

تغذیه خانم‌های باردار در سه ماهه‌ی اول

چکیده:

دوران بارداری، دوره‌ی خاصی از زندگی هرزنی است که می‌تواند انگیزه‌ی لازم برای ایجاد تغییرات را در رفتارهای او ایجاد کند. برنامه غذایی بارداری و تغذیه مناسب دوران بارداری بسیار جدی و مهم است چرا که دانستن بهترین‌ها و بدترین‌های تغذیه برای این دوران نتیجه‌ای مستقیم بر سلامت مادر و نوزاد خواهد داشت. در این مقاله سعی شده است تعدادی از اصول تغذیه درست در دوران بارداری را به تفکیک برای شما شرح دهیم.

■ دکتر زهرا رفیقی

متخصص تغذیه و رژیم درمانی

کلیدواژه‌گان: تغذیه، بارداری، سه ماهه اول.

تغییرات رژیم غذایی در شروع بارداری

تغذیه خانم‌های باردار در سه ماهه نخست بارداری اهمیت زیادی دارد. اگر با شروع بارداری مصرف و عده‌های منظم غذایی به تهوع یا ناراحتی‌های گوارشی منجر شود، شکستن این وعده‌ها و تقسیم کردن آن به ۶ تا ۵ و ۴ و ۳ و ۲ و ۱ ساعت کوچک و سبک خیلی کمک می‌کند که مشکلات کاهش یابد. معمولاً با شروع بارداری، به ویژه اگر تهوع وجود داشته باشد، مصرف و عده‌های کوچک را هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار، به نحوی که در هر وعده از گروه‌های غذایی متنوع استفاده شود و در ضمن، از مواد غذایی سرخ شده یا پر ادویه زیاد استفاده نشود؛ توصیه می‌شود. گرسنه ماندن طولانی طبیعتاً خوب نیست. در عین حال چون همزمان با حالت تهوع، خانم‌ها بیوست هم دارند، بهتر است از غذاهای فیرداری مثل نان‌های سبوس‌دار (سنگک، بربری، نان جو و نان گندم قهوه‌ای)، میوه و سبزی به میزان فراوان استفاده کنند.

اهمیت گروه‌های غذایی پنج گانه در سه ماهه نخست بارداری

طبیعتاً در ماههای اول که ماههای تشکیل لقا و رشد اولیه جنین است، خیلی مهم است که نیازهای زن باردار به اندازه کافی تامین شود و در عین حال نیازهای جنین هم برآورده شود؛ یعنی مهم است که خانم باردار از تمام گروه‌های غذایی استفاده کند و به درستی با مشکلاتی که در این دوره موجود است (تهوع صبحگاهی، بیوست، ترش کردن و سوزش سردل) برخورد کند. توصیه می‌شود که وقتی خانمی متوجه می‌شود باردار است یا حتی قبل از آن، وقتی تصمیم می‌گیرد باردار شود؛ باید با مراجعت به یک متخصص وضعیت آهن و کم خونی، کم وزنی یا اضافه وزن خود را چک کرده و درمان کند و با یک برنامه غذایی خوب زمینه سلامت خودش و جنین‌اش را فراهم آورد. تاکید می‌کنم که مصرف تمامی گروه‌های غذایی (نان و غلات، میوه و سبزی، گوشت، جبیات و تخم مرغ، لبیات و حتی چربی‌ها) در ۳ ماهه نخست بارداری ضروری است. از میان این گروه‌ها که باید به میزان متعادل مصرف شوند، مصرف پروتئین و ویتامین‌ها و امللاح به ویژه در صورت کمبود آهن در بدن خانم باردار بسیار بالاهمیت است. بهتر است خانم‌های باردار، مصرف نوشیدنی‌های کافشین داری مثل چای و قهوه یا شکلات را کاهش دهند و مواد قندی ساده‌ای مثل شیرینی را هم

بارداری احتمال دیابت حاملگی را کاهش می‌دهند. این بدان معنی نیست که دوران بارداری ایجاد محدودیت غذایی می‌نماید، بلکه تاکید بر درست انتخاب کردن مواد غذایی می‌باشد. برای مثال مغزها، میوه‌ها، سبزیجات و غلات پرفیر را جایگزین غذاهای فرآوری شده، بیسکویت و شیرینی جات کنید تا سلامت شما و فرزندتان تضمین شود.

