

تغذیه خوب برای بارداری



راهنمای تغذیه کانادا چیست؟

نکاتی که به شما در داشتن تغذیه سالم در دوران بارداری و شیردهی - و در ادامه زندگی - کمک می‌کنند. به راهنمای تغذیه کانادا در مراجعه کنید.

تغذیه خوب در دوران بارداری باعث می‌شود فرزند شما آنچه برای رشد و رسیدن به وزن سالم نیاز دارد، به دست بیاورد. با این کار، کالری‌ها و مواد مغذی مورد نیاز شما همزمان با رشد جفت جنین و افزایش میزان خون، تأمین می‌شود. و وقتی فرزندتان از راه برسد، تغذیه مناسب به حفظ سلامتی هر دوی شما کمک خواهد کرد.

روی این موارد تمرکز کنید:

- ✓ از غذاهای متنوع در هر 3 گروه مواد غذایی لذت ببرید - سبزیجات و میوه‌ها، غذاهای تهیه شده با غلات کامل و پروتئین‌ها
- ✓ خوردن 3 وعده و 2 یا 3 میان وعده در روز
- ✓ تهیه کامل غذا در منزل
- ✓ نوشیدن مقدار زیاد آب

غذاها و نوشیدنی‌های فراوری شده و از قبل آماده شده که حاوی میزان زیادی چربی اشباع‌شده، قند و سدیم هستند - مانند چیپس‌ها، کیک‌ها و نوشابه - مواد مغذی مورد نیاز فرزند شما را ندارند. مطمئن شوید این خوراکی‌ها جایگزین انتخاب‌های سالم‌تر نمی‌شوند.

آموخته‌های کلیدی



اگر به داشتن یک رژیم سالم عادت ندارید، ممکن است ایجاد آن یک چالش بزرگ به نظر برسد. نیازی نیست بی‌نقص باشید؛ فقط تمام تلاش خود را به کار بگیرید. شما و فرزندتان ارزش این کار را دارید.

مواد مغذی کلیدی در طول دوران بارداری

غذاهایی که این کار را انجام می‌دهند			چرا به آن نیاز دارید	
غذاهای پروتئینی	غذاهایی که از غلات کامل تهیه می‌شوند	سبزیجات و میوه‌ها		
<p>ماهیچه پخته‌شده، صدف، صدف اویستر، گوشت گوساله، گوشت گوسفند، گوشت مرغ، ماهی، توفو، لوبیا، نخود، عدس پخته شده، حمص.</p> <p>تخم کدو، بادام هندی، دانه کاج، فندق.</p> <p>نوشیدنی سویای غنی شده و بدون شیرینی.</p> <p>صبحانه فوری یا اوولتین افزوده شده به شیر.</p>	<p>انواع غلات صبحانه و نان تهیه شده از آرد کامل، غلات و نان غنی‌شده، جوانه گندم.</p>	<p>سبزی‌های برگ‌دار به رنگ سبز تیره مانند چغندر، اسفناج و سوئیس چارد، نخود سبز، سیب‌زمینی پخته با پوست.</p>	<p>باعث می‌شوند گلبول‌های قرمز جدید بسازید و به انتقال اکسیژن کمک می‌کنند. آهنی که در دوران بارداری مصرف می‌کنید به فرزندتان کمک می‌کند برای تولد، ذخیره آهن کافی داشته باشد.</p>	آهن
<p>تخم مرغ آب‌پز.</p> <p>عدس، نخود سبز، نخود، لوبیای پخت شده، بادام، بادام هندی، فندق، بادام زمینی، دانه کنجد، دانه آفتابگردان، گردو.</p>	<p>محصولات غنی‌شده از غلات مانند نان، غلات صبحانه و پاستا.</p>	<p>سبزیجات برگ‌دار به رنگ سبز تیره و سایر سبزیجات مانند مارچوبه، انواع شلغم و چغندر، کلم بروکلی، کلم غنچه‌ای. میوه‌هایی مانند آووکادو، موز، مرکبات، پاپایا.</p>	<p>خطر ایجاد مشکلات مغزی و ستون فقرات در هنگام تولد را کاهش می‌دهد. برای رشد و شکل‌گیری کودک سالم بسیار مهم است.</p>	اسید فولیک
<p>کنسرو ماهی سالمون، ساردین با استخوان.</p> <p>لوبیای پخته شده، دانه سویا، توفو حاوی کلسیم.</p> <p>بادام، فندق، دانه کنجد، ارده، شیر کم چرب (1% و 2%)، پنیر، ماست، محصولات کفیر، شیر غلیظ، نوشیدنی سویای غنی شده و بدون شیرینی.</p>		<p>بو چوی، کلم بروکلی، کلم پیچ، سبزی خردل، سوئیس چارد، پرتقال.</p>	<p>به ساخته شدن استخوان‌ها، دندان‌ها، سیستم عصبی، قلب و سایر ماهیچه‌های فرزندتان کمک می‌کند. داشتن کلسیم کافی در طول دوران بارداری به رفع نیازهای شما و فرزندتان کمک می‌کند.</p>	کلسیم و ویتامین D
<p>ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون، ماهی خال‌خالی، شاه ماهی، ماهی قزل‌آلا. گردو، دانه کتان آسیاب‌شده، دانه چیا و کنف. خوراکی‌های غنی شده با امگا-3 از جمله انواع تخم پرندگان، ماست، نوشیدنی سویای غنی شده و بدون شیرینی.</p>			<p>به شکل‌گیری مغز، سیستم عصبی و بینایی کودک کمک می‌کند.</p>	اسیدهای چرب امگا-3
<p>حبوبات پخته شده، مانند عدس، لوبیا (سیاه، قرمز، سویا و غیره) و انواع نخودها (نخود خشک، نخود سبز، لپه و غیره).</p> <p>تمام آجیل‌ها و دانه‌ها.</p>	<p>غلات صبحانه با فیبر بالا، غلات صبحانه بران، نان‌ها و بیسکوئیت‌های کراکر تهیه شده از 100% دانه، برنج قهوه‌ای، پاستای تهیه شده از گندم کامل.</p>	<p>تمام سبزیجات و میوه‌ها - تازه، یخ‌زده، کنسرو شده یا خشک شده.</p>	<p>از یبوست جلوگیری می‌کند.</p>	فیبر



