

## تغذیه قبل و حین بارداری



### آیا هنگام بارداری نیاز به تغییر روش غذا خوردن دارم؟

در واقع، باید قبل از باردار شدن، نحوه غذا خوردن خود را تغییر دهید. همچنین باید شروع به مصرف مولتی ویتامین حاوی اسید فولیک کنید. اگر قصد باردار شدن دارید باید رژیم غذایی شما تغییر کند قبل بارداری می توانید درباره رژیم غذایی که باید در دوران بارداری رعایت کنید با پزشک خود مشورت کنید.

خوردن غذاهای مناسب به رشد کودک شما کمک می کند. کودک شما برای رشد به مواد مغذی غذاهایی که می خورید نیاز دارد.

خوردن غذاهای نامناسب می تواند به کودک شما آسیب برساند. به عنوان مثال، اگر پنیر تهیه شده از شیر غیر پاستوریزه یا گوشت خام یا نیم پز بخورید، ممکن است دچار عفونت شوید که می تواند منجر به سقط جنین شود. سقط جنین زمانی است که قبل از اینکه کودک بتواند خارج از رحم زندگی کند، بارداری خود به خود به پایان می رسد. به همین ترتیب، اگر بیش از حد ویتامین A (بیش از ۳۰۰۰ میکروگرم یا ۱۰۰۰۰ واحد بین المللی در روز) در مکمل ویتامین مصرف کنید، ممکن است کودک شما با نقص مادرزادی متولد شود.

انتخاب غذاهای سالم برای سلامتی شما نیز مهم است. همانطور که کودک شما رشد می کند و در درون شما تغییر می کند، مواد مغذی را از بدن شما می گیرد. برای سالم ماندن و داشتن تمام انرژی مورد نیاز باید این مواد مغذی را جایگزین کنید.

## کدام غذاها را بخورم؟

بهترین رژیم غذایی برای شما و کودکان شامل میوه های تازه، سبزیجات و غلات کامل، برخی از محصولات لبنی کم چرب و چند منبع پروتئین مانند گوشت، تخم مرغ، یا نخود خشک یا لوبیا است. اگر لبنیات مصرف نمی کنید، باید کلسیم را از منابع دیگر دریافت کنید.

می توانید انواع ماهی و غذاهای دریایی که جیوه بسیار کمی دارند بخورید. در واقع، خوردن این نوع مواد غذایی برای رشد کودک شما مفید است، به شرطی که زیاد آنها را نخورید. کارشناسان توصیه می کنند هر هفته چه مقدار از این غذاها بخورید:

- ۲ تا ۳ وعده ماهی با جیوه بسیار کم: اینها شامل میگو، کنسرو ماهی تن سبک، ماهی قزل آلا، پولاک و گربه است.
- ۱ یا ۲ وعده ماهی با جیوه کم: اینها شامل آبی، هامور، هالیبوت، ماهی ماهی و ماهی تن زرد است. استیک ماهی تن نیز برای خوردن مناسب است، اما فقط یک بار در هفته.

شما باید از ماهی که دارای جیوه بالایی هستند اجتناب کنید

اگر گیاهخوار هستید، در مورد انتخاب های غذایی خود با یک متخصص تغذیه (کارشناس مواد غذایی) صحبت کنید. رژیم های گیاهخواری گاهی اوقات می توانند مواد مغذی را که برای رشد کودک مهم هستند، از دست بدهند.

## آیا لازم است رژیم غذایی را رعایت کنم؟

مهم است که در مورد اجتناب از میکروب های موجود در غذای خود دقت بیشتری داشته باشید. ابتلا به عفونت در دوران بارداری می تواند مشکلات جدی ایجاد کند.

برای جلوگیری از میکروب های موجود در غذای خود چه کاری باید انجام دهید:

- قبل از دست زدن به غذا، دست های خود را به خوبی با آب و صابون بشویید.
- مطمئن شوید که سس، مرغ، گوشت گاو، تخم مرغ و سایر گوشت ها را کاملا بپزید.
- میوه ها و سبزیجات تازه را قبل از خوردن، زیر مقدار زیادی آب جاری بشویید.

- پس از اتمام تهیه غذا، دست ها و هر چیزی که به گوشت خام یا گوشت خام دست زد با آب گرم و صابون بشویید. این شامل تخته برش، و چاقو و قاشق است.

برای کاهش خطر میکروب ها در غذا، باید از غذاهای خاصی که به راحتی می توانند میکروب را حمل کنند نیز اجتناب کنید. این شامل:

جوانه خام (شامل یونجه، شبدر، تربچه و ماش)

شیر، پنیر یا آبنمیه ای که پاستوریزه نشده باشد (که به آن "غیر پاستوریزه" نیز می گویند)

### از پرهیز غذایی خاصی وجود دارد؟

شما باید از انواع خاصی از ماهی ها و انواع الکل خودداری کنید. همچنین باید میزان کافئین را در رژیم غذایی خود محدود کنید و قبل از مصرف محصولات گیاهی با پزشک خود مشورت کنید.