مواد غذایی مغفید و تغذیه بارداری در سه ماهه اول

۱- گروه غلات؛ مواد غذایی این گروه منبع خوبی برای تولید انرژی است؛ مانند انواع نان مخصوصاً نان سبوس‌دار، برنج، ماکارونی، جو، گندم، ذرت، ضمناً مخلوط غلات و حبوبات مانند عدس پلو و لوبیا پلو منبع خوبی از پروتئین برای مادر باردار است.

۲- گوشت و جانشین‌های آن؛ این گروه غذایی پروتئین و آهن بدن را تامین می‌کنند و مواد غذایی موجود در این دسته برای خون‌سازی، تکامل سیستم عصبی و رشد جنبه‌های لازمند. مانند انواع گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، انواع مغزها (گردو، بادام، پسته، فندق و...)، انواع حبوبات (عدس، لوبیا، نخود و...) به منظور جلوگیری از سرایت بیماری انگلی حتماً باید گوشت کاملاً پخته شود.

۳- شیر و فرآورده‌های آن مانند پنیر، ماست، کشک؛ مصرف این مواد هم کلسیم بدن مادر را تامین کرده و هم برای استخوان بندي جنبه و شکل گیری واستحکام دندان‌های او در آینده ضروری است. علاوه بر کلسیم این گروه دارای مواد مغزی دیگری مثل انواع ویتامین‌های آوب است.

۴- سبزی‌ها و میوه‌ها؛ این گروه شامل انواع سبزی‌ها مثل کاهو، هویج، گوجه فرنگی، سیب زمینی، جعفری و انواع میوه‌های تازه و خشک (توت خشک، کشمکش، انجیر و...) است که شامل ویتامین‌های مورد نیاز بدن و مقداری آهن هستند. یکی از مهم‌ترین ویتامین‌های مورد نیاز بدن ویتامین ث است. مصرف سبزیجات و میوه‌جات بصورت تازه این ویتامین را برابر بدن تامین می‌کند. زیرا طبخ این مواد ویتامین ث را از بین می‌رود. در مورد مصرف سیب زمینی توصیه می‌شود ابتدا کاملاً تمیز شسته شده و با پوست پخته شود. با توجه به آنچه که گفته شد، مصرف مقدار کافی مواد غذایی حاوی کلسیم، پروتئین، ویتامین ث و هم چنین اسیدفولیک در دوران بارداری سلامت مادر و جنبه را تامین می‌کند. اسیدفولیک ماده‌ای است که مصرف آن بخصوص در سه ماهه اول حاملگی برای رشد سیستم عصبی جنبه لازم است. سبزیجاتی مثل گل کلم و اسفناج منبع خوبی برای اسیدفولیک می‌باشد.

کمتر مصرف کنند تا جلوی اشتهای شان با خوردن غذاهای غیرمعذنی گرفته نشود.

محدوده وزن گرفتن

بین یک تا دو کیلوگرم اضافه کردن وزن در سه ماهه اول بارداری طبیعی است؛ یعنی برای افرادی که نمایه بدنی آنها بین ۲۶ و ۲۵ تا ۱۹/۸ است، اضافه کردن ۱/۵ کیلوگرم مناسب است اما برای افرادی که نمایه بدنی آنها پایین‌تر از ۱۹/۸ است ۲/۵ کیلوگرم اضافه شدن وزن توصیه می‌شود. برای افراد چاقی که نمایه بدنی شان بین ۲۵ تا ۳۰ است اضافه وزن باید زیر یک کیلوگرم باشد. کاهش وزن در این دوران طبیعی نبوده و در صورت رخ دادن چنین مساله‌ای باید علت آن را یافت. گاهی توافق افزایش وزن پیش می‌آید که خیلی مهم نیست و در ماههای بعدی جبران می‌شود اما کاهش وزن به هیچ وجه طبیعی نخواهد بود و باید آن را جدی گرفت.

با توجه به اهمیت رشدی جنبه و حساسیت‌های جنبه باید توجه داشت مصرف خود سرانه هیچ گونه دارویی در این دوره توصیه نمی‌شود، تنها داروی مجاز برای مادران مصرف روزانه اسیدفولیک است که با تجویز پزشک باید مورد استفاده قرار بگیرد. همه خانم‌هایی که قصد بارداری دارند از سه ماه قبل از بارداری باید روزانه یک عدد فرص اسید فولیک مصرف کنند و در دوان بارداری هم ادامه بدهند. مصرف اسید فولیک باعث پیشگیری از ابتلاء جنبه به بیماری نقص لوله عصبی می‌شود.

