



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی خراسان شمالی

بیمارستان جواد الائمه(ع) جاجرم

توصیه

بهتر است به همراه غذا و بعد از آن، سبزی تازه، سالاد و میوه میل کنید. این مواد حاوی ویتامین ث است و جذب آهن را افزایش می دهد.

از مصرف چای، قهوه و دم کرده های گیاهی یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت پس از غذا پرهیز کنید زیرا جذب آهن را کاهش می دهد.

برای کاهش اختلالات گوارشی و جذب بهتر، قرص آهن را پس از غذا و یا قبل از خواب مصرف کنید. اختلالات گواشی ناشی از مصرف قرص آهن مانند درد معده، تهوع، اسهال یا یبوست معمولا موقتی است و نباید مصرف قرص را به این دلایل قطع کرد.

مولتی ویتامین

مصرف روزانه یک قرص از هفته ۱۶ بارداری تا ۳ ماه بعد از زایمان توصیه می شود. برخی از انواع قرص مولتی ویتامین حاوی اسید فولیک است که در این صورت نیاز به مصرف قرص اسیدفولیک به طور جداگانه نیست.



قبل از صرف غذا ، سالاد میل کنید.

- غذا را در ظرف کوچک بکشید.

غذا را آهسته و با آرامش بخورید.

مصرف مکمل ها

در بارداری نیاز به ویتامین ها و املاح معدنی افزایش مییابد. این مواد علاوه بر اینکه در رژیم غذایی روزانه وجود دارد باید بعنوان مکمل نیز مصرف شود. مکمل های غذایی که به زن باردار توصیه می شود شامل اسیدفولیک، آهن و مولتی ویتامین است

اسید فولیک:

در پیشگیری از نقص مادرزادی لوله عصبی جنین، نقش دارد و مصرف روزانه یک قرص از سه ماه پیش از بارداری تا پایان بارداری توصیه می شود

گوشت، ماهی، جگر، حبوبات، سبزی های برگ تیره مانند اسفناج و میوه هایی مانند پرتقال حاوی اسیدفولیک است.

آهن:

در پیشگیری از کم خونی مادر نقش دارد و مصرف روزانه یک قرص از هفته ۱۶ بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان توصیه می شود

منابع غذایی حاوی آهن شامل :

گوشت، مرغ، جگر، حبوبات، سبزی های سبز تیره مانند جعفری و اسفناج، انواع مغزها مانند گردو و بادام، انواع خشکبار مانند برکه، توت خشک، کشمش و خرما میباشند.

مراقبت های بارداری



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت ۱۴۰۲

برای داشتن رژیم غذایی متعادل و متنوع، لازم است روزانه از چهار گروه اصلی غذایی استفاده کنید:

- ۱- گروه نان و غلات
 - ۲- گروه میوه و سبزی
 - ۳- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها
 - ۴- گروه شیر و لبنیات
- به غیر از چهار گروه اصلی، یک گروه متفرقه نیز وجود دارد که شامل انواع شیرینی، روغن، کره، خامه، شکر، نمک، شکلات، چاشنی ها و نوشیدنیها است. به طور کلی مصرف این مواد در حداقل مقدار توصیه می شود.

اصلاح عادات و رفتارهای غذایی

برای کنترل اشتها و پیشگیری از پرخوری نکات زیر را رعایت کنید:

- در حالت نشسته و در یک مکان خاص غذا بخورید
- نیم ساعت قبل از صرف ناهار یا شام، یک لیوان آب بنوشید.

سونوگرافی: سونوگرافی از ابزار بررسی وضعیت جنین است که به طور معمول در دو نوبت، نیمه اول و دوم بارداری انجام می شود. دفعات بیشتر سونوگرافی براساس نظر پزشک یا ماما است. تغذیه در دوران بارداری، جنین مواد غذایی موردنیاز خود را از راه خون، بندناف و جفت دریافت می کند و اگر تغذیه مادر کای نباشد، جنین مواد غذای موردنیاز خود را از ذخیر محدود بدن ماد می گیرد. رژیم غذایی نامناسب و ناکافی در این دوران بر سلامتی مادر و وزن هنگام تولد نوزاد تاثیر منفی می گذارد. بنابراین رژیم غذایی مناسب، تامین کننده انرژی برای شما و شروع زندگی خوب برای نوزادتان است.



شما باید در طول بارداری به طور مرتب و در زمان های معین مراقبت شوید. این مراقبت ها شامل موارد زیر است:

گرفتن شرح حال و معاینه: پزشک یا ماما از شما در مورد سوابق بارداری و زایمان قبلی، سابقه یا ابتلا به بیماری، مصرف دارو، وضعیت فعلی بارداری سنوآل و اعضای مختلف بدن را معاینه می کند. لازم است به تمامی سنوآلات پاسخ صحیح دهید. بیان نکردن حقایق موجب گمراهی پزشک یا ماما و نتیجه درمان غیر موثر می شود.

در هر مراقبت وضعیت سلامت شما بررسی می شود. وزن، فشارخون، درجه حرارت، نبض، تنفس و ارتفاع رحم اندازه گیری و صدای قلب جنین شنیده می شود

در ماه آخر بارداری به منظور بررسی وضعیت لگن و آمادگی شما برای زایمان طبیعی، معاینه داخلی انجام می شود.

آزمایش های معمول بارداری: در نیمه اول و دوم

بارداری، با انجام آزمایش خون و ادرار از نظر وجود بیماری های مانند کم خونی، عفونت، بیماری کلیوی، هپاتیت، بیماری آمیزشی، بیماری قند (دیابت) بررسی می شوید. همچنین گروه خونی و ارهانش تعیین میگردد که در صورت منفی بودن ارهانش، ارهانش همسران و سایر آزمایش های مربوطه درخواست میگردد.