

نگاهی به اصول تغذیه‌ای که مادران باردار باید رعایت کنند

### سفره‌های رنگارنگ برای جنین!

لبخند را که بر چهره‌هایشان می‌بینی احساس می‌کنی خوشبختی‌شان کامل است اما وقتی صدای سکوت را در میان لحظه‌هایشان می‌شنوی درمی‌یابی خوشبختی‌شان حضور گرم یک کودک را کم دارد.

تاریخ: ۰۳ مهر ۱۳۹۳ - ۱۶:۳۸

کد خبر: ۶۱۳۸۸۶

**زهره چیدری |** کودکی که صدای گریه‌ها و خنده‌هایش تفسیری از ضربان زندگی است و در سبک زندگی ایرانی اسلامی و با عنایت به جایگاه خانواده در این سبک از زندگی فرزندان در کانون خانواده از جایگاه ویژه‌ای برخوردارند. اما برای آنکه فرزندان، شایسته این سبک از زندگی باشند و نقش فرزندی خود را به خوبی در کانون خانواده و نظام اجتماعی آن ایفا کنند، مقدمات مهمی لازم است که به دوران جنینی و حتی ماه‌ها پیش از آن بازمی‌گردد.

آرامش روحی، بهداشت روانی و معمولی و همچنین سلامتی و تغذیه مناسب پدر و مادر در سلامت روحی و جسمی فرزندی که قرار است در این خانواده، متولد شود نقش بسیار تعیین‌کننده دارد از همین روست که چه آیات و روایات اسلامی و چه توصیه‌های علمی و پزشکی همه و همه بر رعایت نکات متعددی در دوران بارداری و حتی مدت‌ها پیش از آن تأکید دارند.

### مراقبه روحی برای پذیرایی از موجودی آسمانی

آیا شما هم چشم انتظارید؟ شاید شما یا یکی از دوستان و اطرافیانتان چشم انتظار تولد کودکی باشید که می‌خواهد مسافر قطار زندگی‌تان شود. حس مادرانه احساس عجیب و غیر قابل وصفی است که فقط زنان و بانوان می‌توانند لمسش کنند. جرقه احساس مادرانه از لحظه‌ای آغاز می‌شود که یک زن تصمیم می‌گیرد مادر شود. از همان لحظه و همان روز است که تمام احساسات او معطوف موجود زنده‌ای می‌شود که قرار است در وجودش پرورش یابد و پاره‌ای از تنش باشد. از همان روز و همان لحظه آسمانی می‌شود زیرا قرار است موجودی آسمانی را در درون خود پرورش دهد. به همین خاطر هم هست که مطابق روایات مدت‌ها پیش از آنکه بخواهد وجود فرزندی شکل بگیرد پدر و مادر باید مراقب اوضاع روحی، روانی و معنوی خود باشند. اگر به زندگینامه بسیاری از بزرگان مراجعه کنید درمی‌یابید مادران آنها از همان دوران بارداری و یا مدت‌ها پیش از آن به حالت مراقبه فرومی‌رفتند. هر لقمه‌ای را نمی‌خوردند، هر جایی نمی‌رفتند و با قرائت قرآن کریم و ادعیه به تزکیه نفس می‌پرداختند تا خداوند فرزندی پاک و پاکنهاد به آنان ودیعه دهد.

### تغذیه دوران بارداری مهم‌ترین عامل محیطی در سلامت جنین

این موضوعی است که علم نیز بر آن مهر تأیید می‌زند. دکتر محمدحسن افتخاری مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شیراز وقتی می‌خواهد درباره اصول تغذیه‌ای و موازین بخور و خورهای دوران بارداری به «جوان» توضیح بدهد، این قوانین و مقررات را مخصوص دوران بارداری نمی‌داند و تأکید می‌کند: تغذیه دوران بارداری در میان عوامل محیطی اثرگذار بر رشد جنین حرف اول را می‌زند اما مراقبت‌های تغذیه‌ای بانوانی که می‌خواهند مادر شوند مختص دوران بارداری نیست و باید از مدت‌ها قبل آغاز شود. وی می‌افزاید: مادران نباید اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای خود را به دوران بارداری موقوف کنند که باید از حداقل ۶ ماه قبل از بارداری برای تضمین سلامت خود و جنین با تغذیه مناسب و خوردن مواد غذایی مورد نیاز ذخایر مغذی بدن خود و نوزادشان را تأمین کنند تا با شروع دوران بارداری با کمبودهایی مواجه نشوند. بنابر این همانگونه که بسیاری از خانواده‌ها برای بچه‌دار شدن دو دوتا چهار تایی اقتصادی دارند و تا زمانی که به سطح معینی از درآمد و تأمین شرایط

