

• **مربی کلاسهای آمادگی برای زایمان:** فردی که دارای تحصیلات مامایی با حداقل مدرک لیسانس و گواهی دوره آموزشی ۶۰ ساعته آمادگی برای زایمان از مراکز معتبر مورد تأیید وزارت بهداشت باشد.

- کلاس های مراقبت های دوران بارداری از هفته ۲۰ شروع میشود
- ۸ جلسه
- در هفته ۳۷ به اتمام میرسد .
- هر جلسه ۹۰ دقیقه:
- ۴۵ دقیقه تئوری
- ۱۵ دقیقه پرسش و پاسخ
- ۳۰ دقیقه تمرینات بدنی و ریلکسیشن
- در هر کلاس حداکثر ۱۰ خانم باردار با همراه شرکت میکنند

جلسه اول

- جلسه اول از نظر برقراری ارتباط و آشنایی بسیار مهم است.
- اگر نتوانید مادر را در این جلسه جذب کنید سایر جلسات شما رو همراهی نخواهد کرد.
- پس خوشامدگویی و معرفی بخش مهمی از این جلسه را تشکیل می دهد.
- مرتب و ساده لباس بپوشید
- معرفی خود و سوابق کاری: در عین حال که نشونشون میدید چقدر از نظر اطلاعات پر هستید ولی بزارید با شما راحت باشند
- معارفه مادران (بچه چندم/ جنسیت بچه/ اسم بچه/ معنی اسمش و... هر چیزی که در مورد خودش دوست داره بگه تحصیلات و رشته تحصیلی)
- یخ کلاس رو بشکنید و ایجاد صمیمت کنید (به اسم کوچک صداشون کنید)

بپرسید....

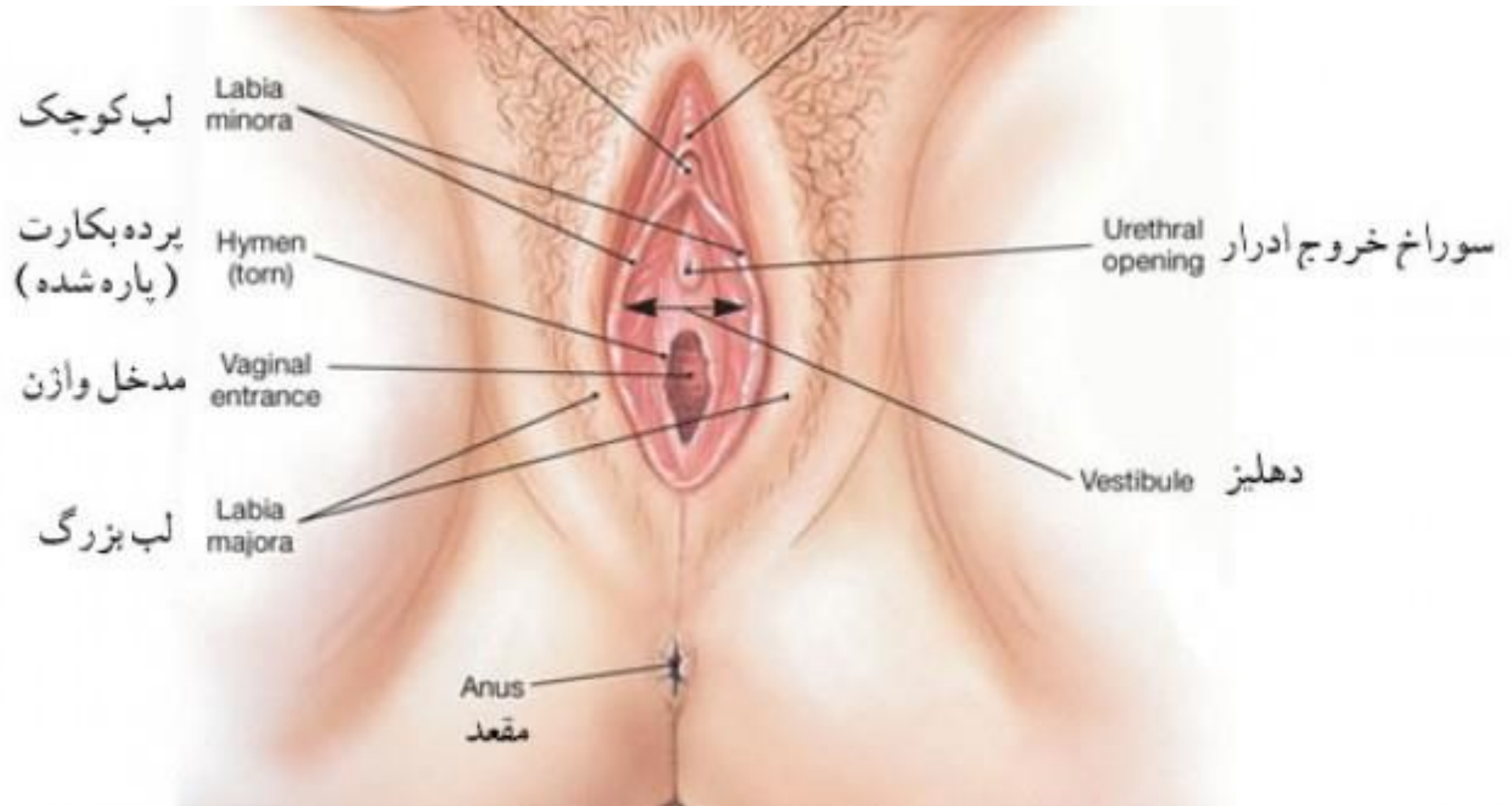
- چی شد که توی کلاس شرکت کردند؟
- چه انتظاری از کلاس ها دارند؟

