

تغذیه

در رابطه با دوران بارداری و شیردهی



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Food Safety and
Veterinary Office FSVO

برای شما دوران بارداری و شیردهی خوبی آرزو می کنیم!

نحوه تماس

تلفن: +41 (0)58 463 30 33
پست الکترونیکی: info@blv.admin.ch
www.blv.admin.ch

Albanisch, Arabisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi,
Italienisch, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Somali, Tamil,
Tigrinya, Türkisch

albanais, allemand, anglais, arabe, espagnol, farsi, français,
italien, portugais, serbe, somali, tamoul, tigrinya, turc

albanese, arabo, francese, inglese, italiano, persiano, portoghese,
serbo, somalo, spagnolo, tamil, tedesco, tigrino, turco

8/2020

Art.-Nr. 341.802.FAR

یک دفترچه اطلاعاتی مفصل در این رابطه از طریق سازمان BLV به صورت رایگان در دسترس می باشد.

اطلاعات تکمیلی:

- اطلاعات مربوط به انواع آلرژی: aha! مرکز آلرژی سوئیس
صلیب سرخ سوئیس: migesplus.ch
- اطلاعات در مورد آلرژی: aha! Allergiezentrum Schweiz
مرکز آلرژی سوئیس: aha.ch
- مشاوره مادران و پدران: muetterberatung.ch
- انجمن های گفتگو ویژه بانوان جهت جلوگیری
و بهبود سلامت به چند زبان: femmetische.ch
- سازمان علوم تغذیه سوئیس SGE: sge-ssn.ch
- اتحادیه دایه های کشور سوئیس: hebamme.ch
- اتحادیه مشاورین تغذیه سوئیس: svde-asdd.ch
- سازمان تشویق و بهبود به شیردهی: stillfoerderung.ch

سازمان های تخصصی:

- سازمان پزشکی زنان و زایمان سوئیس SGGG: sggg.ch
- سازمان پزشکی کودکان سوئیس SGP: swiss-paediatrics.org

بهداشت

مواد غذایی خام طبیعتاً می توانند آلوده به میکروب باشند. بنابراین شما باید به ویژه در دوران بارداری به نکات مهم مربوط به بهداشت توجه فرمایید. دست ها و وسایل آشپزخانه را با دقت تمیز کرده، مواد غذایی خام و نشسته شده را به صورت جداگانه کارپزدازی کنید؛ مواد غذایی حیوانی را در یخچال نگاه دارید؛ گوشت، مرغ، تخم مرغ و ماهی را به با حرارت کافی پخت نمایید.

آلرژی

از مصرف مواد غذایی فقط زمانی جلوگیری نمایید که پزشک شما وجود آلرژی یا ناسازگاری در رابطه با آنها را تشخیص داده باشد. در غیر این صورت شما بی هیچ لزومی پهنه مواد غذایی خود را محدود خواهید کرد.

دوران شیردهی

دوران شیردهی بهترین و طبیعی ترین نحوه تغذیه فرزند شما بوده و به نوعی مناسب شروع زندگی را برای وی امکانپذیر خواهد کرد. نوزاد سالم تا شش ماهگی به جز شیر مادر نیاز به هیچ غذای دیگری ندارد.



در حین دوران بارداری شما به ویژه نیاز بیشتر به ویتامین و مواد معدنی خواهید داشت. بعد از ماه چهارم بارداری میزان انرژی لازم (کالری) نیز افزایش خواهد یافت. ولی تا پایان دوران بارداری و شیردهی مقداری ماست، یک مشت بادام جات و یک عدد میوه دلخواه کافی خواهند بود تا بتوان نیاز اضافی را برطرف کرد.

