



راهنمای جامع تغذیه مادران باردار و شیرده

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت

دفتر بهبود تغذیه جامعه

ناشر: اندیشه ماندگار

قطع: رحلی

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۲

شابک: ۰-۲۷-۶۷۸۲-۶۰۰-۹۷۸

راهنمای جامع مادران باردار و شیرده / مؤلفین به ترتیب: حروف الفبا مرضیه بخشنده... [و دیگران]؛
[برای] وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه / قم: اندیشه
ماندگار، ۱۳۹۱.

شابک: ۰-۲۷-۶۷۸۲-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: مؤلفین به ترتیب حروف الفبا مرضیه بخشنده، حامد پورآرام، فرحناز ترکستانی، پریسا ترابی،

مهران‌دخت عابدینی... تأثیر تغذیه / مراقبت‌های پیش از زایمان / شیردهی مادران — تأثیر تغذیه

موضوع: بارداری — ۱۳۵۰ -

شناسه افزوده: مرضیه بخشنده، ۱۳۹۲/۱۷/۵۵۹/۱۷ RG

رده‌بندی کنگره: ۶۱۸/۲۴

رده‌بندی دیویی: ۳۳۰/۵۲۶۰

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۰/۵۲۶۰

قم - خیابان صفائیه (شهید) - انتهای کوی بیگدلی
نیش کوی شهید گل‌دوست - پلاک ۲۸۴
همراه: ۰۹۱۲۳۵۲۶۲۱۳

تلفن: ۰۲۵/۳۷۷۳۶۱۶۵-۳۷۷۴۲۱۴۲



مؤلفین

- ۱- دکتر زهرا عبداللهی متخصص تغذیه ، سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت
- ۲- دکتر احمد رضا درستی، متخصص تغذیه ، هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
- ۳- حسین فلاح کارشناس ارشد تغذیه، دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت
- ۴- مرضیه بخشنده کارشناس ارشد مامایی، اداره سلامت مادران دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
- ۵- دکتر پریسا ترابی پزشک عمومی، دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت
- ۶- خدیجه رحمانی کارشناس ارشد تغذیه، هیئت علمی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور
- ۷- شهرزاد والا فر کارشناس مامایی، اداره سلامت مادران دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
- ۸- دکتر حامد پور آرام، متخصص تغذیه، دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت
- ۹- مینا مینایی ، کارشناس ارشد تغذیه ، دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت
- ۱۰- دکتر مهران دخت عابدینی متخصص زنان و زایمان، اداره سلامت مادران دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
- ۱۱- دکتر فرحناز ترکستانی متخصص زنان و زایمان مشاور معاون بهداشت و رئیس اداره سلامت مادران دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

با تشکر از

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل: دکتر منوچهر براک معاون بهداشتی، آرش سیادت
کارشناس مسئول تغذیه، دکتر وحید سپهرام کارشناس مسئول آموزش سلامت.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم: دکتر مجید محمدیان معاون بهداشتی، علی اکبر
حق‌ویسی کارشناس مسئول تغذیه.



مقدمه

تغذیه صحیح از ارکان اصلی زندگی سالم به شمار می‌رود و در برخی از دوران‌های صحیح از اهمیت بیشتری برخوردار است. یکی از حساس‌ترین و مهم‌ترین دوران‌های زندگی یک مادر، دوران بارداری و شیردهی است. با توجه به وضعیت فیزیولوژیک، سن بارداری یا شیردهی، میزان فعالیت و خصوصیات ویژه فردی، برخورداری از یک تغذیه مناسب برای مادر باردار و شیرده امری کاملاً ضروری است. نقش تغذیه مناسب در پیشگیری از عوارض و بیماری‌های مختلف در این دوران و ارتقای سلامتی مادران باردار و شیرده نیز بخوبی روشن شده است.

بر اساس نتایج مطالعات مختلف، وزن مناسب قبل از بارداری و افزایش مناسب وزن در طول بارداری با استفاده از تغذیه مناسب و کافی دو راهکار مؤثر برای پیشگیری از تولد نوزاد کم‌وزن می‌باشد. از سوی دیگر باورها و اعتقادات فرهنگی جامعه از عوامل تاثیرگذار بر دریافت مواد غذایی توسط مادران باردار است که باید در طراحی و اجرای مداخلات در جامعه مد نظر قرار گیرد.

