



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زنجان
معاونت بهداشت

نقش تغذیه سالم در پیشگیری از سقط جنین

روژیم غذایی مناسب برای یک بارداری سالم



بدون شک بارداری یکی از مهم ترین و حساس ترین دوره های زندگی بانوان است. در این دوران ممکن است برخی مشکلات سلامت مادر یا جنین را تهدید کنند. تغذیه مناسب برای جلوگیری از سقط جنین می تواند نقش مهمی ایفا کند. در نتیجه رعایت برخی نکات و تغذیه ای مادران قبل از اقدام به بارداری و دوره ی بارداری اهمیت بسیار زیادی دارد.

تغذیه در دوران بارداری

مادران باردار در دوران بارداری باید برنامه غذایی سالم داشته باشند. یعنی از تمام گروه های غذایی و از هر گروه غذایی به اندازه توصیه شده، مصرف نمایند.

مواد غذایی به ۶ گروه اصلی غذایی تقسیم می شوند که عبارتند از:

۱- نان و غلات (نان، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها، غلات صبحانه)

۲- سبزی ها (کلم، هویج، بادمجان، فلفل، خیار، گوجه فرنگی)

۳- میوه ها (انواع میوه، آب میوه طبیعی، میوه های خشک)

۴- شیر و لبنیات (ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ)

۵- گوشت و تخم مرغ (گوشت قرمز، گوشت سفید و تخم مرغ)

۶- حبوبات و مغزها (انواع حبوبات مانند لوبیا، عدس، لپه، ماش و انواع مغزها شامل پسته، بادام، گردو، فندق)

نکته:

چربی ها و شیرینی ها گروه متفرقه محسوب می شوند و باید به مقدار کم مصرف شوند.



یک خانم باردار باید پیش از بارداری از مزیت های رژیم مناسب بارداری آگاهی داشته باشد و این را بداند که روزانه چه مقدار میوه، سبزیجات، کربوهیدرات و پروتئین مصرف کند.

غذاهای ممنوعه در دوران بارداری

۱. آبمیوه صنعتی و لبنیات غیرپاستوریزه: (در صورت استفاده از شیر غیر پاستوریزه از جوشیدن آن به مدت ۵ دقیقه اطمینان حاصل گردد).

۲. مصرف بیش از حد نوشیدنی های کافئین دار (طی بارداری نوشیدن بیش از ۲۰۰ میلی گرم روزانه کافئین ارتباط مستقیم با سقط جنین دارد)

۳. میزان بسیار بالای ویتامین A به طرق مختلف خطر ناهنجاری بدو تولد را افزایش می دهد.

۴. غذاهای نیمه آماده و آماده و فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس، غذاهای کنسروی و فست فود، چیپس و پفک



نکاتی که در هنگام استفاده از گروه های متفرقه (چربی ها، شیرینی ها، ترشی ها، شور ها و نوشیدنی ها) باید رعایت کنیم.

۱. جایگزینی روغن های مایع گیاهی مثل (کلزا، زیتون، ذرت و آفتابگردان) به جای روغن های جامد و نیمه جامد.
۲. خودداری از حرارت دادن زیاد روغن ها.
۳. محدودیت مصرف نوشابه های گازدار و چایی پررنگ.
۴. اجتناب از مصرف شکلات، شیرینی های خامه ای و غذاهای پرنمک و چاشنی ها.
۵. اجتناب از مصرف سس های پرچرب مانند مایونز.
۶. مصرف آب، دوغ کم نمک و بدون گاز و آبمیوه های تازه به جای نوشابه های گازدار.

در دوران بارداری مصرف چه مکمل هایی ضروری است

۱. مصرف یدوفولیک یا اسیدفولیک روزانه ۴۰۰ میکروگرم ترجیحا یک ماه قبل از بارداری تا پایان بارداری
۲. مصرف قرص آهن روزانه یک عدد از پایان ماه چهارم بارداری تا سه ماه پس از زایمان

۳. استفاده از قرص مولتی ویتامین مینرال روزانه یک عدد از پایان ماه چهارم بارداری تا سه ماه پس از زایمان
۴. استفاده روزانه مکمل ویتامین D هزار واحدی از ابتدا تا پایان بارداری



پیام های خودمراقبتی در زمینه مصرف گروه های غذایی

۱. مصرف لبنیات پاستوریزه و کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد)
۲. مصرف نان های سبوس دار (نان جو و سنگگ)
۳. استفاده از سبزیجات به صورت خام در کنار غذا
۴. مصرف میوه های تازه یا آبمیوه تازه و طبیعی به عنوان میان وعده در طول روز
۵. مصرف انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته) به عنوان میان وعده
۶. خودداری از سرخ کردن گوشت و سبزیجات
۷. مصرف حبوبات بدلیل داشتن فیبر و پروتئین زیاد
۸. جایگزینی گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز
۹. مصرف حداقل هفته ای دو بار آبزیان (ماهی، میگو) که منبع خوبی از امگا ۳ هستند
۱۰. جدا کردن پوست مرغ قبل از طبخ