

تأثیر تغذیه بر رشد جنین

مقدمه

غذاهای تکمیلی مورد نیاز مادر در دوران آبستی برای تامین نیازهای جنین و ضمایم آن شامل مواد معدنی، ویتامین ها و پروتئین ها است.

جنین در حال رشد از نظر مصرف تعداد عناصر غذایی در خون مادر در درجه اول اهمیت قرار دارد و روند رشد جنین حتی اگر مادر رژیم غذایی کافی نداشته باشد، ادامه می یابد. به عنوان مثال، فقدان تغذیه کافی مادر اثری روی رشد سیستم عصبی جنین ندارد (مگر در کاهش شدید تغذیه مادر که می تواند موجب آسیب دائمی مغز گردد). قد جنین تقریباً به طور طبیعی افزایش می یابد، از طرف دیگر سوء تغذیه می تواند وزن جنین را به طور قابل ملاحظه ای کاهش دهد و از آهکی شدن استخوانها بکاهد و هم چنین می تواند باعث آنمی، هیپوترومبینومی و کاهش اندازه تعدادی از اندام های بدن جنین شود.

رژیم غذایی مادران باردار

طبق توصیه RDA میزان انرژی لازم برای خانم باردار حدود ۳۰۰ کیلو کالری اضافه بر میزان مورد نیازش در حالت غیربارداری است. این تصور غلط است که زن باردار بواسطه داشتن بچه باید بیش از حد معمول غذا بخورد. زنانی که در مدت حمل زیاد خورده و خوابیده باشند و حرکت کمتر داشته باشند، فربه و تنبل شده و در نتیجه دچار زایمان سخت می شوند.

باید در این دوران غذا را آهسته خورده، آنرا خوب بجوند و با خوشی غذا را مصرف نمایند و البته از غذاهایی استفاده کنند که برای خود و جنین اهمیت غذایی دارد و مفید است. زنان بارداری که در زمان بارداری به غذای خود اهمیت نمی دهند و هر چیزی مصرف می کنند، اغلب نوزادانی نحیف و رنجور دنیا می آورند (این اصل مهم که آنچه مادر در ۹ ماه حمل یعنی زمانی که وجود جنین به او وابسته است می تواند در حق فرزند خود انجام

دهد در تمام دوران زندگی نظیر آن را برای فرزند انجام نخواهد داد ، را نباید فراموش کنیم).

غذاهای زن باردار و بچه شیرده باید متنوع و دارای مواد غذایی و ویتامین کافی باشد و در عین حال اشتها آور، مقوی و سالم باشد.

غذاهایی که زنان باردار باید مصرف کنند:

غذاهایی که در زیر ذکر شده ، می توانند به عنوان الگویی برای تامین پروتئین ، ویتامین ، املاح ، قند ، کلسیم مورد استفاده قرار گیرند.

۱. مایعات: بدن فرد روزانه به دو لیتر (هشت لیوان) مایع نیاز دارد. قسمتی از این مایعات را باید از شیر و بقیه را از آب تامین کرد. آب بهترین مایع جهت رفع نیازهای بدن است. سوپ، آبمیوه و هر نوشیدنی دیگر مایع به حساب می آیند. چای کم رنگ و تازه دم نیز به شرطی که از حد اعتدال خارج نشود، مفرح است.

۲. گوشت: بهترین غذا برای تشکیل مواد متشکله بدن است و به حد اعتدال می توان در ماه های اول بارداری از آن استفاده کرد. مقدار مصرف روزانه ۸ اونس گوشت بدون چربی، ماهی ، مرغ، بوقلمون ، حداقل هر هفته یکبار مصرف دل، قلوه و یا جگر می باشد. مصرف گوشت قرمز به عبت وجود کلسترول بالا هفته ای دوبار می باشد. از ماهی به ایجاد رشد و تحولات بیشتر مغز جنین با حداقل دو بار در هفته استفاده کنند. همچنین اسیدهای چرب امگا ۳، برای رشد چشم نیز مفید است.

۳. تخم مرغ: هر روز یک عدد تخم مرغ را می توان همراه با نان مصرف کرد ولی نباید در مصرف تخم مرغ افراط شود چون باعث آسیب به جنین می شود.

۴. شیر: از شیر کم چرب جهت کاهش مقدار انرژی و تغذیه صحیح می توان استفاده کرد. حدود چهار لیوان شیر در روز (یک لیتر) می توان استفاده کرد.

۵. پنیر: مصرف یک اونس پنیر در روز می تواند میزان کلسیم بدن را تامین کند.

غذاهای مغزی و پر انرژی:

۱. سالاد: سالادها از حیث اغلب ویتامینها در بدن ممتازند. پس هر روز باید دو فنجان پر سبزی و صیفی جات خام و تازه مصرف کنند، مانند کاهو، هویج، جعفری تازه، خیار، کرفس، گوجه فرنگی و... .
۲. سبزیجات: علاوه بر سبزیجات خام، هفته ای یکبار نیز باید از سبزیجات پخته استفاده کنند. مثل باقلا، لوبیا، نخود، اسفناج، هویج، شلغم و... که باید در مقدار کمی آب جوش و به مدت کم پخته شوند تا عناصر غذایی از بین نرود.
۳. حبوبات: برنج، گندم، آرد گندم و سایر حبوبات هر روز یکبار باید مصرف شوند. به جای این مواد می توان در روز از یک عدد نان نیز استفاده کرد.
۴. نان: استفاده از دو تا سه نان برشته یا سوخاری در روز مهم است، چون این مواد در معده به قند تبدیل می شوند.
۵. میوه: میوه های تازه که زیاد ترش نباشند مفید هستند و در میان آنها مفیدترین میوه پرتغال شیرین است. از میوه ها یا آب میوه ها یک یا دو بار در روز می توان استفاده کرد. میوه های مفید شامل گریپ فروت، لیمو، گوجه فرنگی، نارنگی، خربزه، آناناس توت فرنگی و... هستند.
۶. دسرها: دسرهای کم کالری و مغزی مانند بستنی و فرنی را می توان به عنوان تنوع غذایی مصرف کرد.
مواد مفید شامل موارد زیر است:

