، عفونت ادراری و ترومبو آمبولیسم (انسداد یک رگ خونی) را هم برای مادر و هم برای نوزاد افزایش می دهد. مادران چاق همچنین در وضع حمل نیز مشکل دارند و غالباً باید سزارین شوند. اضافه وزن در دوران بارداری باید کم و منظم باشد.

خانم هایی که در سن نوجوانی باردار می شوند باید بسیار مراقب تغذیه خود باشند، چون علاوه بر اهمیت به تغذیه در دوران نوجوانی، باید به تغذیه مادران باردار نیز توجه کنند.

### **اضافه وزن در دوران بارداری**

در یک بارداری عادی، مادر بین 9 تا 12 کیلوگرم اضافه وزن پیدا می کند.

این مقدار برای تامین نیازهای یک نوزاد 3 تا 4 کیلوگرمی کافی است. بخش زیادی از این اضافه وزن برای دوران شیردهی لازم است. در کنار تامین نیازهای بدن و جبران کمبودهای غذایی، باید مراقب اضافه وزن نیز بود. زیرا این اضافه وزن فایده ای ندارد و از طرفی نیز برگشت به وزن قبل بعد از زایمان، بسیار مشکل است.

در دوران حاملگی وزن به طور منظم افزایش نمی یابد. این اضافه وزن در سه ماهه اول کم و به تدریج با نزدیک شدن به زمان زایمان، بیشتر می شود. خانم باردار از ماه چهارم به طور متوسط هر ماه 1/5 کیلو اضافه وزن دارد. این افزایش وزن در همه یکسان نیست، برخی بیشتر و برخی کمتر چاق می شوند. اما زمانی باید نگران شد که اضافه وزن خیلی زیاد باشد. بسیاری از مادران با توجه این که باید برای دو نفر غذا بخورند، رعایت اضافه وزن را نمی کنند. چاقی می تواند زمینه ابتلا به دیابت دوران بارداری را به وجود آورد.

هورمون های دوران حاملگی باعث افزایش اشتها می شوند. مقدار غذای اضافی در هر وعده، باید کاملا مورد توجه باشد در حالی که غالبا از آن غفلت می شود. به هر حال برای پیشگیری از اضافه وزن ، نباید خودسرانه رژیم گرفت؛ چون هم مشکلاتی برای مادر به وجود می آورد و هم برای نوزاد خطرناک است.