شناسایی زود هنگام مادران در معرض سوء تغذیه اقامی مؤثر در پیشگیری و کنترل عوارض ناشی از آن است. طراحی روش‌های ارزیابی و مداخلات پیشگیری در مادران باردار کشور با استفاده از ابزارهای علمی معتبر و ساده، راهکارهای عملیاتی را در تشخیص به موقع سوء تغذیه و ارجاع سریع بیمار به سطوح بالاتر خدمات ممکن ساخته است. با توجه به کمبود منابع علمی و کاربردی به زبان فارسی در زمینه تغذیه مادران باردار و شیرده، دفتر بهبود تغذیه جامعه اقدام به تدوین «راهنمای جامع مراقبت‌های تغذیه‌ای مادران باردار و شیرده» نموده است. این راهنما براساس آخرین توصیه‌های علمی با هدف آشنا نمودن پزشکان خانواده، تیم سلامت و کارکنان بهداشتی با مراقبت‌های تغذیه‌ای مناسب در دوران بارداری و شیردهی تهیه شده است. پیشنهادات و نظرات شما همکار گرامی ما را در جهت ارتقاء کیفیت این مجموعه آموزشی یاری می‌رساند.

امید است با بکارگیری این راهنما در جهت سلامت مادران باردار و نوزادان این مرز و بوم گامی دیگر در راستای ارتقاء سطح سلامت جامعه برداریم.

دکتر زهرا عبداللهی

سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت



فهرست مطالب

۴۴	۵) گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها	۶	فصل اول/ تغذیه در دوران پیش از بارداری
۴۵	۶) گروه متفرقه	۸	مراقبت‌های تغذیه‌ای در دوران پیش از بارداری
۴۵	مواد غذایی غیرمجاز	۱۰	مراقبت‌های تغذیه‌ای در شروع بارداری
۴۶	انرژی و مواد مغذی مورد نیاز در دوران بارداری و شیردهی		مراقبت تغذیه‌ای از خانم‌های مبتلا به سوءتغذیه در ملاقات پیش از بارداری
۵۱	برخی علل عمده افزایش وزن بیش از حد مطلوب	۱۳	
۵۱	توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های باردار چاق (BMI بیشتر از ۲۵)	۱۴	فصل دوم / وزن گیری در دوران بارداری
۵۱	الف) راه‌های کاهش دریافت چربی	۱۴	وزن گیری در دوران بارداری
۵۲	ب) راه‌های کاهش دریافت مواد قندی	۱۴	الگوی افزایش وزن
۵۲	ج) راه‌های کاهش دریافت گروه نان و غلات		روش‌های معمول برای تعیین نمایه توده بدنی (BMI) مادر
۵۲	د) راه‌های افزایش دریافت مواد پروتئینی	۱۵	
۵۳	هـ) راه‌های افزایش دریافت فیبر	۱۶	روش تعیین الگوی افزایش وزن مناسب
۵۳	و) اصلاح عادات و رفتارهای تغذیه‌ای	۱۶	وزن پیش از بارداری
۵۴	توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های باردار لاغر (BMI کمتر از ۱۸.۵)	۱۷	میزان افزایش وزن برای مادران نوجوان (متر سالی ۱۹ سال)
۵۵	راه‌های افزایش دریافت انرژی (مقوی کردن)	۱۹	میزان وزن گیری مادری که در سه ماهه اول بارداری (۱ تا ۱۲ هفته)
۵۵	راه‌های افزایش دریافت پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی	۱۹	میزان وزن گیری مادری که در سه ماهه دوم بارداری (۱۳ تا ۲۶ هفته)
۵۶	راه‌های افزایش دریافت گروه شیر و لبنیات	۲۰	میزان وزن گیری مادری که در سه ماهه سوم بارداری (۲۷ تا ۴۰ هفته)
۵۶	راه‌های افزایش دریافت گروه میوه‌ها و سبزی‌ها		نحوه ترسیم نمودار وزن گیری دوران بارداری
۵۶	راه‌های افزایش اشتها و کاهش انرژی مصرفی خانم‌های باردار لاغر	۲۰	مشخصات و نحوه رسم نمودار و ثبت وزن گیری
۵۶	مکمل آهن	۲۱	نمودار مربوط به بارداری‌های تک قلوبی
۵۷	مکمل مولتی‌ویتامین (ساده یا مینرال)	۲۱	نمودار مربوط به بارداری‌های دو قلوبی
۵۷	مکمل اسید فولیک	۲۹	جدول ثبت میزان وزن گیری
۵۸	حاملگی و ورزش	۳۵	وزن گیری کمتر از انتظار
۵۳	تغییرات مرتبط با بارداری که بر ورزش تأثیر گذارند	۳۵	وزن گیری بیش از انتظار
۶۰	ورزش‌های خطرناک در دوران بارداری	۳۵	مهم‌ترین علل وزن گیری نامناسب و راهکارهای پیشنهادی
۶۰	ورزش‌های تقویت کف لگن		مواردی که مادر باردار باید به کارشناس تغذیه ارجاع داده شود.
۶۱	ورزش‌های تقویت عضلات شکم	۳۷	
۶۲	فصل چهارم / دوران بارداری و تغذیه	۳۸	فصل سوم / نیازهای تغذیه‌ای در دوران بارداری
۶۳	توصیه‌های تغذیه‌ای در هنگام شکایات شایع دوران بارداری	۳۸	اصول تغذیه مناسب
۶۳	ترش کردن و سوزش معده (Heart Burn)	۴۳	گروه‌های غذایی
۶۳	تهوع و استفراغ	۴۳	۱) نان و غلات
۶۴	ادم و گرفتگی پا	۴۳	۲) سبزی‌ها
۶۵	پیکا یا وبار	۴۳	۳) میوه‌ها
۶۵	یبوست	۴۴	۴) گروه شیر و لبنیات



