



تأثیر تغذیه در زنان باردار (مطالعه مروری)

یاشار وزیری^۱، مهسا قسمی*^۲، زهرا مجیدزاده^۳، نادیا شکیبی^۴، الهه کمالی^۵، مجتبی محمدی^۶

^۱متخصص تغذیه (Ph.D)، استادیار تغذیه و رژیم غذایی دانشکده علوم پزشکی سراب و دانشگاه آزاد اسلامی سراب،

yasharvaziri@yahoo.com

^۲دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشکده علوم پزشکی سراب، سراب، ایران، نویسنده مسئول، Ghasamimahsa@yahoo.com

^۳دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشکده علوم پزشکی سراب، سراب، ایران، zhranjydzadh135@gmail.com

^۴دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشکده علوم پزشکی سراب، سراب، ایران، shakibi.nadya@gmail.com

^۵دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشکده علوم پزشکی سراب، سراب، ایران، elahehkamali81@gmail.com

^۶دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشکده علوم پزشکی سراب، سراب، ایران، mojtaba.mmi1380@gmail.com

چکیده - اهمیت تغذیه در دوران بارداری با توجه به نتیجه بارداری از دیرباز مورد اذعان قرار گرفته است. این اهمیت تنها با تغییرات اخیر در کیفیت و در دسترس بودن غذا، تغییرات سبک زندگی و درک جدیدی از برنامه ریزی جنین بر روی نتایج بزرگسالان تأکید شده است. تأثیر اپیدمی چاقی اخیر تأثیر عمیقی بر حوزه پزشکی داشته است و هیچ کجا ممکن است این تأثیر به اندازه حوزه زنان و زایمان حیاتی نباشد. ما تازه شروع کرده ایم به درک اینکه چگونه چاقی مادر ممکن است نه تنها بر نتایج فوری بارداری، بلکه بر زندگی و سلامت فرزندان نیز تأثیر بگذارد. هزینه های مالی و اجتماعی احتمالاً بسیار زیاد خواهد بود. تحقیقات زیادی برای درک اینکه چگونه می توان این مشکلات را بهبود بخشید، مورد نیاز است..

کلید واژه- بارداری، تغذیه، زنان، تأثیر، رژیم غذایی

کلیدواژه های فارسی و انگلیسی مانند nutrition, pregnancy

بارداری، تغذیه، رژیم های غذایی، تأثیر تغذیه.

۱- مقدمه

۲- اهمیت تغذیه در زنان باردار

خوردن یک رژیم غذایی مغذی در دوران بارداری با رشد خوب مغز و وزن مناسب هنگام تولد مرتبط است و می تواند خطر بسیاری از نقایص مادرزادی را کاهش دهد. یک رژیم غذایی متعادل همچنین خطر کم خونی و همچنین سایر علائم ناخوشایند بارداری مانند خستگی و تهوع صبحگاهی را کاهش می دهد.(۱،۲)

۱-۲- خطر کمبود تغذیه

در دوران بارداری، رژیم های غذایی نامناسب و فاقد مواد مغذی کلیدی - مانند ید، آهن، فولات، کلسیم و روی - می تواند باعث کم خونی، پره اکلامپسی، خونریزی و مرگ در مادر شود. آنها همچنین می توانند منجر به مرده زایی، وزن کم هنگام تولد، کاهش وزن و تاخیر در رشد کودکان شوند.(۲)

نگرانی های تغذیه ای در بارداری اهمیت فزاینده ای پیدا می کند زیرا نشان داده شده است که مشکلات ناشی از چاقی، تغذیه نامناسب و افزایش وزن نامناسب در دوران بارداری منجر به عوارض مادر و نوزاد در دوران بارداری می شود. مطالعات جدیدتر نشان می دهد که تأثیر تغذیه نامناسب در بارداری تا دهه های بعدی برای مادر و فرزندان ادامه دارد. بدیهی است که پیشگیری از مشکلات بهترین رویکرد است.(۱) این مقاله جنبه ها و بحث های مربوط به افزایش وزن قبل از تولد و مواد مغذی خاص و گروه های بیماران خاص را که ممکن است از مداخله توسط یک متخصص تغذیه بهره مند شوند، بحث می کند، پایگاه های اطلاعاتی معتبر مانند sid pubmed جست و جو شدند. در این مطالعه بیش از ۱۰ مقاله مرور شده و آخرین نتایج تحقیقات حاصل. مورد بحث قرار گرفت و خلاصه شده اند.