

# آسیب جنین در اثر تغذیه نامناسب مادر باردار

استاد بیماری‌های زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی تهران، افزایش وزن مادر در دوران بارداری را حدود ۱۰ تا ۱۲ کیلو دانست.

مرضیه وحید دستجردی، با اشاره به اهمیت نقش تغذیه در دوران بارداری، گفت: یکی از دوران‌های حساس زندگی بانوان، دوران بارداری است و هر اتفاقی که در دوران بارداری بیافتد، بر روی جنین و مادر تأثیر مستقیم خواهد داشت.

عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی خاطرنشان کرد: نقش تغذیه سالم در این دوران بسیار مهم است و اگر یک مادر مواد غذایی که مصرف می‌کند، نامناسب باشد و پروتئین کافی به جنین نرسد، عوارض جبران ناپذیری به دنبال خواهد داشت.

وی افزود: ممکن است عوارض ناشی از دیابت مادر به جنین منتقل شود و جنین دچار ناهنجاری و یا سقط شود، در این‌گونه موارد، مادر باردار باید تحت نظر پزشک دوران بارداری را سپری کند.

دستجردی ادامه داد: تغذیه ناسالم مادر ممکن است بر روی مغز جنین اثر بگذارد و نوزاد با اختلالات مغزی رو به رو شود.

رئیس گروه سلامت زنان فرهنگستان علوم پزشکی خاطرنشان کرد: در رژیم غذایی مادر باید مواد غذایی اصلی مانند پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، املاح، ویتامین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و ریزمغذی‌ها وجود داشته باشد تا جنین در رحم مادر دچار سوءتغذیه نشود.

وی با اشاره به وزن مادران باردار، گفت: به طور متوسط افزایش وزن مادر در دوران [بارداری](#)، حدود ۱۰ تا ۱۲ کیلو است و مادرانی که اضافه وزن دارند باید به این نکته توجه داشته باشند که با رعایت رژیم غذایی سالم، دوران بارداری کم‌خطری را تجربه کنند.

عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی کشور تاکید کرد: استفاده از اسید فولیک از ۳ ماه قبل از بارداری و ۴ ماه اول دوران بارداری، امری ضروری است و عدم استفاده از آن در دوران بارداری، ممکن است اثرات جبران ناپذیری بر روی جنین بگذارد.