

# تغذیه در ماه ششم بارداری

8 مرداد 1402

ماه ششم بارداری یک دوره بحرانی برای مادر و جنین است. در این زمان است که حواس، مغز و عملکردهای بدن کودک به سرعت در حال رشد هستند. به طور همزمان، بدن مادر برای حمایت از این رشد تنظیم می شود. بنابراین تغذیه مناسب در این مرحله از اهمیت بالایی برخوردار است.

## بهترین تغذیه در ماه ششم بارداری

**پروتئین:** پروتئین برای رشد کلی کودک بسیار مهم است، زیرا به رشد سلول‌های جدید و تولید آنتی‌بادی‌هایی که به مبارزه با عفونت‌ها کمک می‌کنند، کمک می‌کند. توصیه می‌شود که زنان باردار روزانه حدود 70 تا 100 گرم پروتئین مصرف کنند. منابع آن عبارتند از گوشت بدون چربی، ماهی، تخم مرغ، لوبیا، عدس و توفو.

**آهن:** آهن به ایجاد گلبول‌های قرمز نوزاد کمک می‌کند، خطر **زایمان زودرس** را کاهش می‌دهد و از کم‌خونی مادر جلوگیری می‌کند. به زنان باردار توصیه می‌شود روزانه 27 میلی‌گرم آهن مصرف کنند. غذاهای غنی از آهن عبارتند از: گوشت قرمز بدون چربی، غلات غنی شده، سبزیجات سبز برگ و میوه‌های خشک.

**کلسیم:** کلسیم برای رشد استخوان و دندان کودک ضروری است. مصرف روزانه حدود 1000 میلی‌گرم توصیه می‌شود. کلسیم را می‌توان در محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و ماست و منابع غیر لبنی مانند بروکلی، اسفناج و شیر غیر لبنی غنی شده یافت.

**فولات:** فولات یا اسید فولیک از رشد لوله عصبی که به مغز و ستون فقرات کودک تبدیل می‌شود، کمک می‌کند. همچنین به تولید گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند. مقدار توصیه شده روزانه 600 میکروگرم است. می‌توان آن را در سبزیجات سبز برگ، غلات غنی شده و حبوبات یافت.

**DHA:** دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) نوعی اسید چرب امگا 3 است که به رشد مغز و چشم کودک کمک می‌کند. حداقل 200 میلی‌گرم DHA در روز را هدف قرار دهید که می‌تواند در ماهی‌های چرب مانند سالمون، ماهی تن و قزل‌آلا و در مکمل‌های مبتنی بر جلبک یافت شود.

**فیبر:** فیبر به جلوگیری از یبوست، یک مشکل رایج **بارداری**، کمک می‌کند و به کنترل سطح قند خون کمک می‌کند. روزانه 25 تا 30 گرم فیبر مصرف کنید که در غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات یافت می‌شود.

## ملاحظات غذایی اضافی

جدا از مواد مغذی فوق الذکر، هیدراتاسیون نیز ضروری است. زنان باردار باید حداقل هشت فنجان آب در روز مصرف کنند. اجتناب از کافئین و الکل نیز توصیه می شود زیرا ممکن است منجر به عوارض زایمان و مشکلات رشدی شود.

غذاهای فرآوری شده و غذاهای با قند بالا باید محدود شوند، زیرا ارزش غذایی کمی دارند و می توانند منجر به دیابت بارداری یا افزایش وزن بیش از حد شوند. وعده های غذایی متعادل شامل پروتئین های بدون چربی، غلات کامل و مقدار زیادی میوه و سبزیجات را هدف قرار دهید.