

تغذیه در بارداری چگونه است؟

اگرچه حالت تهوع و استفراغ در چند ماه اول بارداری می‌تواند مشکل‌ساز باشد، سعی کنید رژیم غذایی بارداری متعادل همراه با ویتامین کافی داشته باشید. در اینجا چند توصیه برای سلامت مادر و کودک و [تغذیه در بارداری](#) ارائه شده است.

اهداف تغذیه در بارداری:

- تنوع در غذاهای مصرفی: وعده‌های روزانه توصیه شده شامل 6 تا 11 وعده نان و غلات، 2 تا 4 وعده میوه، 4 وعده یا بیشتر سبزیجات، 4 وعده لبنیات و 3 وعده منابع پروتئینی (گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ یا آجیل) است. برای تغذیه سالم در بارداری از میزان چربی‌ها و شیرینی‌ها بکاهید.
- انتخاب غذاهای غنی از فیبر مانند نان‌های سبوس‌دار، غلات، لوبیا، ماکارونی، برنج و همچنین میوه‌ها و سبزیجات در رژیم غذایی بارداری ضروری است. اگرچه بهتر است فیبر خود را از مواد غذایی دریافت کنید، اما مصرف مکمل فیبر می‌تواند به دریافت مقدار لازم کمک کند. به عنوان مثال می‌توان به پسیلیوم و متیل سلولز اشاره کرد. قبل از شروع هرگونه مکمل با پزشک خود صحبت کنید. مقدار مصرف مکمل فیبر را به آرامی افزایش دهید. این مکمل‌ها می‌تواند به جلوگیری از نفخ و کرامپ شکمی کمک کند. همچنین لازم است مایعات کافی بنوشید.
- رژیم غذایی بارداری باید حاوی ویتامین و مواد معدنی کافی باشد. برای اطمینان از این مسئله، باید قبل از تولد کودک مکمل ویتامین مصرف کنید. پزشک می‌تواند یک مارک بدون نسخه را پیشنهاد یا یک ویتامین پیش از تولد تجویز کند.
- حداقل چهار وعده لبنیات و غذاهای غنی از کلسیم در روز بخورید و بنوشید تا اطمینان حاصل شود که در این دوران 1000-1300 میلی گرم کلسیم در رژیم روزانه خود دریافت می‌کنید.
- برای تغذیه سالم حداقل سه وعده غذای غنی از آهن مانند گوشت بدون چربی، اسفناج، لوبیا و غلات صبحانه هر روز بخورید تا از دریافت روزانه 27 میلی گرم آهن مطمئن شوید.
- در دوران بارداری برای اطمینان از رشد مغز و سیستم عصبی

کودک، روزانه به 220 میکروگرم یُد نیاز دارید. از میان انواع محصولات لبنی نیز - شیر، پنیر (به خصوص پنیر کوکتی)، ماست - و همچنین سیب زمینی پخته ، لوبیا دریایی پخته شده و مقادیر محدود - 8 تا 12 اونس در هفته - غذاهای دریایی مانند ماهی کاد ، قزل آلا و میگو

▪ دریافت روزانه ویتامین C مانند پرتقال ، گریپ فروت ، توت فرنگی ، عسل ، پاپایا ، کلم بروکلی ، گل کلم ، جوانه بروکسل ، فلفل سبز ، گوجه فرنگی و سبزی خردل انتخاب کنید. زنان باردار برای تغذیه در بارداری روزانه به 80 تا 85 میلی گرم ویتامین C نیاز دارند.

▪ هر روز حداقل یک منبع خوب فولات مانند سبزیجات برگ سبز تیره ، گوشت گوساله و حبوبات (لوبیای لیما ، لوبیای سیاه ، نخود چشم سیاه و نخود) انتخاب کنید. هر خانم باردار برای جلوگیری از نقص لوله عصبی مانند اسپینا بیفیدا ، روزانه حداقل به 0.64 میلی گرم فولات نیاز دارد. مکمل های فولات ساخته دست بشر اسید فولیک نامیده می شوند و می توانند گزینه مهمی برای تغذیه در بارداری باشند.