اضافه وزن در دوران بارداری

در صورتی که وزن شما عادی یعنی بدون اضافه وزن باشد، بهتر است که تا پایان دوران بارداری وزن شما بین ۱۱ تا ۱۶ کیلوگرم بیشتر افزایش پیدا نکند. در صورت داشتن اضافه وزن، توصیه می گردد که اضافه وزن بارداری کمتر و در صورت کمبود وزن مقداری بیشتر باشد. در هر صورت از رژیم های لاغری صرف نظر فرمایید چرا که فرزند شما قادر به دریافت مقدار کافی از مواد مغذی نخواهد بود.

تنوع در تغذیه

هر ماده غذایی به نوعی مواد مغذی لازم را به شما می رساند. در صورتی که شما از خوردن مواد غذایی بخصوصی مانند لبنیات، گوشت یا ماهی پرهیز می کنید، توصیه می شود که در این مورد با پزشک خود در حین معاینات یا با مشاور تغذیه مشورت نمایید. تغذیه به نوع خام خواری در حین بارداری و شیردهی امکانپذیر است. توصیه می گردد رژیم غذایی عاری از محصولات حیوانی (تغذیه وگان) توصیه نمی شود.

ورزش

با تحرک بدنی، بدن خود را ورزیده نگاه دارید، مانند پیاده روی، ژیمناستیک، یوگا یا راهپیمایی. با انجام ورزش و تحرک گروهی لذت بیشتری خواهید برد. ولی از ورزش و تحرک شدید یا انجام ورزش های خطرناک همراه با ریسک افتادن یا مصدومیت در حین حاملگی اکیدا خودداری فرمایید.

همسر خود را نیز تشویق کرده تا شما را در تغذیه متناسب همراهی کرده و با شما در هوای آزاد پیاده روی نماید.



شروع زندگی به بهترین نوع

شما با یک تغذیه متناسب قبل و در حین دوران بارداری و شیردهی قادر بوده شروع زندگی برای فرزند خود را به بهترین نوع هموار سازید. بدین منظور شما می توانید به هرم تغذیه سوئیس مراجعه فرمایید: شما می توانید از مواد غذایی داده شده در پایین ترین سطح هرم بیشتر و از مواد غذایی داده شده در بالاترین سطح هرم کمتر مصرف نمایید.

اصل مهم در حین دوران بارداری عبارت است از:

مقدار غذا رادو برابر نکرده بلکه کیفیت تغذیه خود را دو برابر کنید!



توصیه های لازم مربوط به دوران بارداری و شیردهی

مواد غذایی شور و شیرین: به مقدار کم.

روغن مایع، روغن جامد و بادام جات: روزانه 2 الی 3 قاشق غذاخوری روغن نباتی مانند روغن کانولا، روغن زیتون و یک مشت کوچک بادام جات از نوع درختی. کره/مارگارین بسیار کم مصرف گردد.

لبنیات، گوشت، ماهی، تخم مرغ & توفو: روزانه 3 وعده محصولات لبنیاتی و یک پرس گوشت/ماهی/تخم مرغ/توفو/ایتان/کورن.

غلات، سیب زمینی و حبوبات: روزانه 3 الی 4 وعده، به طور مثال نان/برنج/عدس/ارزن/انواع ماکارونی، ترجیحا محصولات غلات خالص را مصرف نمایید.

سبزیجات و میوه جات: روزانه حداقل 5 وعده (به اندازه 5 دست پر).

نوشیدنی: ترجیحا آب و چای های گیاهی یا میوه ای بنوشید. شما بهتر است در حین دوران بارداری روزانه 1.5 تا 2 لیتر و در حین دوران شیردهی روزانه حداقل 2 لیتر نوشیدنی مصرف نمایید.

در حین دوران شیردهی

قرص اسید فولیک (روزانه 400 میکروگرم) مصرف نمایید، توصیه می گردد که به محض قصد حامله شدن و تا حداقل پایان هفته 12 بارداری مصرف شود. اسید فولیک برای رشد و نمو شبکه اعصاب فرزند شما بسیار مهم است.

