

**مامان، بابا سیگار نکشید.** 

**مامان و بابا به عملهای دیگر بکارگران بهداشتی گوش کنید و به توصیه‌هایشان عمل کنید.**

**مامان جون**  
اگر قبلاً زایمان کردی بایدت هست که حرکت من را در ۴ ماهگی حساس میکنی

**مامان جون**  
فراموش نکن که باید واکسیناسیون کزاز - دپتیری را در این دوران کامل کنی

**مامان جون**  
بهترین ورزش پیاده روی در هوای آزاد است

**مامان جون**  
اگر خطوطی روی شکم ظاهر شد که خارش داشت فقط از روغن زیتون استفاده کن

**مامان جون**  
نوک سینه ات را بررسی کن اگر فرو رفته است با پزشک مشورت کن اما نگران نباش میتوانی به من شیر بدی

**مامان، آرام باش و گاهی با من صحبت کن**

**مامان**  
تولدت مبارک عزیزم

**نام** \_\_\_\_\_  
**وزن** \_\_\_\_\_  
**قد** \_\_\_\_\_  
**دور سینه** \_\_\_\_\_  
**تاریخ تولد** \_\_\_\_\_

**عکس کودک**



## جاده حاملگی

**۱۲ هفتگی**

در سه ماه اول بارداری تکرر ادرار، سوزش سردل، تهوع و استفراغ ممکن است تو را اذیت کند این حالتها طبیعی است ولی حتماً با پرسنل بهداشتی یا پزشک در ارتباط باش

وزن علائم  
تکرر ادرار، سوزش سردل، تهوع و استفراغ ممکن است تو را اذیت کند این حالتها طبیعی است ولی حتماً با پرسنل بهداشتی یا پزشک در ارتباط باش

روزانه ۳-۴ لیتر شیر بخور  
از تمامی گروههای غذایی استفاده کن  
سعی کن در طول روز ۱۰-۸ ساعت بخوابی

مامان یادت باشد باید فرص آهن را از ماه پنجم فرص اسید فولیک را تا ۳ ماه بعد از زایمان و بابان ماه چهارم و فرص مولتی ویتامین را از ماه پنجم تا ۳ ماه پس از زایمان مصرف کنی

**۱۴ هفتگی**

مامان یادت باشد باید فرص آهن را از ماه پنجم فرص اسید فولیک را تا ۳ ماه بعد از زایمان و بابان ماه چهارم و فرص مولتی ویتامین را از ماه پنجم تا ۳ ماه پس از زایمان مصرف کنی

**۱۶ هفتگی**

ممکن است بیماری‌های حاملگی را در گذر (اگر مبتلا به آنم) زودتر زانو کنی

**۱۸ هفتگی**

مامان، آرام باش و گاهی با من صحبت کن

**۱۲ هفتگی**

در صورت بروز علائمی که می‌گم با پزشک مشورت کن؛ در صورت بزرگ‌شدن شکم با بزرگی بیش از حد شکم، گاهشی حرکت من و خونریزی یا رنگ پریدگی

مامان جون آرام و شاد باش. استراحت کافی شبانه روز برات لازمه در طول روز رژیم غذایی مناسبی را رعایت کن. به نفع من و خودته

مامان جون یادت نره قبل از مسافرت حتماً با پزشک یا پرسنل بهداشتی مشورت کنی

**۱۴ هفتگی**

مامان مشگرم از اینکه مرا سال بیشتر از ۲۵۰۰ گرم آوردی. حالا از تو خواهانم من را فقط با شیر تغذیه کنی برای همیشه دوست

مامان مشگرم از اینکه مرا سال بیشتر از ۲۵۰۰ گرم آوردی. حالا از تو خواهانم من را فقط با شیر تغذیه کنی برای همیشه دوست

**۱۶ هفتگی**

اگر احساس کردی حرکت من داخل شکمت کم شد حتماً به پزشک مراجعه کن برای زایمان خود را آماده کن

اگر احساس کردی حرکت من داخل شکمت کم شد حتماً به پزشک مراجعه کن برای زایمان خود را آماده کن

**۱۸ هفتگی**

اگر احساس کردی حرکت من داخل شکمت کم شد حتماً به پزشک مراجعه کن برای زایمان خود را آماده کن

اگر احساس کردی حرکت من داخل شکمت کم شد حتماً به پزشک مراجعه کن برای زایمان خود را آماده کن

آدرس و تلفن \_\_\_\_\_  
نام مرکز \_\_\_\_\_

**تاریخ اولین روز حاملگی** \_\_\_\_\_  
**تاریخ احتمال زایمان** \_\_\_\_\_  
**تاریخ آزمایش حاملگی** \_\_\_\_\_

مامان بابا بخاطر مراقبت از من متشکرم

احساس حالت ناخوشایند در ماههای اول در اوایل صبح طبیعی است. نگران نباش و رژیم غذایی مناسب روزانه را رعایت کن

مماان به دندانپزشکی مراجعه کردی؟

**۱۶ هفتگی**

فراموش نکن که زایمانت باید صبح و توسط یک پزشک زایمان کنی

برای شیر دهی آماده شو و وسایل من و خودت را آماده کن

ممکن است بعضی وقتها احساس درد کنی یادت نره که باید استراحت کافی داشته باشی

با پدر راجع به من صحبت کن دوست دارم صدای او را بشنوم. پیش بگو وقتی بدنیا آمدم در نگهداری من با تو همکاری کنه پیش بگو دوستش دارم.

