

## بارداری

تحقیقاتی که اخیراً در دانشگاه آمستردام انجام گرفته است نشان میدهد زنانی که در سه ماهه اول بارداری شان غذای کمی مصرف کرده اند فرزندان ضعیفی را به دنیا خواهند آورد که در دوران بزرگسالی خود دارای ریسک فاکتور بالاتری از ابتلا به حملات و ناراحتی های قلبی خواهند بود.

در جریان جنگ جهانی دوم و در سالهای ۱۹۴۵ و ۱۹۴۶ که شهر آمستردام به محاصره و اسارت دشمنان درآمد، لذا مردم آمستردام نمیتوانستند بیشتر از مقدار جیره غذایی شان غذا مصرف نمایند. در نتیجه مقدار انرژی دریافتی شان از ۴۰۰ کیلوکالری در روز فراتر نمی رفت.

کودکانی که مادرانشان بعد از ۱۳ هفته اول بارداری در معرض گرسنگی قرار گرفتند و نیز کودکانی که در زمان قحطی به دنیا آمدند دارای ریسک فاکتورهای بالای ابتلا به حملات و بیماریهای قلبی نبودند اما کودکانی که مادرانشان در ۱۳ هفته اول بارداری دچار قحطی شدند به طور متوسط کمتر از ۲/۵ کیلو وزن داشتند و سایز دور سرشان هم کمتر از حد استاندارد بود. زنانی که در دوران قحطی باردار شدند بچه هایی به دنیا آوردند که بعدها دارای سطح بالاتری از انسولین خون بودند و چاقتر بوده و بیشتر در معرض حملات و ناراحتی های قلبی قرار گرفتند.

## قبل از بارداری

اگر قبل از بارداری از بیماری‌هایی مانند دیابت و فشار خون بالا رنج می‌برید باید بدانید که عدم رعایت نکات تغذیه‌ای که منجر به عود کردن عوارض نامطلوب این بیماری‌ها می‌شود به فاصله کمی قبل از بارداری و همچنین در اوایل بارداری می‌تواند بر سلامتی جنین شما تاثیر منفی بگذارد. اگر از داروهای جلوگیری از بارداری استفاده می‌کنید بعد از پایان دادن به مصرف شان و همچنین در اوایل دوران بارداری با تجویز پزشکتان می‌توانید از قرص‌های مولتی‌ویتامین استفاده نمایید. این قرص‌ها بخصوص حاوی فولیک اسید میباشند که در تکامل و رشد مغزی جنین شما نقش مهمی را ایفا خواهد نمود

## رژیم غذایی مناسب زنان باردار

کارشناسان تغذیه توصیه‌های عمومی زیر را به شما ارایه می‌دهند و شما موظف خواهید بود که وعده‌ها و میانوعده‌های غذایی تان را آنچنان تنظیم نمایید که شامل مواد غذایی زیر باشد

نان و غلات و برنج V

میوه‌ها و سبزیجات V

پنیر، ماست و شیر V

گوشت سفید و قرمز، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و دانه‌ها V

✓ چربی ها و روغن ها و قند ها. این مواد اگر چه مغذی نیستند اما میتوانند انرژی بالایی تولید کنند.

این مواد البته باید در مقادیر پایین مصرف گردند.

همچنین توصیه میشود بعد از برنامه ریزی در مورد رژیم های غذایی تان آن را به کارشناسان تغذیه نشان

داده و در مورد اینکه آیا رژیم غذایی تان حاوی تمام گروههای غذایی هست یا نه و اینکه آیا از لحاظ تغذیه

ای برای شما کفایت میکند یا خیر از او راهنمایی بخواهید.

## تهوع بارداری

در دوران بارداری حتی اگر شما بسیار خوب از خودتان مراقبت نمایید و از رژیم غذایی مناسبی هم برخوردار

باشید باز هم ممکن است که از عارضه تهوع بارداری رنج ببرید. این عارضه معمولاً در سه ماهه اول بارداری

بروز می کند. هیچ نوشدارویی برای از بین بردن تهوع صبحگاهی وجود ندارد اما توصیه هایی هست که

میتواند شما را تخفیف علائم این عارضه کمک نماید.

✓ هر شب قبل از اینکه به رختخواب بروید و همچنین صبح ها قبل از اینکه از رختخواب برخیزید

یک تکه نان سوخاری و یا بیسکویت نمک دار مصرف نمایید.

✓ تعداد وعده های غذایی را افزایش و مقدار آنها را کاهش دهید.

✓ از خوردن غذاهای چرب و روغن دار خودداری نمایید.

✓ بجای اینکه همراه غذاها آب مصرف نمایید آنرا بین وعده های غذایی مصرف نمایید.

V از مصرف زیاده از حد چای و قهوه خودداری نمایید.

در مصرف غذاهای پرادویه، کرمها و سبزیجات خیلی معطر نظیر پیاز زیاده روی نکنید.

## شبکاری و سرطان پستان

دو تحقیق مختلف که بوسیله انجمن ملی سرطان آمریکا انجام پذیرفت نشان داد که شبکاری موجب افزایش

ریسک ابتلا به سرطان پستان در خانمها می گردد. اولین تحقیق که در دانشگاه سیاتل امریکا انجام گرفت

نشان داد ریسک ابتلا به سرطان پستان در خانمهایی که بعد از ساعت هفت شب به محل کار خود میروند

۶۰ درصد بیش از خانمهایی است که در ساعات معمولی روز کار خود را آغاز مینمایند و به پایان میبرند.