امتحان کنید

تمام آنچه دیروز خوردید و نوشیدید را یادداشت کنید و آن را به راهنمای تغذیه کانادا مقایسه نمایید. برای خوردن بیشتر غذاهایی که از دست می‌دهید، برنامه‌ریزی کنید.

هوس میان‌وعده کردید؟

امتحان کنید:

- میوه و یک مشت آجیل و تخمه شور نشده
- سبزیجات خام برش داده شده و حمص
- بسکویت‌های کراکر آرد کامل همراه با پنیر یا ماهی کنسرو شده
- ماست و انواع توت‌ها
- کره بادام زمینی یا کره آجیل‌ها روی نان تست تهیه شده با آرد کامل
- غلات صبحانه تهیه شده با دانه کامل همراه با بدون شیر
- اسموتی مخلوط از ماست، میوه و شیر یا نوشیدنی سویای غنی شده

اگر مواد غیرخوراکی و غیرعادی مانند یخ، خاک یا نشاسته هوس کردید، به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود اطلاع بدهید.



«همسران»

شما می‌توانید چه

کار کنید برای خودتان و همسران و وعده‌های غذایی سالم تهیه کنید. خانواده‌ها وقتی کنار هم باشند بهتر غذا می‌خورند.



آیا می‌دانستید

می‌توانید برای صحبت با یک متخصص تغذیه دارای مجوز درباره تغذیه سالم، از طریق شماره 1-8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید.

غذاهایی که در طول دوران بارداری باید محدود یا ترک شوند

کافئین:

میزان کمی کافئین معمولاً امن است، اما مقدار خیلی زیاد آن می‌تواند روی جنین تأثیر بگذارد، نوزادی را که از شیر مادر تغذیه کرده است بی‌تاب کند، خوابی که بسیار به آن نیاز دارید را کاهش بدهد و ادرار شما را زیاد کند (به سبک زندگی مراجعه کنید).

پنیر:

پنیرهای نرم یا نیمه نرم پاستوریزه نشده (پنیر فتا، بری، کامامبر، بلوچیژ) ممکن است حاوی باکتری‌هایی باشد که در طول دوران بارداری بسیار خطرناک هستند. یا آن‌ها را تا حداقل دمای 74° سانتی‌گراد پزید (تا اینکه کاملاً داغ شوند و بخار کنند) یا صبر کنید و پس از تولد فرزندتان از خوردن آن‌ها لذت ببرید.

محصولات گوشتی:

گوشت‌هایی که آماده خوردن هستند مانند انواع کالباس، رست بیف، هم و سینه بوقلمون فقط در باید در حالت داغ و بخار کرده مصرف شوند. از مصرف پاته و مواد گوشتی که روی نان پهن می‌شوند اجتناب کنید، به جز در صورتی که کنسرو شده باشند. هات داگ‌ها را خوب پزید و مراقب باشید مایع داخل بسته‌بندی روی خوراکی‌های دیگر نریزد.