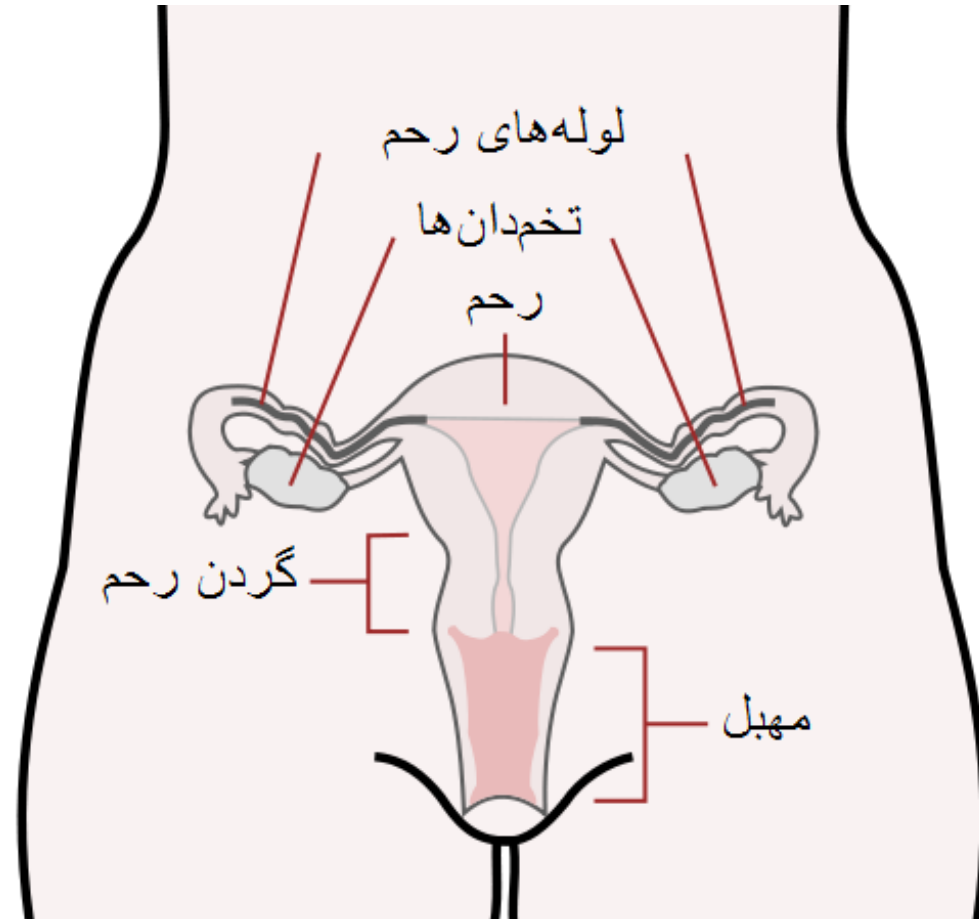
بگویید...

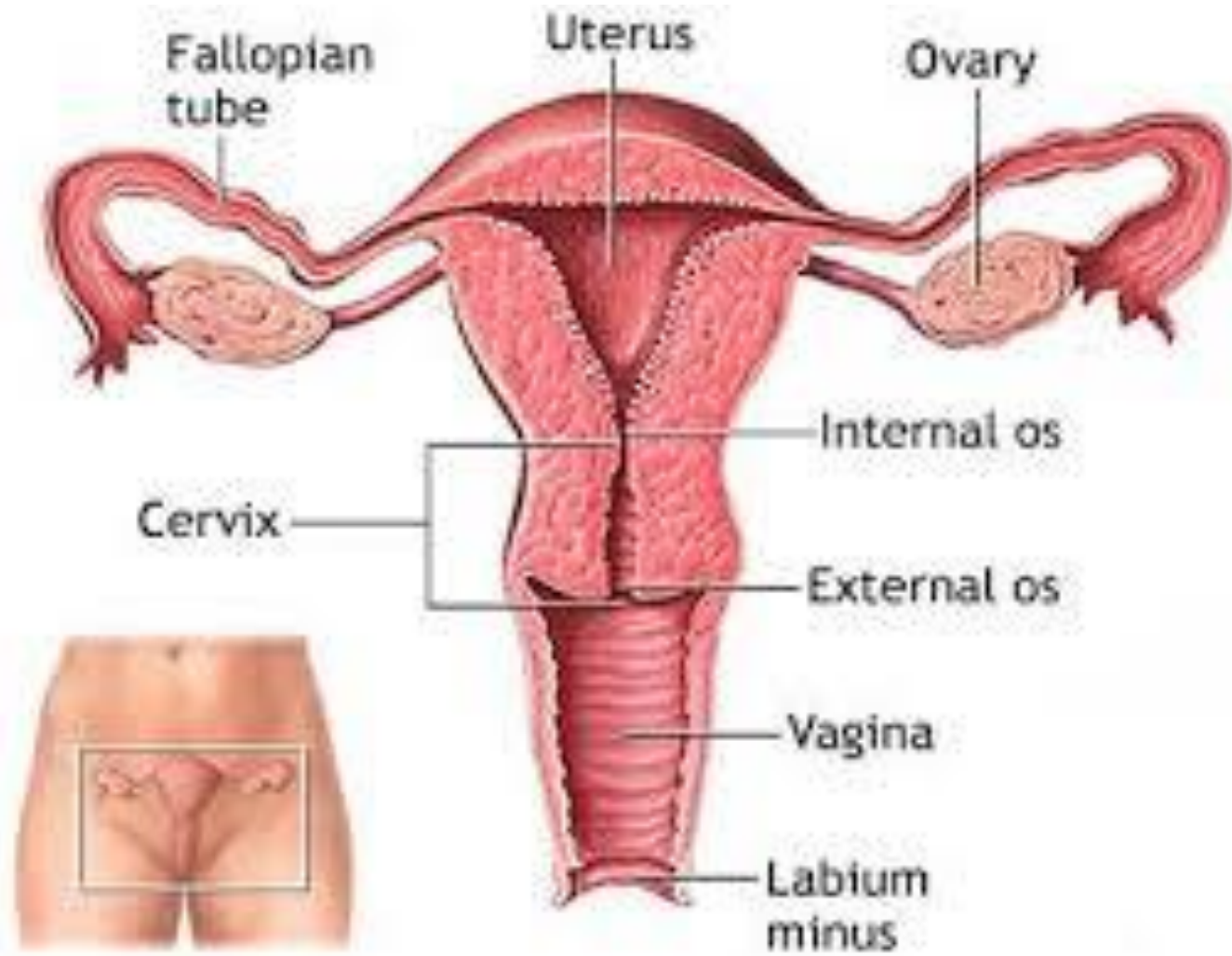
- اهداف و اصول کلاس ها : انتظاراتی که بیان کردند را تکمیل نمایید
- عدم آگاهی و ترس از ناشناخته های دوران بارداری باعث ایجاد اضطراب در مادران میشود
- آموزش تمرین های اسکلتی عضلانی، تکنیک صحیح تنفس، تن آرامی ، تمرکز و اصلاح وضعیت به مادر کمک می کند تا دوران بارداری و مراحل مختلف لیبر را با کمترین عوارض سپری کند.
- آموزش و آگاهی پدران و مادر بزرگ ها به منظور آگاهی، درک و همراهی بیشتر آنان
- پاسخ به نگرانی ها و سوالات آنان، باورها غلط که می شنوند و....
- نحوه برگزاری کلاس ها (تعداد جلسات و موضوعات جلسات مختلف/زمان بندی کلاس ها و... تغذیه با خودشون بیارند)