۱. روی: زنان باردار برای اطمینان از رشد استخوانی مناسب در کودکانشان باید به میزان کافی از منابع غذایی حاوی عنصر روی استفاده کنند. در افرادی که از مواد حاوی روی یا مکمل های روی استفاده می کنند، رشد استخوانی به ویژه در استخوان لگن در جنین بیشتر و مطلوب تر است.
۲. 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 در شیر، ماست، پنیر، ماهی و ساردین وجود دارد.
۳. ویتامین D: ویتامین D باعث محکم شدن استخوان ها و رشد اندام ها می شود. کمبود ویتامین D باعث کندی رشد در جنین می شود.

۴. اسید فولیک یا B₉ : 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 و ناهنجاری های جنینی شود. اسید فولیک به طور عمده در انواع سبزی های دارای برگ سبز تیره ، لبو، کلم و پرتقال وجود دارد.

۵. ویتامین C : باعث تقویت سیستم ایمنی مادر می شود. به همین علت در دوران بارداری مواد غذایی غنی از ویتامین C باید به میزان کافی در هر وعده غذایی وجود داشته باشد. کمبود ویتامین C می تواند باعث افزایش فشارخون مادر در ۳ ماهه آخر بارداری شود. مهمترین منابع ویتامین C ، میوه ها بخصوص انواع مرکبات و سبزیجات است.

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

مصرف غذاهای باید در دوران حاملگی محدود شود:

۱. مواد نشاسته ای : اگر فرد از دریافت کالری منع شده است، بهتر است از سیب زمینی، رشته، برنج، ذرت، حبوبات و ماکارونی کمتر استفاده کند (یک یا دو بار در هفته). این مواد هر چند مقوی هستند اما کالری زیادی تولید می کنند.

۲. نان روغنی: کیک، شیرینی، گردو و فندق و ... کالری کمتری داشته و مصرف آنها باید محدود شود.

۳. چربی : باید استفاده از چربی حیوانی و کره که کلسترول زیادی دارند، محدود شود.

۴. کافئین : استفاده از کافئین موجود در قهوه به علت کند شدن رشد جنین، نیز باید محدود شود.

۵. مصرف زیاد شکر و مواد نشاسته‌ای در دوران بارداری باعث بروز نقص های دستگاه عصبی در جنین می‌شود مصرف بیش از اندازه مواد قندی و نشاسته‌ای به ویژه در سه ماهه نخست بارداری خطر بروز نقص لوله عصبی و نخاعی را در فرزندان آنها افزایش می‌دهد.

نتیجه گیری

اگر رژیم غذایی یک خانم باردار در شروع حاملگی دارای کفایت غذایی باشد، او فقط لازم است که تعداد وعده‌های مغذی خود را افزایش دهد، تا نیازهای بدن تأمین شود، مواد غذایی لازم برای یک خانم باردار از مصرف مواد غذایی در گروههای لبنیات، گوشت و سبزیجات به دست می‌آید. چون میزان نیاز به انرژی کمتر از میزان نیاز مواد مغذی مثل پروتئین، ویتامین‌ها و املاح معدنی افزایش پیدا می‌کند، بنابراین غذاهای انتخابی باید شامل شیرکم چربی، پنیرکم چرب یا بدون چربی، گوشت‌های کم چربی، حبوبات، تخم مرغ، جگر، سبزیجات و در حد معقول غلات پرسبوس باشد. غذاهای که زنان باردار استفاده می‌کنند، نباید باعث اضافه وزن آنها شود. زنان بارداری که در طول بارداری به اضافه وزن غیرمعمول دچار می‌شوند، نه تنها در هنگام وضع حمل به خود آسیب می‌رسانند، بلکه نوزادان آنها هم به دلیل اضافه‌وزن در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع دوم قرار می‌گیرند. زنان باردار مبتلا به اضافه وزن می‌توانند در دوران بارداری با رعایت نکات ایمنی (استفاده از مایعات فراوان و محدودیت مصرف کالری، ورزش های منظم و ملایم مثل پیاده روی و کنترل تعریق) وزنشان را کاهش دهند. وزن متعادل مادر در دوران بارداری باعث حفظ سلامت مادر و جنین در طول بارداری و پس از آن می‌شود.

منابع

- آبهستی وزایمان، ترجمه دکتر رضا نبی.

- تغذیه دوران بارداری، شیردهی و کودکی، تالیف دکتر مینو فروزانی.
- آئین مادری، ترجمه دکتر کوکب صفاری.
- تغذیه مادرو کودک، تالیف دکتر شهناز خاقانی.

• WWW.AFTAB.IR

گردآورندگان:

مهديه مير، زهرا گنجعلي، هدی صبری شرق، ناهیدشور گشتی. (دانشجویان پرستاری و دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۸۶)