

توصیه های تغذیه ای برای مادر باردار



شاید هیچ مرحله ای از زندگی انسان مانند دوران جنینی و پس از آن یعنی دوران شیرخواری و کودکی پرمخاطره نباشد. در این دوران نیازهای تغذیه ای خانم باردار از اهمیت خاصی برخوردار است. جنین رشد بسیار سریعی دارد و وزن او از یک گرم در هشت هفتگی به حدود ۳۲۰۰ گرم در هفته چهلیم می رسد و از هفته سوم جنینی در هر دقیقه ۲۵۰ هزار سلول مغزی تکثیر پیدا می کنند. جنین برای تکثیر سریع سلول های خود نیاز ویژه ای به انواع مواد مغذی دارد که باید از طریق تغذیه مناسب مادر تامین شود.

غذایی که در دوران بارداری مصرف می شود نیازهای تغذیه ای مادر و همچنین رشد جنین را تامین می کند. بنابراین دانش مادر در زمینه تغذیه و رعایت تنوع و تعادل در این زمان سهم عمده ای در تامین سلامت جنین دارد زیرا اگر مادر در طول بارداری از مواد مغذی مناسب و مورد نیاز جنین استفاده نکند جنین کلیه این نیازها را از ذخائر بدن مادر تامین می کند و با کاهش ذخائر مادر سلامت او به مخاطره خواهد افتاد. مصرف ناکافی مواد مغذی به مدت طولانی در دوران قبل از بارداری نیز می تواند منجر به کمبود ریزمغذی ها در جنین شود و در نتیجه ممکن است وزن نوزاد هنگام تولد از حداقل قابل قبول (۲۵۰۰ گرم) کمتر باشد.

عوامل خطرناک در مرحله شروع بارداری

- ۱- سن کمتر از ۱۸ یا بیشتر از ۲۵ سال
- ۲- محرومیت اقتصادی، اجتماعی یا فرهنگی (درآمد کم، تحت پوشش دائمی خدمات حمایتی محلی یا دولتی بودن یا نداشتن شغل ثابت سرپرست خانوار، کم سوادی و محدودیت دسترسی به غذا)
- ۳- خرافات و باورهای نادرست غذایی (استفاده از رژیم های غذایی عجیب یا محدود از نظارزش تغذیه ای)
- ۴- استعمال دخانیات به مقدار زیاد
- ۵- اعتیاد به مواد مخدر و مصرف الکل
- ۶- داشتن نمایه توده بدنی بالاتر از ۲۶ یا کمتر از ۱۹/۸ (حداقل ۵/۱۸) در اولین ملاقات بارداری (نمایه توده بدنی از حاصل کسر ذیل بدست می آید).

$$\text{وزن (کیلوگرم)} = \text{نمایه توده بدنی} \times \text{قد (سانتی متر)}^2$$

- ۷- سابقه بارداری های متعدد با فاصله کمتر از ۳ سال از زایمان قبلی
- ۸- سابقه اختلالات دستگاه تولید مثل یا اختلالات باروری
- ۹- داشتن رژیم غذایی درمانی برای یک بیماری سیستمیک مزمن

عوامل خطرناک طی دوره مراقبت های بارداری

- ۱- افزایش ناکافی وزن
- ۲- افزایش زیاد وزن
- ۳- کم خونی متوسط یا شدید (کم خونی متوسط : هموگلوبین کمتر از ۱۰ گرم در دسی لیتر و کم خونی شدید : هموگلوبین کمتر از ۷ گرم در دسی لیتر) حتی در موارد تالاسمی

به کلیه خانم ها قبل از بارداری باید نکات زیر یادآوری شود تا از یک بارداری ایمن برخوردار گردند:

* برنامه غذایی مناسب داشته باشند (رعایت اصل تنوع و تعادل، یعنی در روز به مقدار کافی از انواع مواد غذایی در گروه های اصلی استفاده نمایند).

* قبل از باردار شدن باید تا حد امکان وزن خود را به محدوده نمایه توده بدنی طبیعی (طبق اندازه گیری های واحدهای بهداشتی درمانی) برسانند. در صورتی که نمایه توده بدنی طبیعی فرد کمتر از ۵/۱۸ یا بالاتر از ۲۵ باشد باید رژیم غذایی متناسب برای او در نظر گرفته شود و بهتر است تا رسیدن به وزن مطلوب، بارداری خود را به تاخیر اندازد (در صورت داشتن نمایه توده بدنی طبیعی بالاتر یا پایین تر از محدوده طبیعی به مشاور تغذیه ارجاع داده شود). خانم هایی که در شروع بارداری چاق هستند در معرض خطر افزایش فشار خون ، دیابت شیرین بارداری و زایمان از طریق سزارین قرار می گیرند. همچنین خانم های چاق مشکلات بیشتری در شیردهی خواهند داشت . نوزادان مادران چاق بیشتر از نوزادان مادران طبیعی مبتلا به ماکروزومی ، نمره اپگار پایین هنگام تولد و چاقی دوران کودکی خواهند شد.