توی این جلسه در مورد بدن مادر صحبت می کنید: از مولاژ، پوستر و وسایل کمک آموزشی استفاده کنید

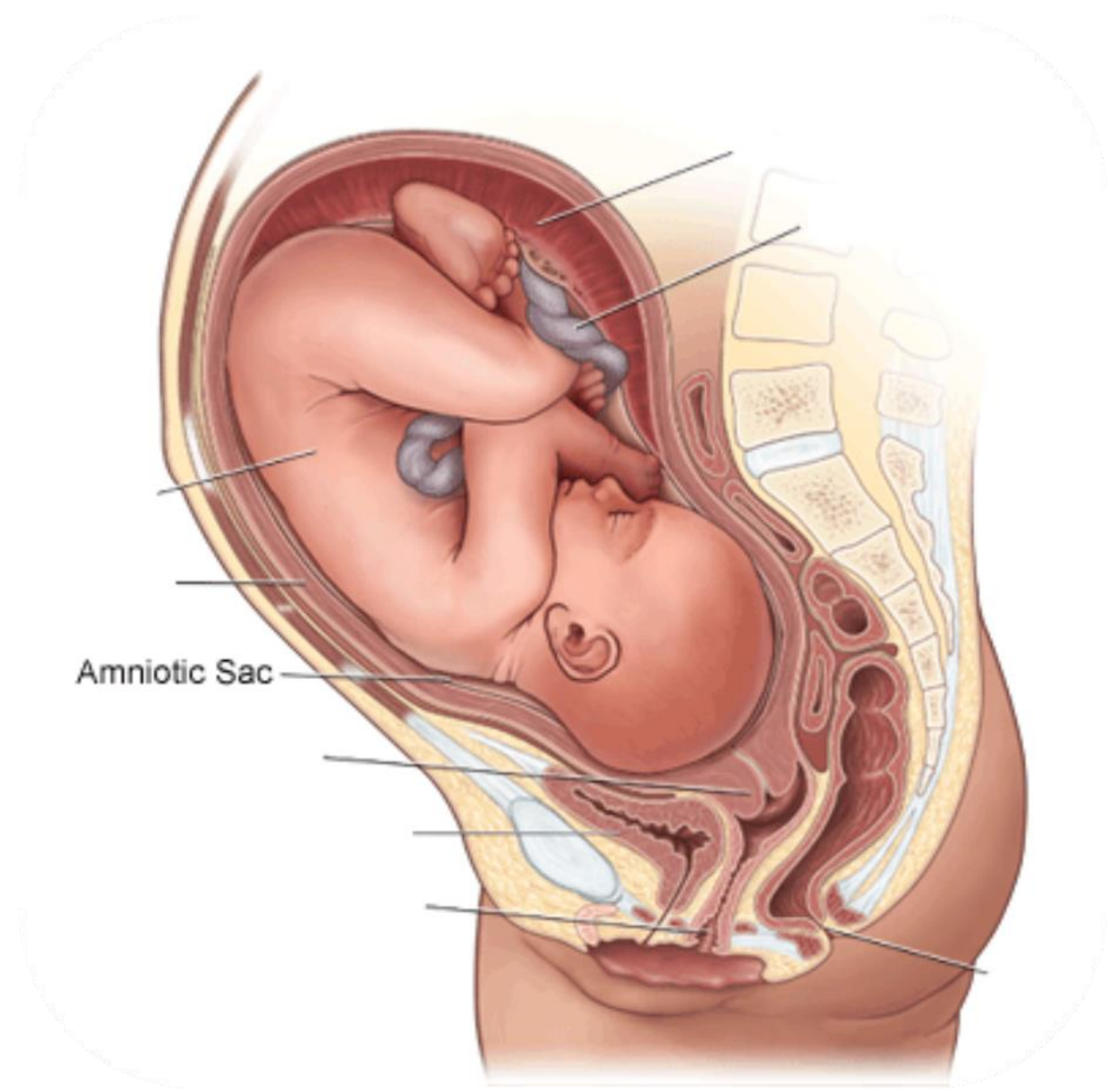
- آشنایی با دستگاه تناسلی یا دستگاه تولید مثل زنانه و نام و عملکرد برخی اعضا که در روند بارداری و زایمان دخیل هستند
- سازگار شدن با تغییرات فیزیولوژیک، شکایات شایع و نحوه برخورد
- اصلاح وضعیت در بارداری
- آشنایی با تمرینات اسکلتی و کششی، تنفس و تن آرامی و پس از پایان جلسه تمرینها را انجام دهید.







پاپ اسمیر
رابطه جنسی



Amniotic Sac

تغییرات و سازگاری های بدن در بارداری



طبیعیه بخاطر بارداریه....

- بخاطر ترشح هورمون ها و فشار رحم روی بقیه اعضای بدن ، بدن دچار تغییراتی می شود که بتواند با شرایط جدیدش سازگار شود.
- این تغییرات طبیعی است و بسیاری از آنها، پس از زایمان و شیردهی به حالت اولیه باز می گردد.



پوست

• بپرسید.....

• چه تغییراتی در پوست نواحی مختلف بدنتان تجربه کردید و مطابق با آن توضیحات زیر را به عنوان پاسخ ارائه دهید

- تغییرات پوستی در بارداری شایع هستند. (۸۹٪ زنان حداقل یک تغییر)
- ممکن است خط وسط دیواره قدامی شکم به رنگ قهوه ای تیره درآید.
- ممکن است پوست صورت و گردن دچار لکه های مایل به قهوه ای نامنظم با اندازه متغیر شود که به آن ماسک حاملگی می گویند.
- کرم ضد آفتاب (با ضریب حفاظتی کمتر از ۳۰).
- آرنول ها (هاله پستان) و نواحی تناسلی ممکن است تیره تر شود.
- بعد زایمان معمولاً ناپدید یا به میزان قابل توجهی پسرفت می کند.
- علل: تغییرات هورمونی و ژنتیک.
- افزایش ملانوسیت در بارداری
- استروژن و پروژسترون دارای آثار محرک ملانوسیت هستند

دیواره شکم

- از اواسط حاملگی به بعد خطوط مایل به قرمز و اندکی فرو رفته روی پوست شکم، ران ها و باسن و پستان ها ایجاد می شود. معمولا ارثی است و پس از زایمان خطوط درخشان نقره ای رنگ می شوند.
- سن کمتر مادر
- سابقه خانوادگی
- وزن قبل از بارداری و میزان وزن گیری
- **ژل آلوئه ورا و روغن بادام** کاهش خارش و ممکن است پیشرفت استرایا را کاهش دهند

پستان

• بپرسید و پاسخ دهید.....

