



مرکز آموزشی، درمانی  
۱۴ تخته‌خوابی امام رضا (ع)

# تغذیه مناسب در دوران بارداری

شماره تماس: ۳۰-۱۳۳۳۳۳۳۳  
شماره فاکس: ۳۳۳۳۳۳۳۳  
نشانی الکترونیک:  
[Admin@IRHK.ir](mailto:Admin@IRHK.ir)  
[www.IRHK.ir](http://www.IRHK.ir)



روزانه به اندازه کافی آب بنوشید.



تا می‌توانید میوه و سبزیجات میل نمایید.



پروتئین کافی مصرف کنید.



لبنیات زیاد بخورید.



حبوبات برای شما مفید است.



در مصرف نمک احتیاط به خرج دهید.

## ویتامین‌ها

به طور روزانه از انواع میوه و سبزی‌های تازه استفاده نمایید. اسید فولیک یکی از انواع ویتامین‌هاست که حضورش باعث رشد مغزی کودک می‌شود و کمبود آن موجب نقایص لوله عصبی در نوزاد می‌شود. مصرف اسید فولیک از سه ماه پیش از بارداری تا پایان بارداری به مادران توصیه می‌شود.

## مواد معدنی

مهم ترین ترکیب معدنی کلسیم است که در استخوان سازی و رشد جنین شما نقش دارد. بنابراین اگر کلسیم کافی به شما نرسد، رشد جنین باعث پوکی استخوان و خرابی دندانهای مادر می شود.

روزی حداقل ۲ لیوان شیر و ۱ لیوان ماست مصرف کنید. سعی کنید از کاکائو برای بهتر شدن طعم شیر استفاده نکنید زیرا جلوی جذب کلسیم را می گیرد.

عنصر مهم دیگر در تغذیه مادران باردار «آهن» می باشد که به صورت قرص های آهن از ماه چهارم بارداری به بعد توصیه می شود.

## گروه های غذایی مورد نیاز دوران بارداری

### پروتئین ها :

#### شامل گوشت - حبوبات - تخم مرغ

از این گروه غذایی ۳ سهم در روز توصیه می شود هر سهم معادل ۶ گرم گوشتی - نصف لیوان حبوبات خام یا یک لیوان حبوبات پخته شده و ۲ عدد تخم مرغ می باشد. اثر مصرف پروتئین در رشد جنین ثابت شده است.

#### کربوهیدرات ها

شامل نان و غلات که نیم از انرژی مورد نیاز را تأمین می کنند

تغذیه صحیح به این معنی است که نه تنها نیازهای مادر و جنین هر دو باید برطرف شود، بلکه زمینه یک دوران شیردهی موفقیت آمیز نیز نقش بسیار مهمی دارد.

## میزان افزایش وزن مناسب در طول

### بارداری

در خانم های لاغر: ۱۸ - ۱۶/۵ کیلوگرم

در خانم های طبیعی: ۱۶ - ۱۱/۵ کیلوگرم

در خانم های با اضافه وزن ۱۱ - ۷ کیلوگرم

در خانم های چاق: ۹ - ۵ کیلوگرم



