

راهنمای تغذیه صحیح دوران بارداری

گروه نان و غلات: روزانه ۱۱-۷ سهم



گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها: روزانه ۳ سهم



گروه شیر و لبنیات: روزانه ۴-۳ سهم



گروه متفرقه: مصرف در حداقل مقدار



گروه میوه: روزانه ۴-۳ سهم



گروه سبزی: روزانه ۵-۴ سهم



توجه:

- در صورت مبتلا بودن به هر یک از مشکلات دیابت، فشارخون بالا، نمایه توده بدنی غیرطبیعی، وزن گیری نامناسب و ... برنامه غذایی باید طبق نظر کارشناس تغذیه یا پزشک تعیین گردد.
- تغذیه باید از همه گروههای غذایی و با رعایت تنوع و سهم مربوطه صورت گیرد.
- در هر گروه مقدار تعیین شده برای هر یک از مواد غذایی معادل یک سهم می باشد. مواد غذایی هر گروه دارای ارزش غذایی یکسانی هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

مکمل های دوران بارداری و پس از زایمان

قرص فروس سولفات:

از شروع هفته ۱۶ بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان، روزانه ۱ عدد



کپسول مولتی ویتامین:

از شروع هفته ۱۶ بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان، روزانه ۱ عدد



قرص اسید فولیک:

از سه ماه قبل از بارداری تا پایان بارداری یا تا زمان شروع کپسول مولتی ویتامین حاوی اسید فولیک، روزانه ۱ عدد