- در اوایل حاملگی، ممکن است زن باردار در پستان های خود احساس درد(حساسیت) کند.
- بعد از ماه دوم اندازه پستان ها افزایش می یابد و رگ های ظریفی در زیر پوست دیده می شود. نوک پستان بزرگ و پیگمانته تر و هاله پستان پهن تر و تیره تر می شود.
- بعد از چند ماه ممکنه ترشح شیر از سینه اتفاق بیافتد. به صورت مایع زرد رنگ و غلیظ (آغوز)
- استفاده ازسوتین مناسب با سایز سینه .
- سوتین نخی ، بدون درز در قسمت وسط ، با بند های پهن.
- دستکاری نکردن سینه و ترجیحا عدم تحریک در رابطه جنسی
- اگر ترشح از سینه زیاده میتونید هرروز با آب خالی نه با صابون بشورید و خشک کنید.

مو

بپرسید و پاسخ دهید.....

- ریزش مو در بارداری کاهش می یابد. (فاز آناتژن طولانی)
- احتمالاً ریزش مو پس از زایمان طبیعی و ناشی از تغییرات هورمونی است و با گذشت زمان به حالت طبیعی برمی گردد. (فاز تلوزن طولانی).
- در سه ماهه اول بارداری از رنگ ها و مواد شیمیایی برای موها استفاده نشود.

دستگاه تنفس

- به علت بزرگ شدن رحم و افزایش فشار آن به قسمت پائین ریه ها و تاثیر هورمون ها بویژه پروژسترون مادر ممکن است تنگی نفس فیزیولوژیکی را تجربه کند که نباید با فعالیت های فیزیکی عادی تداخل کند.
- گذاشتن چند بالش در زیر سر و شانه ها و قرار گرفتن به حالت نیمه نشسته.
- پرهیز از پرخوری، فاصله دادن بین زمان خوردن و خوابیدن
- صاف نگه داشتن عضلات پشت بدن و شانه ها به بهبود تنگی نفس کمک می کند.
- در صورت تنفس دردناک، خس خس سینه، سرفه های خلط دار و یا عدم بهبود تنگی نفس با توصیه های فوق یا تپش قلب باید حتما با پزشک مشورت شود.

دستگاه ادراری

- به علت تغییرات هورمونی و افزایش اندازه رحم تعداد دفعات دفع ادرار به طور طبیعی افزایش پیدا می کند.
- اگر علاوه بر تکرر ادرار، سوزش و درد در هنگام ادرار کردن پیدا شود، باید با پزشک یا ماما مشورت شود.
- کم کردن مصرف مایعات قبل از خواب شبانه به بهبود این وضعیت کمک می کند.
- به منظور تخلیه کامل مثانه در هنگام ادرار کردن، خم شدن به طرف جلو توصیه می شود.

دستگاه قلبی-عروقی

- در بارداری تغییراتی مانند افزایش تعداد ضربان قلب (در حالت استراحت ۱۰ ضربه در دقیقه) و افزایش حجم خون ایجاد می شود.
- در نیمه دوم بارداری (هفته ۲۰ بارداری به بعد)، خوابیدن به پشت سبب می شود تا رحم بزرگ شده روی رگ ها فشار وارد کرده و خونرسانی به جنین را کاهش دهد. به همین دلیل خوابیدن به پهلو توصیه می شود.
- اگر با فعالیت معمولی خانم احساس درد قفسه سینه، تپش قلب و تنگی نفس می کند، باید با پزشک یا ماما مشورت نماید.

دستگاه گوارش: به علت تغییرات هورمونی و بزرگ شدن تدریجی رحم و فشار آن بر روی معده، در دستگاه گوارش تغییراتی به وجود می آید که علائم شایع آن به صورت سوزش سر دل، نفخ شکم، کند شدن حرکات روده (یبوست) است.

برای کاهش این ناراحتی ها به توصیه های زیر توجه شود:

علائم	توصیه
سوزش سر دل	- غذا در وعده های بیشتر و با حجم کمتر مصرف شود. - از خوردن غذاهای نفاخ، سرخ کرده، چرب، پر ادویه و بودار اجتناب شود. - از خالی یا پر نگه داشتن معده اجتناب شود - از خم شدن یا خوابیدن به پشت اجتناب شود. - تمرین های مناسب انجام دهید.
نفخ شکم	از مصرف زیاد مواد غذایی نفاخ و سرخ کردنی پرهیز شود.
یبوست	- نان سبوس دار (سنگک)، مایعات فراوان، سبزی و میوه، روغن زیتون مصرف شود.
بواسیر	یبوست زمینه ساز بواسیر است. با استفاده از پمادهای موضعی، کمپرس گرم، مصرف سبزی و میوه برای رفع یبوست می توان درد و التهاب را تسکین داد.

تهوع و استفراغ صبحگاهی

- شکایت شایع زنان در نیمه اول بارداری
- تقریباً در اکثر زنان در هفته ۴-۶ بارداری حالت تهوع با یا بدون استفراغ ایجاد می شود که ممکن است چند بار در طول روز اتفاق افتد. این حالت معمولاً تا هفته ۱۶-۱۴ بارداری ادامه دارد.
- اگرچه معمولاً صبح شدیتر ولی به طور شایع در سراسر روز ادامه دارد
- درمان به ندرت بهبودی کامل می دهد
- خوردن تکه نان برشته و بیسکویت قبل از برخاستن از رختخواب، مصرف غذا در وعده های بیشتر اما با حجم کمتر در هر وعده، پرهیز از خوردن غذاهای چرب و سرخ کرده.

کمر درد و درد پشت

- ۷۰ درصد زنان حامله درجات از کمر درد را عنوان می کنند.
- کمردیدهای شدید به معاینه ارتوپدی نیاز دارند.
- تحت اثر هورمون ها و رحم بزرگ شده، انحناى ستون فقرات در اواخر بارداری بیشتر شده و این مشکل را ایجاد می کند.
- در زنان چاق یا سابقه داشتن کمر درد شایعتر.
- چمباتمه زدن (سرپا نشستن) بجای خم شدن برای بلند کردن اشیا، پرهیز از پوشیدن کفش های پاشنه بلند، استفاده از تشک سفت و محکم، صاف نگه داشتن عضلات پشت و گذاشتن بالش در گودی کمر در هنگام نشستن و انجام تمرین های مناسب برای تسکین درد موثر است.
- در برخی از زنان به علت کشیدگی رباط های نگه دارنده رحم، درد در ناحیه کشاله ران ایجاد می شود که با انجام تمرین های مناسب این درد کاهش یابد.