- ماهی با جیوه بالا: شما نباید انواع ماهی که ممکن است جیوه زیادی در آنها وجود داشته باشد بخورید. اینها عبارتند از کوسه، شمشیر، شاه ماهی خال مخالی، مارلین و تایلش (از خلیج مکزیک). جیوه فلزی است که می تواند مغز نوزاد را از رشد طبیعی باز دارد.

با پزشک یا پرستار خود در مورد ایمنی انواع دیگر غذاهای دریایی، از جمله ماهی صید شده در رودخانه ها و دریاچه های محلی، مشورت کنید.

- الکل: شما باید به طور کامل از الکل اجتناب کنید. حتی مقدار کمی الکل می تواند به کودک آسیب برساند.
- کافئین: با نوشیدن بیش از ۱ یا ۲ فنجان قهوه در روز، مقدار کافئین را در رژیم غذایی خود محدود کنید. چای و کولا نیز کافئین دارند، اما نه به اندازه قهوه.
- نوشیدنی های قندی: از نوشیدنی های حاوی قند زیاد مانند نوشابه و نوشیدنی های ورزشی خودداری کنید یا آن را محدود کنید. اینها هیچ وقت برای سلامتی شما خوب نیستند.
- محصولات گیاهی: قبل از استفاده از محصولات گیاهی با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید. برخی از چای های گیاهی ممکن است بی خطر نباشند.

- محصولات شاهدهانه: محصولات حشیش خوراکی در برخی مکان ها قانونی هستند. اما اکثر پزشکان و پرستاران توصیه می کنند از مصرف آنها در دوران بارداری اجتناب کنید. مانند سیگار کشیدن ماری جوانا، خوردن محصولات حاوی شاهدهانه می تواند مشکلاتی را برای نوزاد ایجاد کند، چه در بدو تولد و چه در مراحل بعدی زندگی. برای درک بهتر اینکه چگونه حشیش بر بارداری تأثیر می گذارد، به تحقیقات بیشتری نیاز است.

### ویتامین های دوران بارداری چیست؟

ویتامین های دوران بارداری مکمل های ویتامینی هستند که یک ماه قبل و در تمام طول بارداری مصرف می کنید. این ویتامین ها که حاوی مواد معدنی (آهن، کلسیم) نیز هستند، به کودک شما کمک می کنند تا تمام بلوک های ساختمانی مورد نیاز برای تشکیل اندام های سالم را داشته باشد. ویتامین های دوران بارداری به کاهش خطر نقایص مادرزادی و سایر مشکلات کمک می کنند.

### در ویتامین های دوران بارداری به دنبال چه چیزی باشم؟

شما می توانید ویتامین های دوران بارداری را از فروشگاه یا داروخانه خریداری کنید. مولتی ویتامینی را انتخاب کنید که دارای برچسب "قبل از تولد" باشد و حداقل ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک داشته باشد. اسید فولیک به ویژه در پیشگیری از برخی نقایص مادرزادی مهم است. ویتامین هایی را که می خواهید مصرف کنید به پزشک یا پرستار خود نشان دهید تا مطمئن شوید که دوزها برای شما و کودکتان مناسب هستند. مصرف بیش از حد برخی ویتامین ها می تواند مضر باشد.

پزشک شما همچنین می تواند یک ویتامین قبل از تولد برای شما تجویز کند. ویتامین های تجویزی اغلب بیشتر از ویتامین ها و مواد معدنی موجود در فروشگاه ها دارند. به عنوان مثال، اگر پزشک فکر کند به آهن اضافی نیاز دارید، ممکن است به شما نسخه بدهد. دریافت آهن کافی در دوران بارداری بسیار مهم است. این می تواند به پیشگیری از بیماری به نام "کم خونی ناشی از آهن" کمک کند.

## چقدر باید وزن اضافه کنم؟

این بستگی به وزن شما برای شروع دارد. پزشک یا پرستار به شما خواهد گفت که چقدر افزایش وزن برای شما مناسب است. به طور کلی، فردی که وزن مناسبی دارد باید در دوران بارداری بین ۲۵ تا ۳۵ پوند وزن اضافه کند. فردی که اضافه وزن دارد یا چاقی دارد باید وزن کمتری اضافه کند.

اگر شروع به کاهش وزن کردید، برای مثال، به دلیل تهوع شدید صبحگاهی، با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرید.