سه ماهه اول بارداری زمانی است که رشد و تغییرات، سریع اتفاق می‌افتد و ضروری است تا مواد مغذی مورد نیاز برای این تحولات تأمین شود. این درست هنگامی است که اغلب زنان اشتهای به خوردن غذا ندارند و یا دچار تهوع‌های متعدد می‌شوند. فولات، پادشاه مواد مغذی است که باید در این سه ماه مصرف شود. اکثر غذاهای آورده شده در این مطلب حاوی فولات و سایر مواد مغذی لازم برای رشد و تکامل جنبه در سه ماه اول بارداری می‌باشند.

تحقیقات پیرامون تغذیه در دوران بارداری حاکی از آن است که مصرف غذاهای دارای نمایه گلیسمی پایینی برای دوران بارداری بهتر است که از جمله می‌توان به مصرف سبزیجات، مغزها و توت اشاره کرد، ولی موادی که نمایه گلیسمی بالایی دارند مانند شکر، نان سفید و پوره سیب زمینی خیلی سریع تبدیل به قند می‌شوند و برای بدن به خصوص در این دوران مناسب نمی‌باشند.

مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های با نمایه گلیسمی پایین در دوران

صرف خودسرانه دارود را بارداری برای سلامت مادر و نوزاد خطرناک است.

ورزش:

بهترین ورزش در بارداری، پیاده روی در هوای آزاد است. خانم باردار می‌تواند حدود نیم ساعت در روز و حداقل سه بار در هفته پیاده روی کند. راه رفتن باعث تقویت عضلات شکم شده و در ماههای آخر به راحت انجام شدن زایمان کمک می‌کند. انجام تمرینات بسیار ساده در بارداری ضمن حفظ اندام مادر در کاهش انقباض عضلات لگن و ران و کاهش کمردرد و دردپشت مؤثر بوده و مادر را از نظر جسمی و روحی برای زایمان آماده می‌کند.

در بارداری چون مصرف مواد غذایی به تنها افزایش نیاز مادر به آهن و سایر مواد مورد نیاز را تامین نمی‌کند، مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین از شروع ماه پنجم تا سه ماه بعد از زایمان واسید فولیک از ابتدا تا پایان بارداری توصیه می‌شود در خانم‌هایی که تصمیم به بارداری می‌گیرند و زمان مشخصی را برای حاملگی خود در نظر دارند، مصرف اسید فولیک از سه ماهه قبل از بارداری تا پایان بارداری توصیه می‌شود.

توجه: غذاهای چرب، شیرینی، مواد تحریک کننده مثل چای و قهوه در بارداری باید با احتیاط خورده شود.

خانم‌هایی که در حاملگی‌های قبلی خود سابقه سقط، خونریزی، پارگی کیسه آب و زایمان زودرس دارند، باید از نزدیکی در سه ماه اول و آخر خودداری کنند.

بهداشت دهان و دندان:

با توجه به اهمیت مراقبت از دندان‌ها در حاملگی، زن باردار بهتر است در طول بارداری حداقل یکبار توسط دندانپزشک معاینه شود. حداقل یکبار مساوی کیسه آب در روز (قبل از خواب) ضروری است. با پیشرفت حاملگی به علت افزایش هورمون‌ها ممکن است لثه‌ها متورم و بر خون شده و خونریزی از لثه‌ها پیش آید، اگر خونریزی زیاد شده و بیش از چند روز ادامه یابد لازم است با دندانپزشک مشورت شود.

بهداشت روان:

آرامش مادر از مسائلی است که امروزه بسیار مورد توجه قرار دارد. ثابت شده است که اضطراب و هیجانات زن حامله بر سلامت جنین تاثیر می‌گذارد. آرامش روانی مادر بخصوص نزدیک زایمان اهمیت زیادی دارد. پدر خانواده می‌تواند بیشترین نقش را در فراهم کردن محیطی آرام و دور از اضطراب برای همسرش داشته باشد.