افزایش ترشحات واژن:

- در زنان باردار معمولا میزان ترشحات واژن افزایش می یابد.
- چه ترشحاتی طبیعی است؟
- ترشحات نسبتا غلیظ و سفیدرنگ هستند
- خارش، سوزش و درد هنگام ادرار کردن، رنگ غیر طبیعی، ترشح بدبو، نیاز به درمان دارد.
- لباس زیر نخی و تعویض روزانه.
- شستوشوی مرتب ناحیه تناسلی با آب و خشک کردن آن شود.
- شست و شو ناحیه تناسلی توسط زن و مرد قبل رابطه جنسی، ترجیحا حمام کردن قبل و بعد رابطه جنسی و خشک کردن ناحیه تناسلی.
- پوشیدن لباس آزاد بدون لباس زیر بعد رابطه جنسی.

رابطه جنسی

- در زن باردار سالم نزدیکی جنسی معمولاً بی خطر است
- اجتناب در **خطر** :
 - **سقط**
 - **زایمان زودرس**
 - **جفت سرراهی**
- نزدیکی جنسی در اواخر حاملگی نیز خطر خاصی به همراه ندارد

مراقبت از دندان

- آیا بارداری احتمال پوسیدگی دندان را افزایش می دهد؟
- توصیه به مراقبت از دندان مسواک و نخ دندان
- علائم که لازم است به پزشک مراجعه کنند؟

ورم :

- به طور معمول قوزک پای زن باردار ورم می کند.
- این حالت با استراحت و نگه داشتن پاها کمی بالاتر از سطح بدن برطرف می شود.
- اگر ورم در صورت و دست ها یا تمام بدن ظاهر شد، باید با پزشک یا ماما مشورت کند.
- گرفتگی پاها:
- فشار رحم بر روی اندام های تحتانی و کاهش میزان کلسیم یا افزایش فسفر خون باعث این ناراحتی می شود.
- ماساژ دادن و گرم کردن عضله گرفته با حوله گرم و مرطوب .
- مصرف مواد حاوی کلسیم : شیر و لبنیات و پتاسیم : موز و کیوی
- قبل خواب پاها را در آب گرم قرار دادن.
- تمرینات کششی انجام دهید.

واریس:



- واریس های ساق پا معمولاً ارثی هستند و با افزایش سن پدیدار می شوند
- اواخر بارداری به علت بزرگی رحم، افزایش وزن بدن و فشار بر روی رگ ها تشدید می شوند. از مشکلات زیبایی و ناراحتی خفیف تا ناراحتی شدید و نیاز به استراحت طولانی و بالا بردن پاها.
- استراحت دوره ای همراه با بالا بردن پاها، اجتناب از ایستادن طولانی مدت، پوشیدن جوراب های مخصوص واریس.
- درمان واریس ناحیه تناسلی با پوشیدن جوراب شلواری متناسب با هر فرد



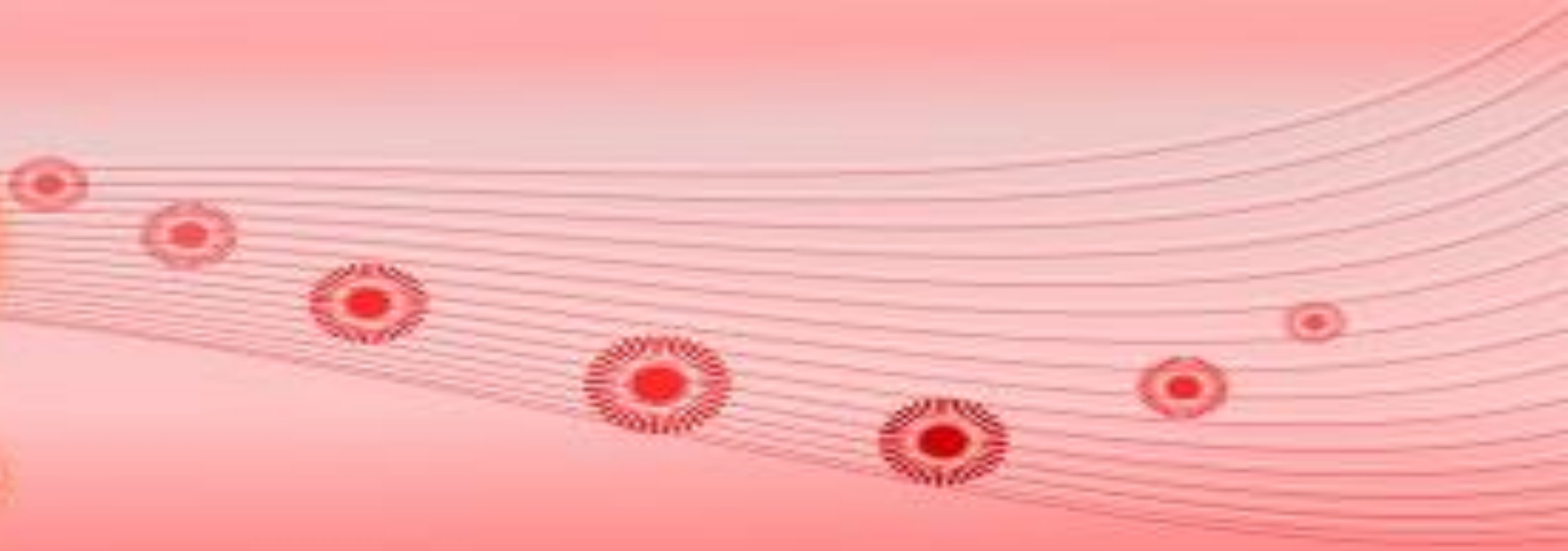
ویار:

- برخی زنان در بارداری به خوردن خوراکی های غیر عادی (یخ، نشاسته و....) و مواد غیر غذایی (گچ، خاک، مهر، آشغال، خمیرمایع....) تمایل پیدا می کنند و از بعضی بوها مانند بوی صابون، گل و یا بوی افراد ناراحت می شوند. این وضعیت با پیشرفت حاملگی به تدریج کاهش می یابد.
- کمبود شدید آهن سبب شعله ور شدن این تمایل می شود اما همه افراد مبتلا به ویار دچار کمبود آهن نیستند. بهتر است در این صورت با پزشک یا ماما مشورت شود.