..... راهنمای جامع تغذیه مادران



۷۶	رژیم درمانی	۶۶	هموروئید یا بواسیر
۷۷	مشخصات رژیم غذایی دیابت بارداری	۶۶	توصیه‌های تغذیه‌ای بیماری‌های شایع دوران بارداری
۷۷	مواد غذایی غیرمجاز برای زنان باردار دیابتی	۶۶	پره اکلامپسی و اکلامپسی
۷۸	عفونت‌های ادراری (Urinary Tract Infections)	۶۶	پرفشاری خون بارداری (PIH)
۷۹	فنیل کتونوری (PKU)	۶۷	کم‌خونی در بارداری
		۶۷	آنمی فقر آهن (Iron deficiency Anemia)
۸۲	فصل پنجم / تغذیه مادران شیرده	۶۸	بررسی و تشخیص کم‌خونی
۸۳	تغذیه مادران شیرده	۶۹	سوءتغذیه (Malnutrition) کم‌وزنی
۸۵	فعالیت بدنی	۶۹	علل سوءتغذیه کم‌وزنی مادران در دوران بارداری
		۷۳	دیابت
۸۶	پیوست ۱	۷۴	غربالگری و تشخیص دیابت بارداری
۸۶	پیوست ۲	۷۵	پیگیری دیابت پس از زایمان
۸۶	پیوست ۳	۷۶	تأثیر ورزش بر دیابت بارداری
۸۷	پیوست ۴	۷۶	موارد احتیاط در هنگام ورزش برای زنان باردار دیابتی
۸۸	منابع	۷۶	درمان با انسولین

فهرست جدول‌ها

۷	جدول ۱- خلاصه مراحل رشد جنین
۹	جدول ۲- عوامل خطرزای مرتبط با تغذیه در دوران بارداری
۱۰	جدول ۳- برخی بیماری‌های مزمن مرتبط با تغذیه
۱۶	جدول ۴- میزان افزایش وزن برای مادران باردار بالاتر از ۱۹ سال در بارداری تک‌قلویی بر اساس نمایه توده بدنی قبل از بارداری
۱۷	جدول ۵- زِداسکور (Z-score) نمایه توده بدنی (BMI) برای دختران ۱۹-۱۲ ساله
۱۸	جدول ۶- میزان افزایش وزن برای دختران نوجوان در بارداری تک‌قلویی بر اساس نمایه توده بدنی قبل از بارداری
۱۹	جدول ۷- میزان افزایش وزن در بارداری دوقلویی بر اساس نمایه توده بدنی قبل از بارداری
۲۰	جدول ۸- میزان افزایش وزن مادر در هفته‌های ۱۳ تا ۲۵ بارداری (۱)
۲۷	جدول ۱۰- علل وزن‌گیری نامناسب در دوران بارداری و راهکارهای پیشنهادی
۴۲	جدول ۱۱- مقایسه میزان مورد نیاز مواد غذایی بر حسب گروه‌های غذایی در دوران بارداری و شیردهی با دوران غیر بارداری
۴۶	جدول ۱۲- دریافت مرجع روزانه: جیره غذایی توصیه‌شده و دریافت کافی برای زنان
۴۷	جدول ۱۳- جدول کالری برخی غذاها
۵۸	جدول ۱۴- نحوه مصرف مکمل‌های دارویی در دوران بارداری
۶۱	جدول ۱۵- علائم خطر هنگام ورزش
۶۸	جدول ۱۶- بررسی و تشخیص کم‌خونی در دوران بارداری
۶۸	جدول ۱۷- روش‌های آزمایشگاهی مربوط به تشخیص کم‌خونی فقر آهن
۸۱	جدول ۱۸- مقایسه مقدار فنیل آلانین مواد غذایی در ۱۰۰ گرم ماده خوراکی