صرف دارو و...:

اکثر داروهای می‌توانند از جفت عبور کرده و به جنین رسیده و اثرات زیان باری برای جنین و نوزاد ایجاد کنند. از آنجایی که بیشترین اثرات سوء داروها و مواد مضر در سه ماهه اول حاملگی است لذا در این مدت باید از مصرف دارو بدون تجویز پزشک، همچنین از کشیدن سیگار یا تنفس در فضای آلوده به دود سیگار و همچنین انجام هر نوع عکسبرداری پزشکی بدون اجازه پزشک خودداری شود. کشیدن سیگار، نوشیدن الکل،

اجتناب از تماس با افراد بیمار:

ابتلاء مادر باردار به برخی بیماری‌های عفونی مثل سرخچه عوارض متعددی در جنین ایجاد می‌کند. لذا زن باردار باید از تماس با افراد مبتلا به بیماری‌های عفونی مثل سرخچه و هپاتیت و آبله مرغان دوری کند. تریق و واکسن بیماری‌های مثل سرخچه و هپاتیت به زنان قبل از بارداری، از ابتلاء آنان به این بیماری‌ها در دوران بارداری جلوگیری می‌کند. در صورتی که خانم باردار با افراد مبتلا به این بیماری‌ها تماس داشته و قبل از این این نشده باشد، حتماً باید با پزشک مشورت نماید.

غذای منوعه در بارداری:

اگر چه جگر و مواد تهیه شده از احشاء حیوانات، دارای آهن و فولات هستند این مواد همچنین حاوی غلظت زیادی از ویتامین A هستند. هر

۱۰۰ گرم از این مواد حاوی ۱۳ هزار تا ۴۰ هزار واحد بین المللی ویتامین A

است که بیش از ۱۵ برابر نیاز زن باردار است.

صرف مقدار زیاد ویتامین A برای جنین در حال رشد در سه ماهه‌ی اول بارداری مضر است. در نتیجه همه زنان باردار و زنانی که در حال برنامه ریزی برای بارداری هستند باید از صرف این غذاها یا غذایی که حاوی مقدار زیادی ویتامین A هستند مثل جگر، روغن‌هایی که از کبد حیوانات تهیه می‌شود و سایر امعاء و احشاء حیوانات پرهیز کنند.

الکل: اگرچه لازم نیست به طور کلی از مواد غذایی حاوی کافئین خودداری کرد اما به زنان باردار توصیه می‌شود صرف کافئین در آن‌ها بیشتر از ۳۰۰ میلی‌گرم در روز نباشد. صرف کافئین به میزان زیاد سبب کاهش وزن نوزاد و گاهی سقط می‌شود.

ماهه‌ی غذایی که باید صرف کنید:

امگاه‌ها:

این اسیدهای چرب برای رشد مغز و سیستم عصبی مرکزی حیاتی هستند و می‌توانند خطر افسردگی پس از زایمان را کاهش دهد. بهترین منابع: ماهی سالمون، ماهی کولی، بذر کتان، روغن بذر کتان و برخی برندگان تخم مرغ.

کولین:

این ترکیب شبه ویتامین B نقش مهمی در رشد مغز جنین داشته و از بروز نقص‌های مربوط به نخاع جلوگیری می‌کند. بهترین منابع: گوشت قرمز (به استثنای جگر که زنان باردار نبایند بخورند)، جگر مرغ، تخم مرغ، دانه سویا و گیاه‌ک گندم.

فیبر:

یک رژیم پرفیبر نه تنها از بروز مشکلات متداول بارداری مثل بیوست و هموروئید جلوگیری می‌کند بلکه به آزادسازی گلوکر در خون نیز کمک کرده و باعث می‌شود تعادل انرژی بیشتری داشته باشد. بهترین منابع: مواد‌غذایی غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات.

کلسیم:

برای استخوان‌هایتان خوب است و زنانی که در رژیم غذایی خود به اندازه کافی کلسیم مصرف نکنند، بیشتر دچار مشکلات بارداری مثل فشارخون بالا و پرهاکلامپسی می‌شوند. بهترین منابع: شیر کم چرب، پنیرهای سفت، ماست.

شیر غیر پاستوریزه:

مادر باردار باید از خوردن همه شیرهای غیر پاستوریزه اعم از شیر گاو، بز و شیر شتر خودداری کند، شیر بُز هم می‌تواند عاملی برای افزایش خطر توکسoplasmoz باشد.