در حین دوران بارداری

قرص اسید فولیک (روزانه 01 میکروگرم) را یک متخصص در مورد مقدار مورد نیاز بدن خود مشورت کنید. ویتامین D برای رشد سالم استخوان بسیار مهم است.

از پزشک یا مشاور تغذیه خود مشاوره بگیرید که آیا توصیه می کنند که شما مواد مغذی مانند آهن، اسیدهای چربی امگا ۳ یا ویتامین B¹² را به عنوان مکمل غذایی مصرف نمایید.

از نمک طعام محتوی ید استفاده نمایید.

از نوشیدنی های دارای کافئین مانند قهوه، چای سیاه و سبز، چای سرد، کولا و از این قبیل یا نوشیدنی های شیرقهوه ای آماده را محتاطانه مصرف نمایید - به طور مثال روزانه حداکثر ۳ قهوه یا ۴ حداکثر ۴ قهوه چای سیاه یا سبز.

• از نوشیدنی های انرژی زا و محوی شینین مانند تونیک و بیتر لون خودداری فرمایید.

سبزیجات، کاهو، سبزی خوردن و میوه جات را با دقت با آب روان بشویید.

پرهیز نمایید:

- شیر خام
- پنیر نرم و نیمه نرم از شیر گاو، گوسفند و بز (از شیر خام و پاستوریزه)
- پنیر گوسفند
- پنیر پرووشی کوچک دار مانند گورگوزولا محصولات زیر توصیه می کردند:
- شیر پاستوریزه معمولی و پاستوریزه حرارت بالا
- ماست، مایع ماست (از شیر پاستوریزه)
- پنیر تازه مانند موتزارلا، ماست بسته، پنیر بومی (از شیر پاستوریزه)
- پنیر سفت (از شیر خام و پاستوریزه)

از مصرف مواد غذایی حیوانی خام و به خوبی پخته نشده زیر خودداری فرمایید:

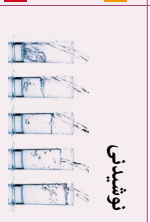
- گوشت خام
- سسین و کالباس خام مانند سسین لاند یگر، سالامی
- ژامبون خام
- ماهی خام و سوشی، محصولات دریایی خام
- ماهی دودی مانند ماهی آزاد و ماهی قزل آلا
- مواد غذایی حاوی تخم مرغ خام مانند کیک تیرامیزو

از خوردن جگر در سه ماه اول بارداری خودداری فرمایید. جگر حاوی مقدار زیاد ویتامین A بوده که می تواند در دوران اولیه بارداری منجر به نقص و ناهنجاری گردد.

- به ندرت تن ماهی تازه و اردک ماهی وارداتی میل فرمایید.
- ماهی های توصیه شده از قبیل ماهی آزاد، تن ماهی کسروی، ساردین، مونماهی و شک ماهی.
- به صورت متنوع ماهی میل و مصرف نمایید.

از مصرف گوشت حیوانات وحشی مانند آهو، گوزن، گراز خودداری کنید. امکان دارد که اینها حاوی سرب باشند که می تواند به شبکه اعصاب فرزند شما آسیب برساند.

پرهیز کرده یا بسیار به ندرت و به مقدار کم بنوشید



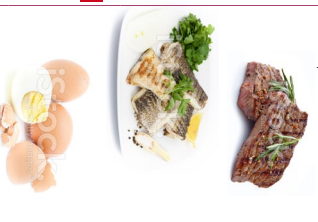
نوشیدنی



سبزیجات و میوه جات



شیر و محصولات لبنیاتی



گوشت، ماهی، تخم مرغ

دخانیات و دود دخانیات

خودداری نمایند

نوشیدنی های الکل

در صورت نیاز به مشاوره و پاسخ گرفتن به پرسش های ویژه به پزشک یا مشاور تغذیه خود مراجعه فرمایید (به بعضی اطلاعات تکمیلی رجوع فرمایید).