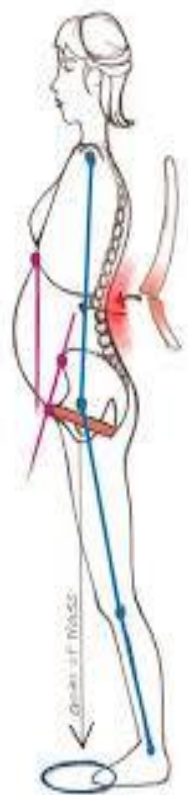
پیاده روی :

- ۳ بار در هفته ، ۳۰ دقیقه
- کفش اسپرت
- آب ، لقمه غذا
- در سطح صاف فاقد شیب
- استراحت بین پیاده روی
- به نفس نفس زدن نیوفتید: بتونید سه تا کلمه رو پشت هم بگید
- بین ورزش ها استخر و پیاده روی ضرر ندارد.

وضعیت های صحیح قرارگیری در بارداری



نحوه صحیح ایستادن



a



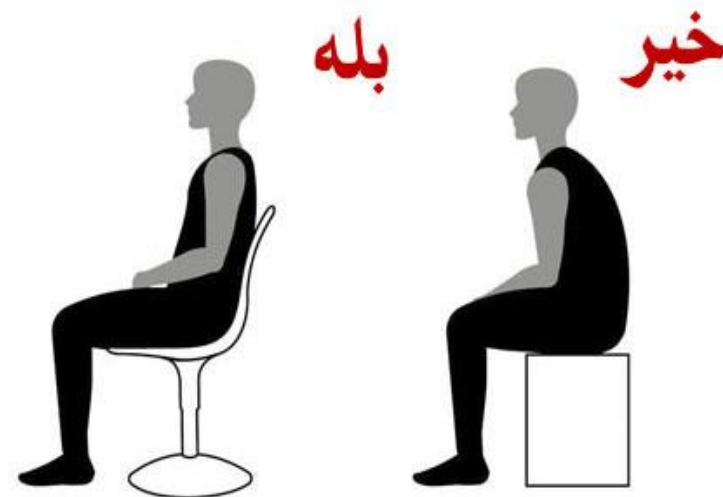
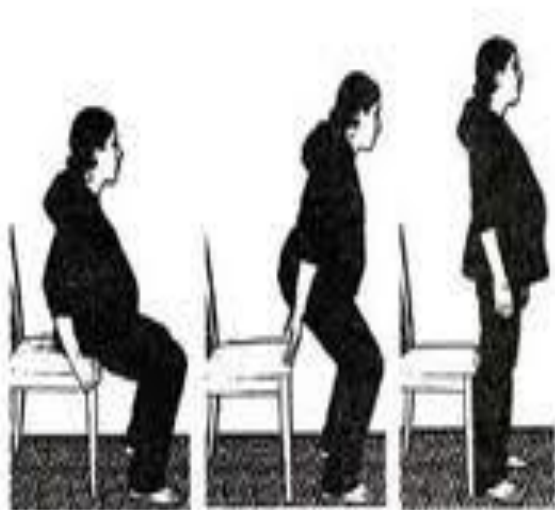
b

نحوه صحیح ایستادن

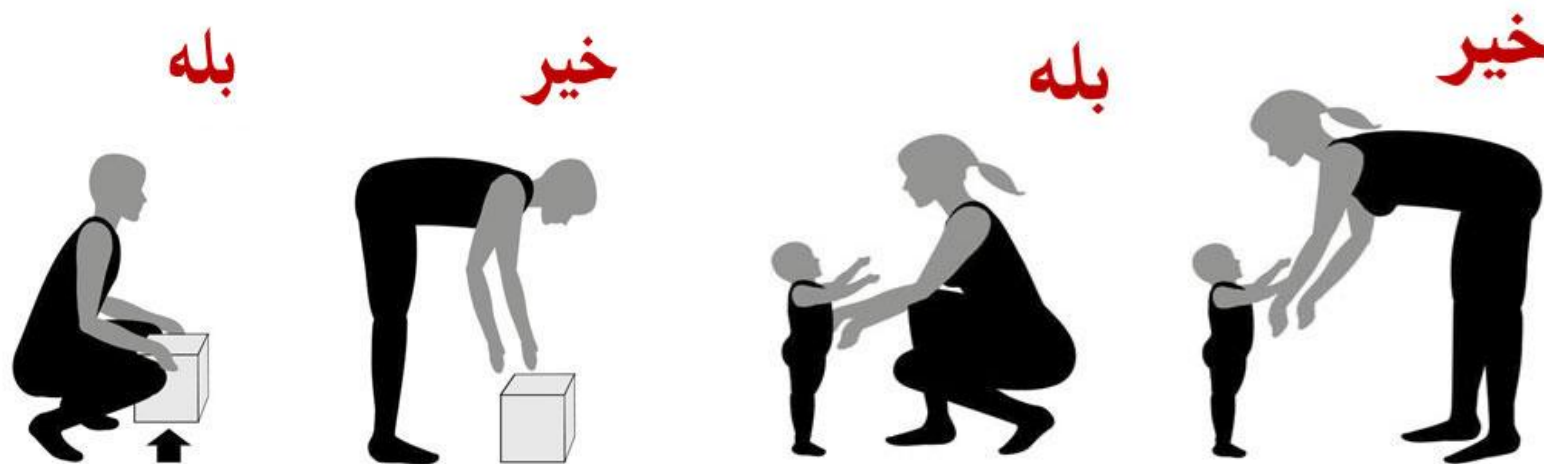
- سر بالا و راست نگه داشته شود .
- لوب های گوش (قسمت نرمه گوش) باید در امتداد خط وسط شانه باشد.
- شانه ها به عقب و سینه را به جلو نگه دارید.
- بالای سر به سمت سقف کشیده شود.
- زانو ها باید صاف باشند ولی نه در حالت قفل شده.
- کف پا ها باید در یک امتداد باشند طوری که وزن شما روی هر دو پا تقسیم شود.
- قوس کف پا باید توسط یک کفش با پاشنه نسبتاً کوتاه (low- heel) و نه کفش تخت حمایت شود تا از استرس به ناحیه کمری بکاهد.
- از ایستادن در یک وضعیت ثابت برای مدت طولانی بپرهیزید.
- اگر قرار است در یک موقعیت ثابت پشت یک میز برای مدت طولانی بایستید حتما سعی کنید که در حد امکان ارتفاع میز برای کاری که در حال انجام آن هستید برای شما راحت باشد. و یک جعبه زیر پایتان باشد که به تناوب هر ۱۰ الی ۱۵ دقیقه یکی از پاهایتان را روی آن استراحت دهید

