

تغذیه

تمام خانم‌ها احتیاج به بدست آوردن وزن در زمان حاملگی دارند. آن غذاهایی که شما بعنوان یک خانم باردار می‌خورید همان غذاهایی است که کودک شما برای رشد استفاده می‌کند.

چقدر وزن بایستی در زمان حاملگی بدست آورید؟

مقدار وزنی که شما در زمان حاملگی بدست می‌آورید منوط به وزن شما پیش از حاملگی است. افزایش وزن سالم برای اکثر خانم‌ها بین ۵۲ و ۵۳ پوند است. افزایش خیلی زیاد یا خیلی کم ممکن است منجر به مشکلات سلامتی برای مادر و کودک گردد.

کودک شما تنها قسمتی از افزایش وزن است. بدن شما بایستی خون، مایعات و بافت برای خود بدست آورده و مواد مغذی ذخیره کند. اگر افزایش وزن شما چند پوند کمتر از مقدار توصیه شده باشد، شانس سلامتی کودک شما در زمان تولد و همچنین بعد از آن کاهش می‌یابد.

افزایش وزن توصیه شده چه اندازه است؟

وزن قبل از حاملگی	افزایش وزن توصیه شده
میانگین یا حد عادی افزایش وزن بزرگسالان به ازای قد.	۲۵-۳۵ پوند
لاغر	۲۸-۴۰ پوند
چاق	۱۵-۲۵ پوند
چاقی بیش از حد	۱۵ پوند

منبع: تغذیه در زمان حاملگی. ۱۹۹۰. موسسه پزشکی آکادمی ملی علوم، واشنگتن، دی.سی.

برای حاملگی دوقلو، افزایش وزن ۳۵-۴۵ پوند توصیه می‌شود. در حاملگی سه‌قلو، کل وزن بدست آمده باید حدود ۵۰ پوند باشد.

وزن اکثر بچه‌های سالم بین ۷ الی ۸ پوند است. وزن بعضی از بچه‌ها قدری کمتر و وزن بعضی قدری بیشتر است. شما ممکن است از خود پرسید، مابقی وزن کجا می‌رود؟ این وزن مصروف تغییرات دیگری در بدن شما برای پرورش کودکی قوی و سالم و تولدی ایمن برای شما و کودکتان می‌شود.

این وزن کجا می‌رود؟

کودک.....	۷ ۱/۲ پوند
جفت.....	۱ ۱/۲ پوند
مایعات منشیمة پرده دور جنین (آب گرداگرد کودک).....	۲ پوند
پستان.....	۲ پوند
رحم.....	۲ پوند
مایعات بدن.....	۴ پوند
خون.....	۴ پوند
ذخایر پروتئین مادری.....	۷ پوند
چربی و سایر مواد مغذی.....	۷ پوند

منبع: حاملگی و تولد شما. چاپ چهارم، ۲۰۰۵. آمریکایی دانشکده مامائی و متخصصین بیماری‌های زنان (ACOG)، واشنگتن، دی.سی.

- چربی کالوری‌های اضافی برای شیردادن با پستان را مهیا می‌سازد.
- حاملگی زمان از دست دادن وزن نیست. بعد از حاملگی و شیر دادن با پستان لازم می‌توانید از مقدار کالری‌ها کم کنید.

در چه زمانی بایستی وزن اضافه کنید؟

- افزایش وزن شما بایستی در طی زمان حاملگی یکنواخت باشد.
- در طی سه ماه اول (اولین دوره سه‌ماهه)، اکثر خانم‌ها می‌توانند بدست آوردن ۲ تا ۴ پوند را داشته باشند.
- در طی شش ماه آخر (دومین و سومین سه‌ماهه)، شما می‌توانید ۳ تا ۴ پوند در هر ماه بدست آورید.
- در هفته‌های آخر حاملگی، کودک شما اکثر وزن خود را بدست می‌آورد و مغز او سریعاً رشد می‌کند.

برای بدست آوردن وزن چه باید بخورید؟

همیشه در خاطر داشته باشید که شما برای تغذیه کودک غذا می‌خورید - و نه فقط بخاطر بدست آوردن وزن.

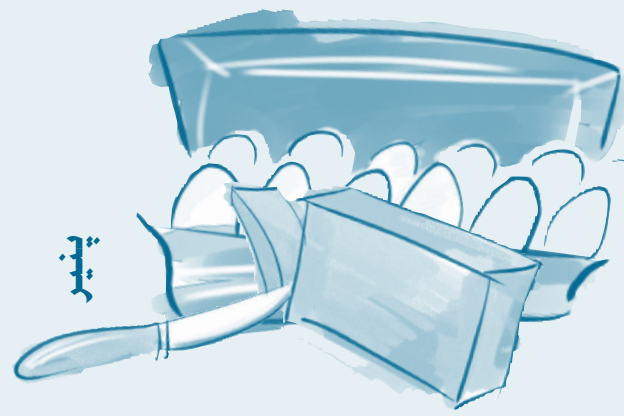
- برای ایجاد بهترین شروع ممکنه زندگی کودکتان، تصمیمات غذایی معقولی از طریق "برنامه هرمی من" (MyPyramid plan) بگیرید. برای فراگیری بیشتر به سایت www.mypyramid.gov رجوع کنید.
- وزنی که بدست می‌آورید بایستی از طریق غذاهای سالمی که منابع خوب ویتامین و مواد معدنی هستند باشد.
- سایر غذاها مانند شکلات، شیرینی، کیک، پای (Pie)، نوشابه، و قهوه را محدود کنید. این غذاها مواد مغذی لازم را برای شما و کودکتان فراهم نمی‌کنند.

چطور می‌توانید به اندام پیشین خود بازگردید؟

- با خوردن غذاهای سالم و ورزش‌های معتدل، شما باید بتوانید اکثر وزن حاملگی را از دست بدهید. پیش از شروع برنامه ورزشی با فراهم‌کننده مراقب سلامتی خود مشورت کنید.
- شیر دادن با پستان ممکن است به کاهش وزن شما کمک کند.

اگر در مورد وزن یا افزایش وزن خود در طی حاملگی سوالاتی دارید، می‌توانید از فراهم‌آورنده مراقب سلامتی و یا ویژه‌گر تغذیه خود سوال نمائید. آنها علاقه صمیمانه‌ای به سلامتی شما و کودکتان دارند.

منبع: تغذیه در زمان حاملگی. ۱۹۹۰. موسسه پزشکی



افزایش وزن در زمان حاملگی



سازمان سلامتی و خدمات سالمندان میزوری

WIC و خدمات غذایی

P.O. Box 570

Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

فرم های دیگر این نشریه برای افراد از کارافتاده را می توان از طریق تماس با سازمان سلامتی و خدمات سالمندان میزوری با شماره ۶۲۰۴-۷۵۱-۵۷۳ بدست آورد. شهروندانی که مبتلا به نارسائی شنوایی و گفتاری هستند با شماره ۲۹۶۶-۷۳۵-۸۰۰ تماس بگیرند. پیغام صدا ۲۴۶۶-۷۳۵-۸۰۰.

هیچ گونه تبعیضی در خدمات به عمل نمی آید.

کارفرمای "موقعیت های یکسان/عملکرد سهمیه ای" USDA
(EQUAL OPPORTUNITY/AFFIRMATIVE ACTION
(EMPLOYER USDA

USDA مهیا کننده موقعیت یکسان (equal opportunity) است.

Farsi