

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان جوادالائمه (ع)

عنوان	رژیم غذایی و تغذیه مناسب در بارداری
تهیه کننده	الهام زارع کارشناس مامایی
سال تهیه	۱۴۰۵ بهار
تائید کننده	دکتر محبوبه ستاری متخصص زنان
منبع	ویلیامز بهداشت باروری ۲۰۲۵



تغذیه مناسب و کافی در طول دوره بارداری برای رشد و نمو کودک شما بسیار مهم است. شما باید در زمان بارداری نسبت

به گذشته، ۳۰۰ کالری انرژی بیشتر جذب کنید.

❖ شما برای داشتن تغذیه هرچه بهتر در دوران بارداری، بر مصرف این پنج گروه غذایی تأکید کنید:

میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های بدون چربی، غلات کامل و محصولات لبنی.

❖ **متخصص زنان و زایمان به هنگام مشاوره دادن به زنان باردار، به آن‌ها توصیه می‌کند تا:**

نیمی از بشقاب خود را با میوه و سبزیجات،

یک چهارم آن را با غلات کامل و

یک چهارم دیگر آن را با منابع پروتئین‌های بدون چربی پر کنند و

با هر وعده غذایی، مقداری لبنیات نیز بخورند.

❖ **رژیم غذایی مناسب دوره بارداری**

• **خوراکی‌های توصیه شده**

یک زن باردار نسبت به فردی که باردار نیست، نیاز به مقادیر بیشتر کلسیم، اسید فولیک، آهن و پروتئین خواهد داشت.

❖ **اسید فولیک:** برای پیشگیری از نقایص لوله عصبی ضروری است. بنابراین توصیه می‌شود که خانم‌هایی که قصد بارداری دارند، حداقل یک‌ماه قبل از باردار شدن به‌طور روزانه از مکمل‌های ویتامینی دارای ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک استفاده کنند.

منابع غذایی: سبزیجات برگ‌دار سبز، غلات غنی‌شده، نان و پاستا

✓ **کلسیم:** یک ماده معدنی برای ساخت استخوان و دندان‌های نوزاد به کار می‌رود. بسیاری از محصولات لبنی با ویتامین D غنی‌شده‌اند

منابع غذایی: شیر، ماست، پنیر، خوراکی‌ها و آبمیوه‌هایی غنی‌شده با کلسیم

✓ **آهن:** زنان باردار به‌طور روزانه دو برابر میزان آهن در مقایسه با غیر باردار نیاز دارند. کمبود آهن در بارداری می‌تواند سبب کم‌خونی شود که باعث خستگی مفرط و افزایش خطر عفونت خواهد شد. برای جذب بهتر این ماده معدنی، زمانی که خوراکی‌های غنی از آهن مصرف می‌کنید، به همراه آن یک منبع سرشار از ویتامین C نیز بخورید. برای مثال به هنگام صبحانه، همراه با غلات غنی‌شده با آهن، یک لیوان آب پرتقال نیز بنوشید.

منابع غذایی: گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات خشک و غلات غنی‌شده با آهن.

✓ **پروتئین:**

منابع غذایی: گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات خشک، تخم‌مرغ، مغزجات و توفو.

❖ **غذاهایی که باید محدود شوند**

- کافئین
- ماهی

غذاهایی که باید کنار گذاشته شوند

- غذاهای پاستوریزه نشده
- گوشت و مرغ خام و پخته نشده

- ماهی خام مانند سوشی، ساشیمی، سوییچ و کارپاچیو، صدف‌های دریایی خام و پخته نشده
- تخم‌مرغ خام و نیخته از جمله تخم‌مرغ عسلی
- آبمیوه‌های پاستوریزه نشده.

❖ در زمانی از بارداری که احساس خوبی نداریم چه غذاهایی بخوریم؟

➤ به پیشنهادات زیر توجه کنید:

- ✓ **حالت تهوع صبحگاهی:** قبل از بیرون آمدن از تخت خواب، بیسکویت کراکر، غلات و یا چوب شور بخورید. در طول روز نیز وعده‌های غذایی کوچک ولی مکرر بخورید و از خوراکی‌های چرب، سرخ شده، پر ادویه و پرکالری پرهیز کنید.
- ✓ **پیوست:** مقدار بیشتری سبزیجات و میوه‌های تازه بخورید. همچنین، روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. استفاده از مکمل فیبر نیز می‌تواند به شما کمک کند ولی قبل از مصرف آن‌ها با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ **اسهال:** بیشتر غذاهای دارای پکتین و صمغ بخورید تا به جذب آب اضافی کمک کنند. از جمله این خوراکی‌ها می‌توان به موز، برنج سفید، پوره سیب، بلغور جو و نان گندم اشاره کرد.
- ✓ **سوزش سر دل:** در طول روز از وعده‌های غذایی کوچک و متعدد استفاده کنید. قبل از غذا خوردن شیر بنوشید و همچنین، مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار و اسیدی و غذاهای پر ادویه را محدود کنید.

❖ غذاهای مناسب برای اولین ماه بارداری

✓ صبحانه‌ی غنی‌شده

- ✓ برگ‌های سبز
- ✓ سبزیجات و میوه‌ها
- ✓ میوه‌های خشک شده
- ✓ آلو بخارا (آب آلو بخارا منبع آهن)
- ✓ گوشت‌ها
- ✓ حبوبات خشک شده
- ✓ مغزبجات (تخم کدو سرشار از آهن)

❖ غذای مناسب برای آخرین ماه بارداری

- ✓ **غذاهایی که مقادیر بالای فیبر دارند:** مانند نان سبوس‌دار، غلات، میوه‌ها، خرما و سبزیجات.

- ✓ **غذاهایی که مقادیر زیادی آهن دارند:** روزانه حداقل سه وعده از خوراکی‌های سرشار از آهن استفاده کنید.

- ✓ **غذاهای سرشار از کلسیم**

- ✓ **غذاهایی که مقادیر زیادی ویتامین ث دارند:** مانند مرکبات، توت‌فرنگی،

- ✓ **غذاهایی که مقادیر زیادی فولیک اسید دارند**

- ✓ **غذاهایی که مقادیر زیادی ویتامین آ دارند:** مانند هویج، اسفناج و طالبی.