معرفی ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز در دوران بارداری

13 شهریور 1401

در دوران بارداری، کودک تمام مواد مغذی لازم را از مادر دریافت می‌کند؛ بنابراین مادران در دوران بارداری بیشتر از قبل از بارداری نیازمند مواد مغذی هستند.

به گفته متخصصان تغذیه مادران باردار باید مطمئن شوند، مواد غذایی که استفاده می‌کنند و ویتامین‌هایی که در دوران بارداری تجویز می‌شود، دارای اسید فولیک، آهن و کلسیم است. با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که ویتامین DHA D و ید کافی در روز دریافت می‌کنید. نکته مهم اینکه هیچ مکملی را بدون مشورت پزشک معالج خود مصرف نکنید.

ویتامین‌های دوران بارداری چیست؟

ویتامین‌های دوران بارداری، مولتی ویتامین‌هایی هستند که برای زنان باردار یا زنانی که قصد بارداری دارند تجویز می‌شوند. این مولتی ویتامین‌ها در مقایسه با مولتی ویتامین‌های معمولی، دارای مقدار بیشتری از مواد مغذی هستند. در دوران بارداری هر روز یک قرص ویتامین مصرف کنید. اگر قصد بارداری دارید، قبل از بارداری مصرف ویتامین‌ها را شروع کنید.

اگر گیاهخوار هستید، آلرژی غذایی دارید یا نمی‌توانید غذاهای خاصی را بخورید، ممکن است پزشک از شما بخواهد که مکملی مصرف کنید تا مواد مغذی بیشتری به بدنتان برساند.

همه مواد مغذی مهم هستند، اما این شش ویتامین، نقش کلیدی در رشد و تکامل کودک در دوران بارداری دارند:

اسید فولیک

– آهن
– کلسیم
– ویتامین دی
DHA -
– ید

اسید فولیک یک ویتامین B است که هر سلول در بدن شما برای رشد و تکامل سالم به آن نیاز دارد. مصرف اسید فولیک قبل و در اوایل بارداری می‌تواند به جلوگیری از نقایص مادرزادی مغز و ستون فقرات به نام نقص لوله عصبی (که NTD نیز نامیده می‌شود) کمک کند. برخی مطالعات نشان می‌دهد مصرف اسید فولیک ممکن است به جلوگیری از نقص‌های قلبی و نقایص مادرزادی در دهان کودک (به نام شکاف کام و لب) کمک کند.

قبل از بارداری هر روز یک مکمل ویتامین با ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک مصرف کنید.

حتی اگر قصد بارداری ندارید، هر روز یک مکمل ویتامین با ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک مصرف کنید.

در دوران بارداری، هر روز یک ویتامین دوران بارداری مصرف کنید که ۶۰۰ میکروگرم اسید فولیک در آن وجود دارد. برچسب محصول را بررسی کنید تا ببینید چه مقدار اسید فولیک در آن وجود دارد.

آهن یک ماده معدنی است. بدن شما از آهن برای ساخت هموگلوبین استفاده می‌کند، پروتئینی که به انتقال اکسیژن از ریه‌ها به بقیه بدن کمک می‌کند. شما در دوران بارداری دو برابر بیشتر از قبل از بارداری به آهن نیاز دارید. بدن شما به این آهن نیاز دارد تا خون بیشتری بسازد و بتواند اکسیژن را به جنین برساند. جنین برای ساختن خون خود به آهن نیاز دارد.

در دوران بارداری، روزانه به ۲۷ میلی گرم آهن نیاز دارید. اکثر ویتامین‌های دوران بارداری این مقدار را دارند. همچنین می‌توانید آهن را از غذا دریافت کنید. منابع خوب آهن عبارتند از:

- **گوشت بدون چربی، مرغ و غذاهای دریایی**

– **غلات، نان و ماکارونی که آهن به آن اضافه شده است**

– **سبزیجات با برگ سبز**

– **لوبیا، آجیل، کشمش و میوه‌های خشک**

غذاهای حاوی **ویتامین C** می‌توانند میزان جذب آهن بدن را افزایش دهند. بهتر است هر روز غذاهایی مانند آب پرتقال، گوجه فرنگی، توت فرنگی مصرف کنید.

کلسیم (در محصولات لبنی مانند شیر) و قهوه، چای، زرده تخم مرغ، فیبر و دانه‌های سویا می‌توانند مانع جذب آهن در بدن شوند. سعی کنید هنگام خوردن غذاهای غنی از آهن از این موارد اجتناب کنید.

اگر در دوران بارداری آهن کافی دریافت نکنید، ممکن است بیشتر این موارد را تجربه کنید:

عفونت‌ها
– کم خونی
– خستگی
– تولد زودرس
– وزن کم هنگام تولد
کلسیم یک ماده معدنی است که به رشد استخوان ها، دندان ها، قلب، ماهیچه‌ها و اعصاب کودک شما کمک می‌کند. در دوران بارداری، روزانه به ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارید. منابع خوب کلسیم عبارتند از:
– شیر و پنیر و ماست– کلم بروکلی و کلم پیچ

– آب پرتقال که کلسیم به آن اضافه شده است

اگر در دوران بارداری کلسیم کافی دریافت نکنید، بدن شما آن را از استخوان‌های شما می‌گیرد و به نوزادتان می‌دهد. این موضوع می‌تواند باعث ایجاد بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان در مراحل بعدی زندگی برای مادر شود.

DHA چیست؟

دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) یک **اسیدچرب امگا ۳** است که نقش مهمی در هریک از سلول‌های بدن بازی می‌کند. مغز، پوست و چشم برای سلامتی به مقادیر کافی DHA نیاز دارند و بدن نمی‌تواند DHA را به مقادیر قابل توجهی بسازد؛ بنابراین منابع غذایی یا مکمل DHA غالبا در طول بارداری توصیه می‌شوند.

منابع خوب DHA عبارتند از:

– شاه ماهی، سالمون، قزل آلا، میگو و تیلاپیا

– آب پرتقال، شیر و تخم مرغ‌هایی که DHA به آن‌ها اضافه شده است

ید یک ماده معدنی است که بدن شما برای ساختن هورمون‌های تیروئیدی به آن نیاز دارد که به بدن کمک می‌کند تا انرژی غذا را ذخیره کند. در دوران بارداری برای کمک به رشد سیستم عصبی جنین به ید نیاز دارید. سیستم عصبی (مغز، نخاع و اعصاب) به کودک شما کمک می‌کند حرکت کند، فکر کند و احساس کند.

در دوران بارداری روزانه به ۲۲۰ میکروگرم ید نیاز دارید. همه ویتامین‌های دوران بارداری حاوی ید نیستند، بنابراین مطمئن شوید که غذاهای حاوی ید را مصرف کنید. از پزشک خود بپرسید که آیا نیاز به مصرف مکمل ید دارید یا خیر.

منابع خوب ید عبارتند از:

- ماهی
- شیر و پنیر و ماست
- غلات و نان غنی شده یا غنی شده
- نمک یددار