* در صورتی که به علت ابتلاء به بیماری های سیستمیک مزمن و یا برای لاغری از رژیم درمانی یا رژیم غذایی خاصی پیروی می کنند لازم است برای حصول اطمینان از چگونگی ادامه برنامه غذایی خاص خود قبل از بارداری با پزشک یا مشاور تغذیه

خود مشورت کنند. برای مثال مادرانی که قبل از بارداری مبتلا به فشار خون بالا بوده اند در خطر مرگ و میر جنینی و نوزادی هستند. دیابت مادر بارداری، خطر نقایص جنینی زمان تولد خصوصاً "نقایص مادرزادی قلب و سیستم اعصاب مرکزی را افزایش می دهد. این مادران برای پیشگیری از عوارض مذکور باید قبل از بارداری با مشورت با مشاور تغذیه و رژیم درمانی و پزشک معالج، رژیم غذایی مخصوصی داشته باشند.

* در صورت ابتلاء به بیماری های گوارشی زمینه ای، قبل از بارداری با متخصص داخلی مشورت نمایند.

* از استعمال دخانیات و مصرف نوشابه های الکلی پرهیز کنند.

* جهت تامین ذخیره کافی املاح و ویتامین ها در بدن، رعایت فاصله ایمن بین بارداری ها ضروری است. حداقل فاصله ایمن بین بارداری ها سه سال می باشد.

* حدوداً از سه ماه قبل از بارداری روزانه ۴۰۰ میکرو گرم اسید فولیک مصرف نمایند. مصرف اسید فولیک قبل از بارداری از تولد نوزاد مبتلا به نقص لوله عصبی پیشگیری می کند.

* در صورت تشخیص آنمی، علاوه بر مصرف روزانه قرص فرس سولفات (بسته به شدت آنمی دوز دارو متفاوت است) از منابع غذایی غنی از آهن استفاده کنند. (به جدول مواد مغذی، منابع غذایی و نقش آن ها در بدن در پیوست کتاب مراجعه شود).

* در صورت ابتلا به دیابت و چاقی همزمان (با نمایه توده بدنی طبیعی بیشتر از ۳۰) لازم است کاهش وزن تا رسیدن به محدوده نمایه توده بدنی طبیعی صورت گیرد. به علاوه کنترل مرتب قند خون، مصرف غذاهای کم چرب و غنی از کربوهیدرات های مرکب و فیبر و همچنین پرداختن منظم به حرکات ورزشی توصیه شود.

چگونه می توان تعادل و تنوع را در برنامه غذایی روزانه رعایت نمود؟

* بهترین راه برای اطمینان از مصرف متعادل و متنوع مواد غذایی در روز استفاده از همه گروه های اصلی غذایی یعنی گروه نان و غلات، گروه میوه ها و سبزی ها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها است.

* تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی است و تنوع یعنی مصرف انواع مواد غذایی که در گروه های غذایی قرار دارند. در هر گروه غذایی، مواد غذایی با ارزش غذایی تقریباً یکسان قرار دارند و می توان از یکی بجای دیگری استفاده کرد.

وزن گیری در دوران بارداری

* در طول بارداری وزن گیری مناسب با استفاده از رژیم غذایی متعادل از غذاهای متداول و از همه گروه های غذایی صورت می گیرد. از ماه سوم بارداری تا زمان زایمان، افزایش وزن جنین سرعت زیادی می گیرد (حدود ۳۵۰۰ گرم) بنابراین وزن گیری مناسب مادر در سه ماهه دوم و سوم بارداری متضمن سلامت مادر و جنین در آینده می باشد.

* در صورتی که تغذیه خانم باردار در دوران بارداری کافی باشد، روند افزایش وزن مطلوبی خواهد داشت. این افزایش وزن مربوط به رشد جنین، جفت، رحم، افزایش حجم خون، ذخایر چربی و اندازه پستان ها است. وزن گیری ناکافی با کاهش رشد و خطر تولد زودرس جنین ارتباط مستقیم دارد.

* وزن گیری سریع یا کند سبب زایمان خودبخودی زودرس می شود. کمی وزن گیری (خصوصاً در سه ماهه اول بارداری) همچنین با ایجاد نقایص لوله عصبی در ارتباط است.

* وزن گیری زیاد نیز در رشد جنین، چاقی دوران کودکی و اضافه وزن و چاقی بعد از زایمان مادر تاثیر دارد. مادران باردار چاق یا دارای اضافه وزن بیش از مادرانی که وزن طبیعی دارند افزایش وزن خواهند داشت که باید با توصیه های موقع تغذیه ای این وضعیت را کنترل کرد.

* توصیه های مربوط به افزایش وزن مطلوب دوران بارداری یکی از اقدامات اساسی در مراقبت های این دوران است که باید در اولین مراجعه و پس از تأیید حاملگی مادر صورت گیرد. خانم های باردار در هر شرایط بدنی که باشند (لاغر، طبیعی یا چاق) باید افزایش وزن داشته باشند ولی میزان افزایش وزن آنها باید تحت نظر کارکنان بهداشتی یا پزشک کنترل شود.

* با توجه به وضعیت بدنی مادر یعنی لاغر، طبیعی یا چاق بودن او در ابتدای بارداری و یا قبل از آن میزان افزایش وزن توصیه شده متفاوت است. بطوری که زنان لاغر نیاز به افزایش وزن بیشتر و زنان چاق نیاز به افزایش وزن کمتر دارند.