نحوه صحیح نشستن

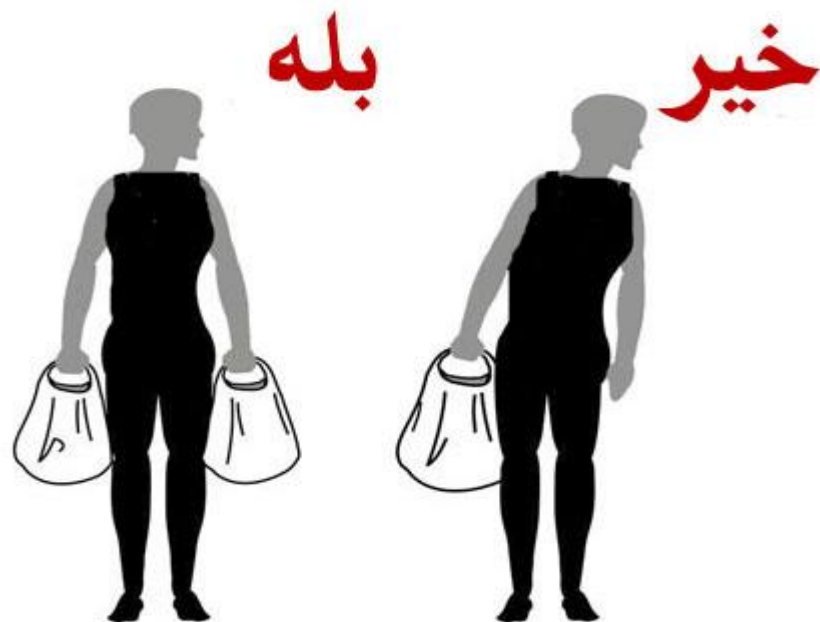
- برای نشستن باید کمر صاف و شانه ها عقب نگه داشته شود و باسن تکیه گاه صندلی را لمس کند.
- در حالت نشسته حتما یک حمایت کننده در قوس کمر قرار گیرد (مثل یک حوله لوله شده یا بالش حاملگی).
- وزن بدن روی هر دو لگن تقسیم شود.
- وقتی می خواهید از صندلی بلند شوید به جلو صندلی بیاوید و با راست کردن زانو ها بلند شوید نه با خم کردن کمر به جلو. پس از ایستادن حرکات ایمن کششی برای کمر در حاملگی را انجام دهید

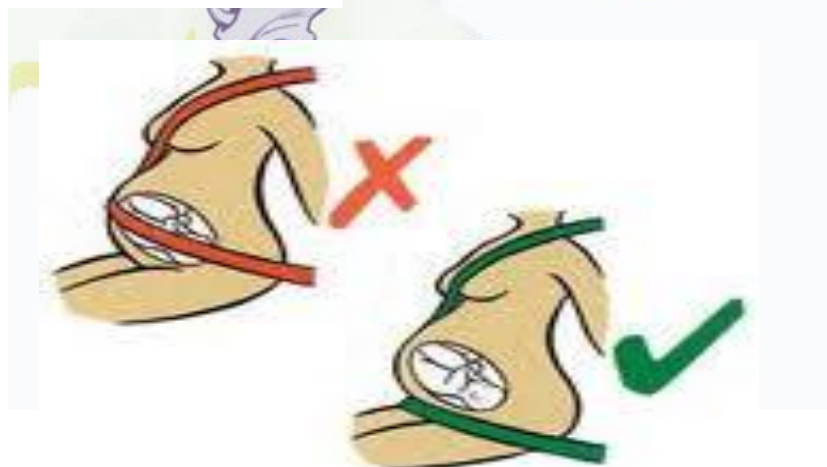
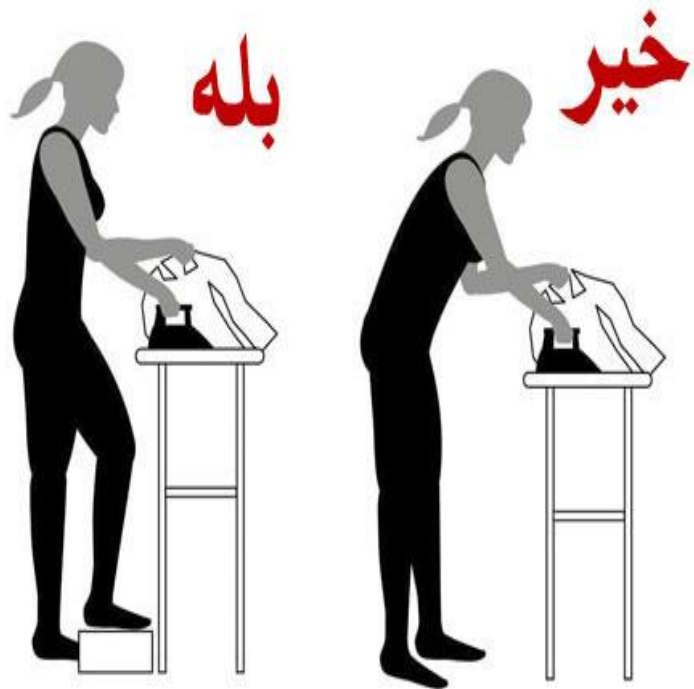


- برای روشن کردن ماشین لباسشویی و یا برداشتن نایلونهای خرید (ساک خرید) انجام کارهایی که نیاز به خم کردن کمر در حالت معمول دارد. در دوران بارداری باید به طریقی صورت گیرد که به شکم فشاری وارد نیاید. ریختن لباس در لباسشویی هایی که در آنها از جلو باز می شود، جابجا کردن وسایل خرید در داخل کمد و یا کابینت، گذاشتن و برداشتن ظروف از کابینت های پایین و...، جزو این دسته کارها محسوب می شوند. بنابراین به جای خم کردن کمر در چنین مواقعی بایستی ضمن صاف نگه داشتن ستون فقرات، زانوها را خم کرد و برای بلند شدن، آهسته از جا برخاست.



توجه داشته باشید که ساک های خرید نباید بیش از حد سنگین باشند. ضمناً همیشه ساک های خرید را بین دو دوست به طور مساوی تقسیم کنید و هرگز همه را با یک دست بلند نکنید.





