

# در چه مواردی انجام مشاوره تغذیه در بارداری توصیه می شود؟

بارداری یکی از مهم ترین مراحل و تجربه های زندگی است که نیازمند توجه و مراقبت های زیادی است تا با حفظ سلامت جسمی مادر، در نهایت سلامت جنین و کودک تأمین گردد. اهمیت تغذیه در بارداری امری انکارناپذیر و بسیار حائز اهمیت است. سالم بودن تغذیه دوران بارداری فواید زیادی هم برای مادر و هم برای جنین به همراه دارد. در این مطلب قصد داریم تا به اهمیت تغذیه بارداری و نقش تغذیه مادر بر سلامت جنین بپردازیم.

## فواید تغذیه سالم در بارداری:

سالم بودن تغذیه بارداری، فواید زیادی هم برای مادر و هم برای جنین به همراه دارد که عبارتند از:

- فواید تغذیه سالم برای جنین:

کمک به داشتن وزن مناسب نوزاد در هنگام تولد، تقویت تکامل مغز جنین، کاهش خطر ابتلا به برخی از بیماری ها مانند نقص لوله ی عصبی یا اسپینا بیفیدا و تأثیر در الگوی تغذیه ای مناسب کودک پس از تولد.

- فواید تغذیه سالم برای مادر:

کاهش خطر ابتلا به برخی از مشکلات بارداری (مانند کم خونی، دیابت بارداری، پره اکلامپسی و غیره)، کاهش خطر بروز بعضی از عوارض بارداری (تهوع صبحگاهی، خستگی، یبوست و غیره)، ایجاد تعادل در حالات روحی مادر، جلوگیری از زایمان زودرس و کاهش سریع تر وزن پس از زایمان.

بسیاری از افراد، غذا خوردن زیاد را نشانه داشتن سلامتی می دانند اما برخلاف این تصور، دریافت کالری بیش از حد نیاز، عوارض مختلفی نظیر ابتلا به دیابت، فشار خون و چاقی مادر و کودک را در آینده به همراه خواهد داشت و بر سلامت هم مادر و هم کودک تأثیرگذار می باشد.

## نقش تغذیه مادر بر هوش جنین:

در بسیاری از تحقیقات، تأثیر تغذیه مادر بر هوش کودک ثابت شده است. از جمله مواد غذایی که بر رشد هوش جنین موثر هستند می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کشمش، مویز، دانه ها و مغزها؛
- برخی از ریزمغذی ها مانند آهن و اسید فولیک (منابع اسید فولیک شامل گوشت، سبزیجات، مغزها و جگر می باشد)؛
- موادی که کمبودشان در بدن باعث کاهش رشد مغزی می شود نظیر ویتامین D، پروتئین و روی (منابع روی شامل انواع سبزیجات به خصوص سبزیجات ریشه ای، پیاز و غذاهای دریایی به خصوص ماهی های آب شور می باشد).

## در چه مواردی انجام مشاوره تغذیه در بارداری توصیه می شود؟

در صورت داشتن هر یک از شرایط زیر، بهتر است جهت دریافت رژیم بارداری تحت نظر پزشک متخصص قرار بگیرید:

- بارداری در سن کمتر از 19 سال؛
- بارداری دوقلویی یا چندقلویی؛
- داشتن سابقه چندین زایمان با فاصله کوتاه از هم؛
- داشتن رژیم گیاه خواری.