نکات مهم بارداری**ماه اول بارداری****وضعیت جنین:**

در پایان این ماه جنین که از برخورد اسپرم مرد با تخمک زن در لوله رحم ایجاد شده (لقاح) در دیواره رحم لانه گزینی کرده است.

وضعیت مادر:

بعضی از اولین علائم حاملگی مشابه علائمی هستند که در دوران قاعدگی رخ می‌دهند، مانند خستگی، درد و سوزش در سینه‌ها و تغیرات روحی رعایت عادت‌های بهداشتی سالم، انجام تمرینات ورزشی مناسب و یک رژیم غذایی سالم که حاوی مقادیر زیادی میوه و سبزیجات است از همین حالا ضروری است. اگر تا به حال به پزشک مراجعه نکرده‌اید، سریع‌تر این کار را انجام دهید. توجه داشته باشید که از همین زمان از مصرف دارو حتی مسکن‌ها بدون تجویز پزشک جداً خودداری نماید.

ماه دوم بارداری**وضعیت جنین:**

در این مرحله از رشد و نمو جنین، ابتدا قلب و سیستم گردش خون اولیه و سپس چشم‌ها، گوش‌ها و دهان ساخته می‌شوند. در پایان این ماه اگر سونوگرافی کنید، تپش قلب جنین را مشاهده خواهد کرد. همچنین دست‌ها و پاها رشد و نمو کرده و آرنج و انگشتان دست‌ها شروع به ظاهر شدن می‌کنند. در پایان این ماه جنین تقریباً ۱ سانتی‌متر طول دارد.

وضعیت مادر:

اکنون خونریزی قاعدگی شما به تاخیر افتاده و احتمال می‌دهید که باردار شده‌اید البته می‌توانید با استفاده از وسائل مخصوص تشخیص حاملگی که در داروخانه‌ها موجود است و یا انجام آزمایش ادرار از بارداری خود مطمئن شوید. شما ممکن است اغلب احساس گرسنگی کنید و یا دچار

ماه سوم بارداری**وضعیت جنین:**

در ابتدای این ماه غضروف‌ها و استخوان‌ها شروع به تشکیل شدن می‌کنند، ساختمان اولیه چشم‌ها در حال شکل گیری است و وزان شروع به ظاهر شدن می‌کند. در پایان این ماه تقریباً تمام اعضاء و ساختمان‌های بدن جنین تشکیل شده‌اند و جنین تا زمان وضع حمل به رشد و نمو ادامه

می‌شوند، اما از انجام ورزش‌های سنگین در هوای گرم و محیط‌های بسته و بدون تهویه مناسب هم پرهیز کنید.

می‌دهد. همچنین دستگاه تناسلی جنین در پایان این ماه بر اساس ویژگی‌های جنسی او شروع به متمايز شدن می‌کند.



با خاطر داشته باشید که هیچ‌گاه در دوران بارداری اقدام به گرفتن رژیم غذایی برای لاغر شدن نکنید. اگر چهار سردرد و یا احساس سبکی در سر شدید و یا تهوع شما بعد از ۳ ماه ادامه پیدا کرد و سبب کاهش وزن شماشد با پزشک خود مشورت کنید.

وضعیت مادر:

سوژش سردل، سوء هاضمه، تغییر در میل جنسی (افزايش یا کاهش)، حساس‌تر شدن پستان‌ها، تغییر در خلق و خوی مادر و ایجاد لک در صورت از عوارض این مرحله از بارداری هستند اما نگران نباشید زیرا این تغییرات موقتی هستند.

از اواخر این ماه ممکن است تهوع شما کمتر و اشتهاي تان بهتر شود و کمتر احساس خستگی کنید (اما به خاطر داشته باشید با خاطر ویارتان غذاهای با کالری زیاد اما با ارزش غذایی کم را زیاد مصرف نکنید) همچنین رحم شما باشدی که می‌کند به سمت بالا و جلو کشیده می‌شود و باعث می‌شود رحم زیاد بر روی مثانه فشار وارد نکند و نیاز شما به دفع ادرار کمتر شود. اکنون که حال شما بهتر از قبل شده زمان خوبی برای انجام تمرینات ورزشی مناسب حاملگی است. پیاده روی و شنا بهترین ورزش‌ها در این دوران هستند. این ورزش‌ها سبب آسان‌تر شدن زایمان