تحقیق دیگری که در هاروارد انجام پذیرفت نشان داد ریسک ابتلا به سرطان پستان در خانمهایی که به مدت

سی سال، هر هفته سه شب مشغول شبکاری بوده اند ۳۰ درصد بیش از زنان دیگر بوده است.

اما اینکه چگونه کار شبانه میتواند منجر به بروز این نوع سرطان شود؟ اگر یک زن به موقع به رختخوابش

برود بدنش اجازه می یابد که در تاریکی شب به تولید ملاتونین که یک انتی اکسیدان قوی و موثر در مقابله با

سرطان است را تولید نماید. اما کار کردن در هنگام شب که مسلماً در روشنایی لامپ ها صورت می پذیرد و

استراحت در روز و در روشنایی موجب می گردد که بدن او مقادیر کمتری از این ماده شیمیایی را تولید نماید.

از سویی آزمایشات زیادی نیز رابطه بین کمبود ملاتونین و سرطان پستان را اثبات نموده است. این امر در

مورد افرادی که شب را در روشنایی لامپها میخوابند و یا در نزدیکی محل خوابشان سیم های برق و جریان

الکتریکی جریان دارد نیز دارای ریسک بالایی در ابتلا به این بیماری می باشند.

همچنین هنگامی که یک زن خوابیده است ملاتونینی ترشح شده بوسیله سلولهای مغزی منجر به کاهش

سطح استروژن خونش میشود در حالیکه اگر شب را بیدار باشد به علت ترشح کمتر ملاتونین سطح استروژن خونش کاهش نسبت به باقی زنان بالاتر بوده و در نتیجه خطر ابتلا به سرطان پستان در او افزایش می یابد.

### خانمهای باردار برای رشد متعادل جنین از همه گروههای غذایی استفاده کنند

دوران بارداری ، مولد شرایط جدید زیستی و روانی برای مادر است . از جنبه های مختلف ، تغذیه در این دوران از اهمیت و حساسیت زیادی برخوردار است . بنابراین لازم است که مادران باردار، رژیم تغذیه ای متفاوت با شرایط عادی و متناسب با شرایط بارداری برای خود در نظر بگیرند. در اینجا، رژیم غذایی کاملی که مادران در دوران بارداری باید رعایت کنند از نظرتان می گذرد:

**الف :** انرژی برای تامین سوخت وساز بدن مادر و رشد جفت و جنین مورد نیاز است . منابع تامین کننده آن ، انواع نان ، برنج ، سیب زمینی ، ماکارونی و انواع روغنهای مایع و جامد (روغن زیتون ، کره و خامه ) است البته با وجود این که نیاز به انرژی در این دوران افزایش پیدا می کند، باید توجه داشت که بیش از اندازه از این مواد مصرف نکنیم .

**ب.** پروتئینی که برای ساخته شدن بافتهای بدن مادر و جنین مورد نیاز است . از گوشت قرمز، گوشت سفید، تخم مرغ ، شیر، ماست و حبوبات تامین می شود.

**ج.** ویتامین و املاح که برای حفظ سلامت بافتهای جنین و مادر و انجام طبیعی فعالیت های بدن مورد نیاز هستند.

ویتامین ها و املاح در میوه و سبزیها وجود دارند. ویتامین های مهم مورد نیاز دوران بارداری کدام است؟

**ویتامین A:**

مهمترین نقش ویتامین A، تاثیر در تشکیل سلولهای مغز و شبکیه چشم است. ویتامین A در جگر، تخم مرغ، لبنیات، سبزیجات برگ سبز و زرد رنگ مانند هویج است.

**ویتامین C:**

ویتامین C، باعث تقویت سیستم ایمنی مادر می شود. به همین علت مصرف آن در دوران بارداری توصیه می شود. تحقیقات نشان داده است. کمبود ویتامین C می تواند باعث افزایش فشارخون مادر در 3 ماهه آخر بارداری شود. مهمترین منابع ویتامین C، میوه ها بخصوص انواع مرکبات و سبزیجات است.

**اسید فولیک:** یکی از مهمترین ویتامین ها، اسیدفولیک است. نیاز به این ویتامین به دلیل افزایش حجم خون مادر افزایش می یابد. کمبود این ویتامین در هفته های اول بارداری می تواند باعث ایجاد اختلالات عصبی در جنین شود. اسیدفولیک به طور عمده در انواع سبزیهای دارای برگ سبز تیره، لوبو، کلم و پرتقال وجود دارد.

**املاح مهم مورد نیاز در دوران بارداری کدام است؟**

**کلسیم:** کلسیم به دلیل نقش مهم آن در ساخت اسکلت و استخوان های جنین و جلوگیری از پوکی استخوان در مادر، یکی از مهمترین املاح مورد نیاز در دوران بارداری است. نکته قابل توجه این است که متأسفانه مادران به میزان کافی از مواد غذایی حاوی کلسیم استفاده نمی کنند. کلسیم در شیر، ماست، پنیر، ماهی ساردین و کیلکا وجود دارد.