



دانشگاه علوم پزشکی  
خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

بیمارستان حضرت  
ابوالفضل (ع) میناب

شناسنامه پمفلت آموزشی کد AH-TR-WOR 7	
عنوان	تغذیه سالم در مادران باردار
تهیه کننده	نرجس قاسمی و مادده محبی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	1402
ناظر کیفی	خانم فوزیه شیخ آبادی و آقای یاسر ترابی
تایید کننده علمی	دکتر زینت نصیری

منابع:  
مقالات علمی

و انجیر خشک خیس کرده استفاده شود. از خوردن  
انواع ژله و آب فراوان نیز غافل نشوید.

(6) در بیماران دیابتی مصرف قندها و  
کربوهیدرات ها با دقت بیشتری انجام  
شود.

5

## تغذیه بعد از عمل

- (1) هر روز 8 تا 10 لیوان مایعات بنوشید  
که علاوه بر آب از مایعاتی مثل شیر و  
آبمیوه های طبیعی می توانید استفاده کنید.  
(2) مصرف ویتامین و مکمل آهن همراه با  
غذا معمولاً تا 6 یا 8 هفته پس از  
زایمان توصیه میشود و ویتامین  
C جهت افزایش سیستم ایمنی بدن  
(لیمو، کیوی و ...) و ویتامین A و E جهت  
ترمیم پوست (تخمه آفتاب گردان، هویج  
و ...)
- (3) استفاده از غذاهای سرشار از فیبر، مثل  
سبزیجات، میوه ها، نان و غلات، بهترین  
راه برای درمان یبوست بعد از عمل  
سزارین است.
- (4) استفاده از مواد غذایی که حاوی روی  
هستند مثل دانه های کدو تنبل، لوبیا و  
عدس، جهت ترمیم زخم قابل استفاده  
است.
- (5) استفاده از مواد غذایی سرشار از  
پروتئین مثل گوشت، لبنیات کم چرب  
جهت جلوگیری از یبوست به علت کم  
تحركی از روغن زیتون، آلو خشک و

4

## تغذیه سالم مادر باردار

تغذیه در بارداری باید سالم و طبق رژیم غذایی بارداری استاندارد بوده و به مقدار کافی باشد تا رشد و نمو کودک بخوبی انجام شود. برای تغذیه بارداری شما باید روزانه حدود 300 کالری بیشتر از دوران پیش بارداری مصرف کنید.

### اهداف تغذیه در بارداران:

تنوع در غذاهای مصرفی: وعده های روزانه توصیه شده شامل 6 تا 11 وعده نان و غلات، 2 تا 4 عدد میوه، 4 وعده یا بیشتر سبزیجات، 4 وعده لبنیات، 3 وعده منابع پروتئینی. برای تغذیه سالم در بارداری از میزان چربی ها و شیرینی ها بکاهید.

رژیم غذایی بارداری باید حاوی ویتامین و مواد معدنی کافی باشد. برای اطمینان از این مسئله باید قبل از تولد کودک مکمل ویتامین مصرف کند. پزشک میتواند یک مارک بدون نسخه را پیشنهاد یا یک ویتامین پیش از تولد تجویز کند.

حداقل 4 وعده لبنیات و غذاهای غنی از کلسیم در روز مصرف کند تا اطمینان حاصل شود که در این دوران 1000 تا 1300 میلی گرم کلسیم در رژیم روزانه خود دریافت میکند.

1

برای تغذیه سالم حداقل سه وعده غذایی غنی از آهن مانند گوشت بدون چربی، اسفناج، لوبیا و غلات صبحانه هر روز بخورد تا از دریافت روزانه 27 میلی گرم آهن مطمئن شوید.

در دوران بارداری برای اطمینان از رشد مغز و سیستم عصبی کودک روزانه به 220 میلیگرم ید نیاز دارد.

دریافت روزانه ویتامین C مانند پرتقال، گریپ فروت، توت فرنگی، عسل، پاپایا، کلم بروکلی، گل کلم، فلفل سبز، گوجه فرنگی و سبزی خوردن انتخاب شود. زنان باردار برای تغذیه در بارداری روزانه 80 تا 85 میلیگرم ویتامین C نیاز دارند.

روزانه حداقل به 0.64 میلیگرم فولات نیاز دارند که مکمل های فولات ساخته دست بشر اسیدفولیک نامیده میشوند و میتوانند گزینه مهمی برای تغذیه در بارداری باشند.

دریافت روزانه ویتامین A را در برنامه تغذیه بارداری بگنجانید. منابع ویتامین A شامل هویج، کدو تنبل، سیب زمینی شیرین، اسفناج، کدو سبز، سبزی شلغم، سبزی چغندر، زردآلو و طالبی.

2

خودداری از مصرف الکل در تغذیه سالم و رژیم غذایی بارداری الکل با زایمان زودرس و عقب ماندگی ذهنی و نقایص هنگام تولد و نوزادان کم وزن مرتبط است.

آهن برای زنان باردار 27 میلیگرم در روز و برای زنان شیرده 9 تا 10 میلیگرم است.

خوردن حداقل سه وعده غذایی غنی از آهن در روز برای دریافت 27 میلیگرم آهن از طریق رژیم غذایی بارداری لازم است یکی از بهترین راه های دریافت آهن از رژیم غذایی مصرف غلات غنی شده برای مصرف صبحانه میزان مصرف آهن با جذب آن برابر نیست جذب آهن منابع گوشتی مانند جگر بیشتر است.

بهترین منابع آهن: محصولات غذایی غنی شده، گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، سبزیجات سبز برگ.

3