مصرف مکمل­ ها

مصرف اسیدفولیک از یک ماه از پیش از بارداری شروع میشود و در پیشگیری از نقص مادرزادی لوله عصبی نقش دارد و تا سه ماه پس از زایمان توصیه میشود.

گوشت، ماهی، جگر، حبوبات، سبزی­ های تیره مانند اسفناج و میوه­هایی مانند پرتقال حاوی اسیدفولیک هستند.

آهن درپیشگیری از کم­خونی زن باردار نقش دارد و مصرف روزانه یک قرص از هفته 16 بارداری تا 3 ماه پس از زایمان توصییه میشود.

گوشت، جگر، مرغ، سبزی­ های سبز تیره مانند جعفری و اسفناج، انواع مغزهامانند گردو و بادام، انواع خشکبار مانند برگه، توت خشک، کشمش و خرما منابع غذایی حاوی آهن هستند.

اصلاح عادات و رفتارهای غذایی

غذا در حالت نشسته و در یک مکان خاص خورده شود.

نیم ساعت قبل از صرف ناهار یا شام، یک لیوان آب نوشیده شو.د.

قبل از صرف غذا، سالاد میل شود.

سعی شود وعده­های اصلی غذا حذف نگردد.

در هنگام صرف غذا تنها از یک نوع غذا میل شود.

از میوه­ ها و سبزی های تازه ب عنوان میان وعده استفاده شود.

غذا آهسته و در آرامش خورده شود.

تغذیه در بارداری

توصیه می­شود از نان­های سبوس­دار مانند سنگک و بربری استفاده شود.

بهتر است برنج بصورت کته مصرف شود.

از میوه­های تازه و متنوع در میان­ وعده استفاده شود.

به جای نوشابه­ های گازدار، آبمیوه تازه مصرف شود.

بهتر است هنگام صرف صبحانه، میوه میل شود.

از سبزی­ های با برگ سبز تیره استفاده شود.

سبزی­ ها را با آب کم پخته و از آب آن نیز استفاده شود.

تخم­ مرغ را ترجیحا آب­پز و سفت کرده و از مصرف زرده آن بصورت خام یا نیم­پز خودداری شود.

خوردن ماهی­هایی که جیوه بالا دارند مانند کوسه ماهی توصیه نمیشود.

اگر مصرف شیر ایجاد نفخ یا مشکلات گوارشی کند، بهتر است معادل آن پنیر یا ماست استفاده شود.

3

2

1

5

4

آموزش تغذیه در دوران بارداری

تهیه و تنظیم : واحد آموزش سلامت

بیمارستان باقرالعلوم اهر

توصیه ها

بهتر است به همراه غذا و بعد از آن، سبزی تازه، سالاد و میوه میل شود. این مواد حاوی ویتامین ث هستند و جذب آهن را افزایش می­دهند.

از مصرف چای، قهوه و دم­کردهای گیاهی یک ساعت قبل از غذا و دوساعت پس از غذا پرهیز شود زیرا جذب آهن را کاهش می­دهند.

برای کاهش اختلالات گوارشی و جذب بهتر، قرص آهن پس از غذا و یا قبل از خواب مصرف شود.

اختلالات گوارشی ناشی از مصرف آهن مانند درد معده، تهوع اسهال یا یبوست معمولا موقتی است و نباید مصرف قرص به این دلایل قطع شود.

مولتی ویتامین

مصرف روزانه یک قرص از مولتی ویتامین از شروع هفته 16 بارداری تا 3 ماه پس از زایمان توصیه میشود.

در صورتی که قرص یا کپسول مولتی ویتامین اسیدفولیک دارد یا قرص فرفولیک تجویز شود نیاز به دادن اسیدفولیک به صورت جداگانه تا پایان بارداری نیست.