ماهی:

ماهی یک منبع عالی از چربی‌های امگا-3 است، اما بعضی از ماهی‌ها جیوه زیادی دارند. برای تغذیه:

- در ماه بیش از 2 وعده (150 گرم یا 5 اونس) ماهی تن، کوسه، نیزه ماهی، چرب‌گوش، اورنج رافی و شمشیرماهی مصرف نکنید
- در هفته بیش از 4 وعده (300 گرم یا 10 اونس) کنسرو ماهی تن باله‌دراز غیرکانادایی مصرف نکنید. مصرف ماهی تن باله‌دراز تولید کانادا به صورت تازه، یخ‌زده یا کنسرو شده هیچ محدودیتی ندارد.

مراقب غذاهای حاوی ماهی خام، مانند ساشیمی و سوشی باشید. این غذاها اگر با دقت آماده نشوند، می‌توانند مشکل‌زا باشند. بهترین راه این است که در طول دوران بارداری از مصرف آن‌ها اجتناب کنید.

دمنوش‌ها:

2 تا 3 فنجان (500-750 میلی‌لیتر) دمنوش حاوی زنجبیل، پوست پرتقال تلخ یا پرتقال عادی، اکیناسه، نعنای فلفلی، برگ تمشک قرمز، گل محمدی یا زرماری در روز، امن محسوب می‌شود. فقط چای حاوی مواد موجود در این فهرست را بنوشید.

جگر:

جگر منبع غنی ویتامین A است و مصرف مقدار زیادی از آن می‌تواند باعث بروز نقص‌هایی در زمان تولد شود. مصرف خودتان را به 75 گرم (2½ اونس) از محصولات حاوی جگر در هفته محدود کنید و از مکمل‌های حاوی روغن کبد ماهی، که در طول دوران بارداری ایمن نیستند، دوری کنید.

سویا:

توفو، نوشیدنی سویای غنی شده و بدون شیرینی و خوراکی‌های حاوی محصولات سویا ایمن هستند، اما مکمل‌های سویا در طول دوران بارداری امن محسوب نمی‌شوند.

جوانه‌ها:

از مصرف جوانه یونجه و ماش خام اجتناب کنید، زیرا ممکن است حامل باکتری‌های خطرناک باشند.

جایگزین‌های شکر:

معمولاً استفاده از شیرین‌کننده‌های مصنوعی مشکلی ایجاد نمی‌کنند، اما اجازه ندهید خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های حاوی جایگزین‌های شکر جای مواد طبیعی را بگیرند.

آب لوله‌کشی حاوی شرب:

آب بهترین انتخاب شما برای رفع تشنگی و تأمین نیاز بدن است، اما اگر منزلتان پیش از سال 1989 ساخته شده است، ممکن است مقداری سرب در لوله‌های ساختمانی شما وجود داشته باشد. هر روز صبح آب شیر را برای مدتی باز نگه دارید تا کاملاً سرد شود. از آب سرد برای نوشیدن یا آشپزی استفاده کنید، چرا که آب گرم می‌تواند حاوی سرب بیشتری باشد.

غذاهای پاستوریزه نشده:

از مصرف شیر، ماست، پنیر، عسل و آب‌میوه‌های پاستوریزه نشده پرهیز کنید. این مواد ممکن است حاوی برخی باکتری‌های مضر باشند که می‌توانند باعث بیماری شما و فرزندتان شده و منجر به سقط جنین، زایمان زودرس یا مرده‌زایی شوند.

امنیت غذایی

از خودتان و فرزندتان در برابر باکتری‌ها و انگل‌هایی که ممکن است در بعضی خوراکی‌ها وجود داشته باشند، حفاظت کنید:

✓ پس از استفاده از توالت، قبل و بعد از آماده کردن غذا و بعد از دست زدن به گوشت خام، دست‌هایتان را با صابون و آب گرم برای مدت حداقل 20 ثانیه بشویید.

✓ سبزیجات و میوه‌های خام را زیر آب لوله‌کشی تمیز بشویید. برای پاک کردن آلودگی از برس استفاده کنید.

✓ پخت کامل گوشت (68°C)، ماهی، تخم مرغ (74°C) و گوشت پرندگان (74°C) برای تکه‌های گوشت و گوشت چرخ شده؛ 85°C برای پرندۀ به صورت کامل را انجام دهید. برای بررسی دمای پخت از یک دماسنج آشپزی استفاده کنید.

✓ پس از آماده‌سازی گوشت خام، تخته برش، بشقاب‌ها و چاقوها را در داخل ماشین ظرفشویی قرار دهید یا با ترکیب 1 قاشق غذاخوری مایع سفیدکننده در 1 لیتر آب، آن را ضدعفونی کنید.

✓ ابزار آشپزی و سطوح را تمیز نگه دارید و هر روز پارچه‌ها و حوله‌های آشپزخانه را تعویض کنید.

