

۱- حتی اگر تغذیه خوبی داشته اید

وزن زیادی را متحمل نمی‌شوید.

تقریباً هفتاد میلیون بیمار با یک معده پر بیشتر از پروتئین و بعضی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند امیید فولیک و آهن و کلسیم برای دریافت انرژی نیاز دارند. شما فقط روزانه به ۲۰۰۰ کالری بیشتر از قبل نیاز دارید، شما فقط روزانه به ۲۰۰۰ کالری برای دریافت انرژی نیاز دارید. شما فقط روزانه به ۲۰۰۰ کالری روزانه بیشتر بیشتر از قبل نیاز دارید یعنی در کل ۲۵۰۰ کالری روزانه.

شدای آماده را محدود کنید زیرا آنها فقط فقط جنای مغایر زیادی کالری بدون ارزش غذایی هستند.

معدای پخت خورند همیشه بیشتر خورند نیست.

۲. از خوردن گوشت و ماهی خام و پخته‌های نرم بپرهیزید.

مطلقاً به شدای دریایی خام مثل موشی خام یا صدف نزدیک نشوید.

کماز شیر پاستوریزه نشده، پنیرهای مانند کامبرت و فتا گوشه‌های کم پخته شده یا خام پرهیز کنید.

بعضی از انواع ماهی شامل تیل چوبه می‌باشند ترکیبی که در وزن بالا برای مغز در حال رشد، جنین شما خطرناک است. توصیه این است که مصرف تن ماهی و نیز انواع کسمرو ماهی را به ۲۲۰ گرم (۸ اونس) در هفته در حد محدود کنید.

بهرموجب تقلبات آشوب‌ناک نان باسیله هفته موارد بالا می‌توانند منبع باکتری بوده و به فرزند شما آلوده کننده شما آسیب برسانند.

کوشیدن شکل در زمان حاملگی می‌تواند آسیب‌های فیزیکی، اختلالات باکتری و مشکلات اجناسی در فرزند شما شود. در تمام دوران بارداری از خوردن مشروبات الکلی خودداری کنید.

که همچنین شما باید از خوردن نوشیدنی‌های کافئین دار تا حد امکان بپرهیزید. در وقت بیستی از ۴ قهوه قهوه بر روز می‌تواند باعث سقط - وزن کم نوزاد و حتی مرده زایی شود. کافئین در چای، کولاها، شکلات و نوشیدنی‌های غیر الکلی و کافئین نیز وجود دارد. به جای اینها آب گرمه‌های بدون کافئین بپاشید. البته بهترین روش این است که از نوشیدنی‌های سالمتر مثل شیر کم چربی، آب میوه، چای خالص و یا یک لیوان آب با چند قطره لیمو استفاده کنید.



۳. از خوردن غذاهای ویتامین و مواد معدنی استفاده کنید.

در یک دنیای ایده‌آل و کامل، بدون وجود تنوع‌های بیجانگی و بیماری شدید، یک برنامه غذایی خوب و کامل باید شامل کلبه سوادی باشد که شما در دوران بارداری به آن نیاز دارید. اما در دنیای واقعی حد دریافت فرجه‌های ویتامین به همراه مواد معدنی می‌تواند تعیین کننده این باشد که شما هفتاد مواد غذایی مورد نیاز خود را دریافت می‌کنید.

مطمئن شوید که دارای شما حاوی ۴۰۰ تا ۸۰۰ میکروگرم اسید فولیک است زیرا کمبود این ویتامین گروه B می‌تواند باعث تلاشی در اوله قلبی جنین مانند اسپاینا بیفیدا شود. در ماههای بعد شما معمولاً احتیاج به دریافت آهن و کلسیم خواهید داشت تا مطمئن شوید که مغز پر مورد نیاز از این مواد را دریافت می‌کنید.

اگرچه که رژیم گیاهخواری داشته و یا مشکلی پزشکی خاصی مانند دیابت، دیابت حاملگی، کم خونی و سابقه تولد نوزاد با وزن پایین را دارند باید با پزشکشان در مورد نوع ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز خود مشورت کنند.

غذای به خاطر داشته باشید که بیشتر همیشه بیشتر نیست. از خوردن مغزهای زیاد ویتامین‌ها و مواد معدنی بپرهیزید زیرا این فعل می‌تواند به فرزند در حال رشد شما آسیب برساند.