نرسیده‌اند، اقدام به فرزندآوری نمی‌کنند باید به شرایط جسمی خود هم توجه داشته باشند.

به بیان دیگر يك مادر سالم اغلب شانس بیشتری برای پرورش يك فرزند سلامت دارد.

### زیادتر بخوابیم بچه‌مان بزرگتر نمی‌شود!

عطر کتلت که بلند می‌شود دلش ضعف می‌رود. حس می‌کند خودش و جنینش توانایی آن را دارند که به اندازه دو مرد گرسنه از این غذای خوش عطر بخورند، مادر بزرگ نگاهش می‌کند و شروع می‌کند به قریان صدقه رفتن نوه‌اش که حالا خود دارد مادر می‌شود.

مادر بزرگ می‌گوید «زن حامله است دیگر و بار دارد».

خانه‌های آپارتمانی و زندگی شهری هم شاید دل همسایه‌ها را از هم دور کرده باشد اما حتی با وجود تکنولوژی روز و هودهای پیشرفته باز هم بوی غذای سرخ کردن، آش رشته و قورمه‌سبزی تا هفت واحد این طرف و آن طرف می‌پیچد. همسایه‌ها سلام و علیک هم با هم ندارند اما حضور يك زن حامله در آپارتمان معمولاً به گوش بقیه می‌رسد به همین خاطر هم هست که بالاخره با به صدا درآمدن زنگ در آپارتمان، ویارانه از راه می‌رسد و بشقاب کتلت‌های خوش رنگ و بو در مقابل زن حامله خانه قرار می‌گیرد. یخچال را که باز می‌کنی اما انواع ترشك، لواشك و شیرینی و دیگر تنقلات به چشم می‌خورد. این خانه آخر زن حامله دارد و او ویار می‌کند و وقتی زن حامله چیزی دلش بخواهد باید آن را بخورد. با وجود این متخصصان تغذیه خیلی موافق چنین رفتاری نیستند و اینکه زن حامله به خاطر ویار حاملگی‌اش هرچه دلش خواست بخورد را نمی‌پذیرند. دکتر افتخاری نیز دومین نکته مهم در ارتباط با تغذیه دوران بارداری را بحث وزن گرفتن خانم‌های باردار می‌داند و تأکید می‌کند: در بسیاری از موارد مادران با این تصور که مصرف نامحدود غذا می‌تواند به بزرگ شدن و سلامتی جنین کمک کند به پرخوری‌های غیرمنطقی اقدام می‌کنند همان چیزی که تحت عنوان ویار در برخی مادران باردار می‌شناسیم. اما این پرخوری‌ها می‌تواند کار دست مادران باردار بدهد و مشکلاتی را هم برای مادر و هم برای جنین بوجود بیاورد. مظاهری تأکید می‌کند: افزایش وزن انعکاسی از رفتارهای خوراکی مادر است. برای مادرانی که قبل از بارداری دارای وزن متعادل هستند افزایش وزن بین 11 تا 14 کیلوگرم یا 12 تا 15 کیلوگرم میانگین افزایش وزن متعادل و طبیعی در طول دوره بارداری است. این استاد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شیراز تصریح می‌کند: در 3 ماهه نخست بارداری نیاز آنچنانی به افزایش وزن نداریم و مادران با وزن طبیعی، معمولاً بین 2 تا 5/2 کیلوگرم وزن اضافه می‌کنند و بعد از سه ماه اول یا در شروع سه ماه دوم افزایش وزنی 2 کیلوگرم در ماه تا هفته پانزدهم بارداری طبیعی است. به عبارت دیگر اگر مادران هفته‌ای نیم کیلو وزن اضافه کنند می‌توانند دوران بارداری را به سلامت سپری کنند و هم خودشان سلامت باشند و هم جنین‌شان. بنا به تأکید افتخاری با طی چنین روندی در افزایش وزن دوران بارداری عوارض نامطلوب این دوران به حداقل کاهش می‌یابد علاوه بر این رشد جسمی جنین هم تضمین خواهد شد. اما گاهی وقت‌ها انگار يك مادر در طول دورانی که علاوه بر خود يك انسان دیگر را هم در بطن خود به همراه دارد و به قولی می‌شود يك دهان با دو معده.