✓ غذاهای گرم را گرم (60°C یا بالاتر) و غذاهای سرد را سرد (4°C یا پایین‌تر) نگه دارید. اجازه ندهید غذا برای مدت بیش از 2 ساعت در دمای اتاق باقی بماند.

✓ غذاهایی که به صورت سرد تهیه می‌شوند و باقیمانده‌های غذا را ظرف مدت 2 ساعت در ظروف در دار در داخل یخچال یا فریزر قرار بدهید.

✓ باقیمانده غذا را طی 2 یا 3 روز مصرف کنید. پیش از سرو غذا، آن را حداقل تا 74°C گرم کنید.

✓ در هنگام خرید مواد غذایی در بسته‌بندی شیشه‌ای، عایق بودن درب شیشه را بررسی کنید.

آیا گیاه‌خوار یا وگان هستید؟

حتماً به میزان لازم پروتئین، آهن، کلسیم، روی، ویتامین D، ویتامین B12 و اسید لینولیک (یک امگا-3) دریافت کنید. اگر نگران هستید که ممکن است تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت نکنید، با خدمات تغذیه HealthLink BC شماره 1-8-تماس بگیرید.

نکاتی درباره تغذیه سالم

• مقدار بیشتری غذا بپزید و غذاهای باقیمانده را برای بعد فریز کنید.

• برای دسترسی آسان به خوراکی‌های سالم، وقتی از خانه خارج می‌شوید میان‌وعده و یک بطری آب همراه داشته باشید.

• زیاد سبزیجات و میوه مصرف کنید. برای داشتن گزینه‌های آسان و ارزان‌تر، میوه‌های کنسرو شده، یخزده یا خشک‌شده را امتحان کنید (بدون نمک یا شکر افزوده).

• وعده‌های غذایی را نادیده نگیرید. اگر مشکل تهوع دارید، وعده‌های خود را کوچک‌تر و به طور مرتب اسنک مصرف کنید.

• برای حفظ سلامت دندان‌ها و لثه، غذاهایی را برای مصرف انتخاب کنید که کم شکر هستند.

امتحان کنید

اگر مکمل‌های شما باعث ایجاد حالت تهوع می‌شوند یا تهوع شما را بدتر می‌کنند، آن‌ها را همراه با غذا مصرف کنید. پیش از صحبت با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود، مصرف آن‌ها را متوقف نکنید.

از فازهات استفاده می‌کنید؟

165°F ← 74°C	39°F ← 4°C
185°F ← 85°C	140°F ← 60°C
	154°F ← 68°C

مصرف مکمل‌ها

اگر سعی دارید باردار شوید یا باردار هستید و یا دوران شیردهی را سپری می‌کنید، بعضی مکمل‌های خاص - همراه با یک رژیم غذایی سالم - ویتامین‌ها و مواد معدنی اضافه‌ای را که شما و فرزندتان به آن نیاز دارید، در اختیار شما قرار می‌دهند. اما بعضی مکمل‌ها می‌توانند مضر باشند و مصرف زیاد هر مکملی می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی شود. ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود را در جریان تمام مکمل‌هایی که مصرف می‌کنید، از جمله محصولات طبیعی و گیاهی، قرار بدهید.

به این موارد نیاز خواهید داشت:

✓ مصرف روزانه یک مکمل مولتی ویتامین و مواد معدنی که حاوی 0.4 میلی‌گرم (400 میکروگرم) اسید فولیک، 16 تا 20 میلی‌گرم آهن، 400 تا 600 واحد بین‌المللی (IU) ویتامین D و ویتامین B12 است

ممکن است ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شما مکمل‌های روغن ماهی، کلسیم یا ویتامین D را هم پیشنهاد کند.

اگر مکمل‌های کلسیم و آهن را به صورت جداگانه مصرف می‌کنید، آن‌ها را با فاصله 2 ساعت میل کنید.

باید از این موارد اجتناب کنید:

✗ مکمل ویتامین A و مکمل‌های مولتی ویتامین و مواد معدنی با بیش از 3 میلی‌گرم (3,000 میکروگرم) یا 10,000 واحد بین‌المللی ویتامین A، که ممکن است باعث ایجاد نقص در هنگام تولد شوند

✗ مکمل روغن کبد ماهی (مثل روغن کبد ماهی روغن)، که میزان زیادی ویتامین A دارد

✗ مکمل‌های سویا

✗ مکمل‌های گیاهی

حساسیت پولی



اگر امکان تهیه مکمل‌های پیش از زایمان را ندارید، ممکن است بتوانید به صورت رایگان آن‌ها را دریافت کنید. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.