- برای جلسه بعد تغذیه دو روز خود را یادداشت کرده و به همراه بیاورند

جلسه دوم

تغذیه در بارداری

- وزن گیری در بارداری چه اهمیتی دارد؟
- چه کنم که در بارداری نه اضافه وزن داشته باشم نه وزن گیری نامناسب؟
- وزن گیری مناسب برای من چقدر است؟
- از هر گروه غذایی چقدر بخورم؟
- هرگروه غذایی چه فایده ای دارد؟

- ابتدای این جلسه تاکید کنید که اگر مادر الان با آموزش های شما متوجه شد که غذایی را به غلط مصرف میکرده نگران نباشه و از این به بعد رعایت کنه قصد نداریم با توصیه هامون استرس اضافی به مادر وارد کنیم.
- هرم غذایی براش کشیده میشه و از قاعده هرم شروع به معرفی گروه ها میکنیم . سوال مهمی که پیش میاد اینه که چقدر از هر گروه میتونم بخورم ؟ اینجا به زبون ساده براشون BMI توضیح داده میشه و بیان میشه این کلاس برای BMI های محدوده نرمال هست و BMI بالاتر یا پایین تر باید ارجاع داده بشه.
- می تونید به جای اینکه هرم آماده نشون بدید هرم را بکشید و هر خونه رو تک تک توضیح بدید و سهم هاش رو کنارش بنویسید.

اهمیت تغذیه در بارداری

- وزن گیری مادر با وزن زمان تولد نوزاد ارتباط **مستقیم** دارد.
- وزن گیری خوب = جنین خوب
- هم کمتر از حد و هم اضافه وزن خوب نیست .
- برای اینکه وزن گیری مناسبی داشته باشید :
- تغذیه متعادل و متنوع
- ورزش و تحرک و پیاده روی

$$BMI = \frac{\text{وزن}}{\text{قد}^2}$$

طَبَقه بندی	BMI	افزایش وزن پیشنهاد شده	افزایش وزن هر هفته در ۳ ماهه دوم و سوم
کم وزن	<18.5	13-18	0.45-0.6 (0.45)
نرمال	18.5-24.9	۱۱-۱۶	0.35-0.45 (0.45)
اضافه وزن	25-29.9	۷-۱۱	0.2-0.3 (۰,۳)
چاق	30≤	5-9	0.2-0.3 (0.2)

تا چقدر در هفته میشه وزن اضافه کرد ؟ در یک هفته اگر بیش از ۱ کیلو اضافه شود علامت خطر در بارداریه

غلات : ویتامین های گروه B که برای
رشد خیلی لازمه

میوه و سبزی: ویتامین ها املاح
پروتئین : انواع گوشت و حبوبات که آهن
در آن ها غالبه
لبنیات : کلسیم
گروه آخر چربی و شیرینی

گروه های مواد غذایی
کدوم غذا مهمتره
هرچه به بالا میریم نیاز
کمتر میشه



خانم حامله و شیرده باید
از همه گروه های غذایی
مصرف کنه و رژیم
گرفتن در این دوران ها
ممنوعه

غلات



۱۱-۷ سهم (هفت برای چاق و یازده برای لاغر)
هر سهم چقدره؟

نان قلاچ: ۱ کف دست (۱/۴ نان)

لواش: ۴ کف دست (نصف نان)

برنج و ماکارانی: **نصف** لیوان فرانسوی **پخته**

بیسکویت ساقه طلایی: ۳ تا

برنج: کته باشه بهتره

نان: سبوس دار باشه بهتره

برای رژیم غذایی مناسب باید خواب مناسب داشته باشید: ۹ شب تا ۷ صبح (ترشح هورمون رشد) اهمیتی که برای بچه ها دارد برای مادر باردار هم دارد، ۹ صبح صبحانه بخورید.



سبزیجات

• ۴-۵ سهم

• نخودفرنگی ، لوبیاسبز، گوجه ، خیار ، قارچ ، کرفس ، باقله ، سیب زمینی ، حدو ،
بادمجون

• سبزیجات: **نصف** لیوان **خام یا پخته**: ۱ سهم

• بقیه : یک عدد متوسط

• هویج پخته آن بهتر است

• هنگام پخت سبزیجات ، در ظرف را برندارید

• سبزی ها و میوه ها اگر جای گروه های غذایی دیگر را نگیرند هر مقدار که بخورید عیبی
ندارد.



میوه

- ۳-۴ سهم
- میوه های گرد : ۱ عدد متوسط : یک سهم ، موز متوسط : یک سهم
- میوه های دانه دار (انگور ، انار) : **نصف** لیوان
- **نصف لیوان** آب میوه : ۱ سهم
- میوه فیبر دارد ، همیشه آب میوه نخوری
- میوه مصرفی را بین وعده های غذایی تقسیم کنید و یک جا نخورید.
- میوه های خشک : **1/4** لیوان
- نصف لیوان میوه پخته یا کامپوت

لبنیات

- ۳-۴ سهم ، گروهی که راحت می توان گفت میتوانند ۲ برابر مصرف کنید.
- ۱ لیوان شیر یا ماست ، ۲ لیوان دوغ بدون گاز (سوزش معده) : یک سهم
- کشک : $\frac{1}{4}$ لیوان
- پنیر : ۲ تکه به اندازه قوطی کبریت
- بستنی : نصف لیوان
- شیر را بهتر است با شکم خالی نخورید زیرا نفاخ می باشد



گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز ها

- ۳ سهم (استحکام عضلات)
- گوشت ها بویژه گوشت قرمز تحت هر شرایطی جذب می شود اما آهن حبوبات و... سخت جذب می شود، نیم ساعت الی یک ساعت قبل و بعد چای و لبنیات نخورید.
- گوشت: ۲ تکه به اندازه قوطی کبریت
- مرغ: نصف سینه متوسط یا یک ران یا یک بغل ران
- ماهی: یک تکه به اندازه کف دست : ۲ بار در هفته : هرچه سایز کوچکتر بهتر: سالمون و قزل آلا
- تخم مرغ: ۲ عدد
- حبوبات **نصف** لیوان **پخته**
- مغزها: **۱/۳** لیوان
- جگر: یک بار در ماه



چند نکته

- علت اهمیت مصرف غذای متنوع رساندن ویتامین ها و املاح مختلف به بدن است.
- نمک را در مراحل آخر غذا اضافه کنید و نمک را در ظرف تیره و دربسته دور از نور خورشید و گرما نگه دارید.
- در بارداری مصرف غذاهای آماده بیرون (انواع فست فود ، سوسیس ، نوشابه گازدار) ممنوع است ، مصرف آن را بسیار کاهش دهید.
- گوشت را شب قبل در آورید تا یخ آن به تدریج باز شود.
- سرخ کردنی ها را در ظروفی که کمتر روغن مصرف می کند ، سرخ کنید.
- میان وعده خوب : تخم مرغ آب پز، میوه ها، مغز ها، نون و پنیر، املت .
- **سبک غذایی شما روی سبک صحیح غذایی کودک شما موثر است.**

برای مادر مرور شود....

- مراقبت های روتین بارداری
- مصرف مکمل ها
- و به سوالاتش پاسخ داده شود.....