### از نسخه مادر بزرگ‌ها تا نسخه پزشکان تغذیه

کباب، جگر، جوجه‌کباب، قلوه، دل و انواع مشتقات که می‌شود از چنین مواد غذایی تهیه کرد قوه دارد و می‌تواند به زن حامله جان بدهد. اگر به سراغ نسخه غذایی مادرها و مادر بزرگ‌ها بروید بی‌تردید با چنین برنامه غذایی برای مادران باردار مواجه می‌شوید اما این برنامه غذایی چندان مناسب نیست و به‌رغم تأمین مواد پروتئین مورد نیاز بدن اما نمی‌تواند سایر مواد مغذی که يك زن باردار و جنین کوچکش نیاز دارند را تأمین کند. کلم، کاهو، هویج، بروکلی، گل کلم، چغندر و انواع سبزیجات نیز به تنهایی گزینه مناسبی نیست همچنین مصرف نان و غلات به تنهایی نمی‌تواند تأمین‌کننده سلامت و نیازهای جسمی ما باشد و باید از تمامی گروه‌های غذایی به صورت منطقی و مناسب استفاده کنیم تا سلامت باشیم. مادران باردار نیز از این قاعده مستثنی نیستند و قرار نیست تا غذاهای مخصوص و ویژه‌ای مصرف کنند. افتخاری با تأکید بر این نکته می‌افزاید: در دوران بارداری هم مانند تمامی مراحل زندگی تنوع غذایی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و بر

خلاف تصور برخی افراد به هیچ وجه قرار نیست در این دوران غذاهای ویژه و مخصوصی برای مادران باردار تهیه شود بلکه این تنوع غذایی به مفهوم استفاده صحیح و مناسب از تمامی گروه‌های غذایی مطابق هرم غذایی است و مادر باید برای تأمین مواد مغذی مورد نیاز خود و جنین از یک رژیم غذایی متنوع شامل تمامی گروه‌های غذایی یعنی غلات مانند نان، ماکارونی و برنج، لبنیات یعنی شیر، ماست، کره و پنیر، کشک و خامه، مواد پروتئینی مانند گوشت، حبوبات، تخم‌مرغ، ماهی، جگر، سبزیجات و میوه‌ها و حتی چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنند تا مواد غذایی لازم برای رشد جسمی و مغزی جنین فراهم شود.

وی در پاسخ به این سؤال که پس چرا برخی مواد غذایی برای زنان باردار بیشتر توصیه می‌شود می‌گوید: تأکید بیشتر بر روی برخی خوراکی‌ها به دلیل نیاز بالای مادر و جنین به مواد غذایی موجود در آن است. به طور نمونه گروه لبنیات یا گروه سبزیجات و میوه خوراکی‌هایی است که مادران باردار بیشتر به آنها نیاز دارند. اما درباره مواد پروتئینی زنان باردار نسبت به افراد عادی تنها به مصرف 25 گرم مواد پروتئینی بیشتر نیاز دارند نه بیشتر. این کارشناس تغذیه تأکید می‌کند: مادران باردار باید توجه داشته باشند بیشتر خوردن مادر نه فقط سلامتی جنین را تضمین نمی‌کند بلکه می‌تواند در برخی موارد هم سلامتی مادر و هم سلامتی جنین را با مخاطره مواجه سازد.