در صورت بروز مشکلاتی که می‌گم حتماً با پزشک یا پرسنل بهداشتی مشورت کن • ایجاد وزم در دستها و پاهات • سردرد • لکه بینی و آبریزش

در صورت بروز مشکلاتی که می‌گم حتماً با پزشک یا پرسنل بهداشتی مشورت کن • ایجاد وزم در دستها و پاهات • سردرد • لکه بینی و آبریزش

**۱۸ هفتگی**

در صورت بروز مشکلاتی که می‌گم حتماً با پزشک یا پرسنل بهداشتی مشورت کن • ایجاد وزم در دستها و پاهات • سردرد • لکه بینی و آبریزش

در صورت بروز مشکلاتی که می‌گم حتماً با پزشک یا پرسنل بهداشتی مشورت کن • ایجاد وزم در دستها و پاهات • سردرد • لکه بینی و آبریزش

# به سوی حاملگی سالم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی  
شعبه بهداشت  
معاونت امور بهداشتی  
گروه تخصصی تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده

## راهنمای تغذیه در دوران بارداری

گروههای غذایی	مقدار مصرف در هر وعده				جانشینها
	صبحانه	میان وعده	ناهار	میان وعده	
نان و غلات	نان سنگک یا بربری یا نانقون ۲-۴ برش (کف دست)	_____	۱۲ تا ۱۵ قاشق غذاخوری برنج	۱ برش کیک	۲ برش نان ماکارون و انواع...
شیر و لبنیات	۳۰ گرم پنیر پاستوریزه کم چرب	۱ لیوان	۱ لیوان	۱ لیوان	۱/۲ لیوان پنیر کتک ماست یا شیر کم چرب
گوشت و جانشینها	۲ عدد مغز گردو	۱ قاشق غذاخوری مغز خوراکی (بادام، پسته)	۶۰ گرم ماهی (۱ برش)	_____	۶۰ گرم مرغ تخم مرغ یا کبابی
سبزیجات	_____	_____	سبزی پلو ۱/۲ لیوان + ۱/۲ لیوان سبزی خوردن	_____	انواع سبزیجات و حبوبات
میوهها	۲ عدد خرما	۱ عدد میوه (سیب یا برتقال)	_____	۱ عدد میوه	انواع میوهها یا میوه خشک
روغنها	_____	_____	۲ قاشق مربا خوری روغن زیتون یا روغن مایع	_____	۱ قاشق مربا خوری روغن زیتون یا روغن مایع

• در صورت عدم مصرف ستونهای ستاره دار (شیر و لبنیات و میوه ها) به مقدار کافی در وعده های روزانه می توان قبل از خواب یک لیوان شیر و هم چنین در ستون میوه ها یک میوه تازه + برگه هلو یا زردآلو یا آلو قبل از خواب میل نمود  
**نکته:** به خاطر داشته باشیم جدول فوق نمونه ای از یک رژیم غذایی متعادل در بارداری می

### روش استفاده از راهنمای تغذیه در دوران بارداری

- تمامی انواع غذاهای نشان داده شده در ستون صورتی برای هر وعده غذایی در روز پیشنهاد میشود.
- از غذاهای ستون آبی میتوانید به عنوان جایگزین غذاهای ستون صورتی استفاده کنید.
- این گونه غذاها به عنوان الگو پیشنهاد شده است، شما میتوانید غذاهای محلی دیگر که ارزش غذایی یکسان با جدول فوق دارند را استفاده نمایید.

#### توصیه می شود:

- مادران باردار بصورت متعادل، متنوع و به تعداد کافی از همه گروههای غذایی استفاده نمایند.
- در دوران بارداری مصرف غذاهای چرب، شیرین و شور کاهش یابد.

#### بهبتر است:

- غذاها را به صورت تمیز و پاکیزه مصرف کنید و از مصرف غذاهای داغ، ترش و ادویه دار بپرهیزید.
- از مصرف نوشابه های تند، چای پررنگ اجتناب کنید.
- از کشیدن سیگار جدا اجتناب نمایید.

#### در شیر دهی

- روزانه از غذاهای مختلف: مثل نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات، تخم مرغ، سبزی و میوه به مقدار کافی استفاده کنیم.
- آب و مایعات را تا حد رفع تشنگی در دوران شیردهی بنوشیم.

#### فراموش نکنیم که:

- نوشیدن یک لیوان مایعات ولرم مانند چای کم رنگ، شیر و... ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از هر بار شیر دادن به جریان بهتر شیر در سینه ها کمک می کند.
- مصرف غذاهای حاوی فیبر (سبزیجات و میوه جات) و یک لیوان مایعات در ابتدای صبح به منظور پیشگیری از یبوست مناسب است.
- خوردن غذاهایی مانند حبوبات و کلم سبب نفخ و تاخیر در هضم غذا میشود.