۴. در دوران حاملگی رژیم نگیرید.

رژیم گرفتن در دوران حاملگی به شدت برای شما و جنین‌تان خطرناک است. بسیاری از رژیم‌های کاهش وزن همراه با کاهش دریافت آهن، اسید فولیک و بسیاری از ویتامینها و مواد معدنی مورد نیاز می‌باشد. به یاد داشته باشید که افزایش وزن یکی از نشانه‌های مهم حاملگی طبیعی است. احتمال به دنیا آوردن نوزاد سالم در بانمی که خوب ابتدا خورد و افزایش وزن طبیعی دارند بیشتر است. بنابراین اگر شما با خوردن غذاهای تازه و سالم و مغز در حال اضافه کردن وزن هستید نگران نشوید شما باز هم بزرگتر و چاق تر خواهید شد.

میلا و یکم بیرجند

اصلاحات کشاورزی
حفاظت از زمین حاصل



۷ قانون طلایی

تغذیه

در دوران بارداری



۷. کاهنی یا خوردن مواد شیرین مورد علاقه نان از خوردن پختنی کنید.

اگر چه علاقه‌های فراوانی شده و میزان وعده‌های بسته بندی شده موجود در بازار و فروشگاه‌های شیرین تولید جود مواد غذایی خمیشتگی شما باشند، اما این دلیل نمی‌شود که در دوران بارداری از همه خوردگیهای مورد علاقه خود چشم‌پوشی کنید.

بعضی از جایگزین‌های خوب در این مورد می‌تواند شامل: یک دسر موزی، شربت بدون چربی و بی‌قند موز و یا مایستی که با بیسکویت مخلوط شده است باشد. اما یادمان باشد که اگر انسولین پیوسته شدید و کاهنی شیرینی، کیک و یا چیز مشابهی خریدید خودتان را سوزان نکنید چون مقدار کمی کیک یا شیرینی اصلاً به شما و فرزندتان ضربه نمی‌زند.

۵. توجه داشته باشید که به تریج افزایش وزن پیدا کنید.

به طور کلی، اکثر وزن شما پیش از حاملگی مناسب بوده شما باید بین 11 تا 15 کیلوگرم اضافه وزن پیدا کنید. اگر شما کسی که پیش از بارداری اضافه وزن نداشت باید می‌توانید تقریباً بیشتر مثلاً 12/5 تا 16 کیلوگرم وزن اضافه کنید و اگر وزن شما بالا بوده باید تقریباً کمتر و بین 7 تا 11 کیلوگرم وزن اضافه کنید. اگر شما کوتاه قد هستید (157 سانتیمتر و یا کمتر) یا در دوران نوجوانی هستید و یا بیشتر از یک جین دارید باید در مورد افزایش وزن مناسب با پزشک خود مشورت کنید. این که چه زمانی افزایش وزن پیدا کنید تقریباً به اندازه میزان آن مهم است. کمترین اضافه وزن باید در سه ماهه اول باشد، بین 9-10 گرم تا 1 کیلو، و بعد به تریج وزن شما اضافه نمی‌شود. بیشترین اضافه وزن باید در سه ماهه آخر یعنی زمانی که جنین بیشترین رشد را دارد اتفاق بیفتد. حدود 15-20 گرم در هر هفته.

۴. هر چهار ساعت یک بار یک غذایی که حجم میل کنید.

حتی اگر شما سر بلندی متنگ است فرزندتان گرسنه باشد، بنابراین سعی کنید که هر ۳ ساعت یک بار چیزی میل کنید. اگر بیمار دارید یا حالت تهوع یا سوزش سر دل یا سوء هاضمه، خواهید دید که در حالت ۵ یا ۶ وعده غذا یا چیزی کم بسیار قابل تحمل تر است تا خوردن سه وعده غذای پر حجم، هیچ کدام از وعده‌های خود را حذف نکنید.



آدرس: بیرجند - جاده اشرفی

تلفن: ۰۳۱-۳۳۳۳۳۳۳ / ۰۳۱-۳۳۳۳۳۳۳

تلفن: ۰۳۱-۳۳۳۳۳۳۳

www.milayekm.ir

واحد بهبود کیفیت | ۰۳۱-۳۳۳۳۳۳۳