### مجوز مصرف مکمل‌ها در دوران بارداری

مصرف مکمل‌های غذایی هم یک جورهایی مد این روزهای مردم ما شده است و افراد برای اضافه وزن، کاهش وزن، پوست، مو و خلاصه هر چیزی که فکرش را بکنید به سراغ مصرف مکمل‌های غذایی و دارویی می‌روند. در این میان کافی است تا سری به داروخانه‌ها بزنید. انواع و اقسام بروشورهای رنگارنگ در دسترس قرار دارد و هر کدام از مزایای مکملی می‌گوید و با تصاویر خوش رنگ و لعاب به شما القا می‌کند که اگر از این مکمل استفاده کنید شبیه عکس روی جلد آن جوان و شاداب، زیبا و باطراوت خواهید شد و خلاصه تمام مشکلات شما حل می‌شود. در حالی که پزشکان همواره توصیه می‌کنند هیچ یک از ما حق نداریم خودسرانه و بدون تجویز پزشک به سراغ مصرف مکمل‌های غذایی و دارویی برویم. اما دوران بارداری هم یکی از آن زمان‌هایی است که معمولاً تجویز پزشک برای مصرف مکمل ما را در پی دارد و یک مادر باردار برای تأمین ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن خود و جنینش در اغلب موارد نیازمند استفاده از یک مکمل غذایی است. دکتر مظاهری اما درباره مکمل‌های غذایی مورد نیاز مادران باردار اینگونه توضیح می‌دهد: برخی ترکیبات مغذی مانند اسیدفولیک و آهن از جمله ترکیباتی است که در دوران بارداری مورد نیاز مادران است و نیاز زن حامله به آنها به شدت افزایش می‌یابد تا جایی که این افزایش نیاز از طریق مواد خوراکی تأمین نمی‌شود و باید مکمل آهن و اسید فولیک به عنوان مکمل مواد غذایی مصرف شود تا جنین رشد بهتری داشته باشد. وی اما تأکید می‌کند: در این موارد نیز مادران باید فقط و فقط بعد از مشورت با پزشک تغذیه از مکمل‌های غذایی استفاده کنند نه خودسرانه.

### وقتی خرافات با تغذیه گره می‌خورد

«سیب بخور بچت مثل سیب سرخ خوشگل بشه»، «اگه می‌خوای به بچه خوشگل و تپل میل داشته باشی هر روز صبح ناشتا به دونه به بخور»، «بچه پسر می‌خوای باید گرمی‌جات بخوری، روزی چند تا خرما بخور تا بچت پسر بشه»، این جملات تکراری را زنان باردار زیاد می‌شنوند و به عبارت دیگر از صبح که از خواب بیدار می‌شوند تا شب که به خواب فرومی‌روند همیشه یکی هست تا توصیه‌های این چنینی داشته باشد. یک روز خاله از آن طرف شهر می‌کوبد و به خانه خواهرزاده باردارش می‌آید تا برای زیباشدن و احیاناً پسر یا دختر شدن بچه نسخه بیچد فردا یک روز مادرشوهر، فردا زن دایی، خلاصه در چنین مواقعی حتی زن دایی یا خاله هم دوان دوان خودشان را به زن باردار فامیل می‌رسانند و توصیه‌هایشان را به او گوشزد می‌کنند تا مبدا این فرصت گرانبها از دست برود. با این همه نمی‌دانم چرا اکثر بچه‌ها شبیه پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده می‌شوند و سیب و به، خرما و شیر و سایر خوراکی‌ها چندان تأثیر روی قیافه نوزاد ندارد. دکتر افتخاری نیز در پاسخ به این سؤال که آیا خوراکی‌ها می‌توانند روی چهره یا جنسیت جنین اثری بگذارند پاسخ می‌دهد، ما

هنوز مستندات علمي قوي و قابل قبولي براي تأثيرپذيري جنسيت كودك از رژيم غذايي مادر نداريم. وي اما درباره اثرگذاري غذا روي چهره نوزاد و زيبايي او با قاطعيت مي‌گويد: مواد خوراكي مطلقاً تأثيري روي سيماي جنين ندارند. خوراكي‌ها فقط مي‌توانند روي سلامتي و تكامل صحيح سيستم عصبي و روي جنين تأثير بگذارند و اين تأثير نيز به دليل ريزمغذي‌هايي است كه در مواد خوراكي وجود دارد. اين پزشك متخصص اما مسائل روي رواني، وجه به معنويات و آرامش در کنار دوري از استرس و ورزش را در شكل‌گيري كودك با سلامت جسمي و مغزي بسيار مؤثر مي‌خواند.