

بارداری

غذا برای یک یا دو نفر؟

دکتر سید محسن مداح

برای بسیاری از بانوان، اضافه وزن در میانسالی نتیجه افزایش وزن بی حساب* و بی بازگشت دروه ی بارداری (ها) است. نگرانی های غیر ضروری در تغذیه مادر باردار، ندانستن بایدها و نبایدهای تغذیه در بارداری چنان است که مادر، مادرشوهر و شوهر و ... طی ۹ ماه بارداری این جمله را در گوش مادر چشم به راه تکرار می کنند: **بخور! تو الان دو نفری!** تا مادر خود هم باور می کند که از نظر خوراک دو نفر به حساب میاید! و این در حالی است که بدنبال کاسته شدن فعالیت بدنی مادر طی بارداری و سازگاری های فیزیولوژیک بدن مادر در این دوره، نیازمندی انرژی و بسیاری از مواد مغذی مورد نیاز بارداری در مادرانی که از قبل بارداری وضعیت تغذیه مناسبی دارند و دچار کمبود وزن نیستند تامین می شود و جز ایجاد توجه مادر به گروه های غذایی که غالبا در مصرف آنها کوتاهی می شود مثل تعریف مقدار سبزیجات و لبنیات مورد نیاز، غالبا نیاز به دریافت پروتئین و انرژی آنچنان بیشتری نسبت به قبل از بارداری در مادران با بنیه بدنی مناسب نیست.

از سوی دیگر امید به کاهش وزن در دوره شیردهی برای بسیاری از مادران سرابی بیش نیست چرا که از سینه مادر شیر آمده و نیامده تعارفات ویژه و افزایش شیر، انرژی زا و فربه کننده از سوی هواداران پرشور نوزاد بر سر مادر می ریزد. به این ترتیب توده های چربی مانده از بارداری نه تنها آب نمی شوند که لقمه های ویژه شیردهی هم باری افزون بر آن می گذارند. و بالاخره وقتی کودک به غذا خوردن افتاد، مادر که دیگر از هیکل دخترانه اش چیزی برایش باقی نمانده دیگر از جان می گذرد و از ته بشقاب فرزند آنچه مانده را به دهان می برد. و حالا بعد این همه سال نقش دو نفر را بازی کردن، بخواهد از صحنه هم در بیاید دیگر نمی تواند؛ مثل تیک گرفتن چارلی چاپلین در فیلم عصر جدید که پس از پایان ساعت کار هم «نقش» رهایش نمی کند.

پانویس: افزایش وزن مناسب در بارداری

ابتدایی ترین اصول مراقبت های تغذیه ای بارداری شامل پایش وزن گیری به هنگام مادر در هر ماه بارداری و توصیه های تغذیه ای علمی و صحیح در صورت انحراف مادر از منحنی افزایش وزن، برطرف کردن کمبود ریزمغذی های آشکار و نهان تغذیه ای مادر، توجه به الگوی تغذیه ای مادر شامل ساعت های صرف غذا، تعادل و تنوع غذایی مادر و مراقبت تغذیه ای در شرایط افزایش قند و فشار خون در بارداری است. ناآگاهی بانوان باردار و گاه بی توجهی مراقبین بهداشتی از مقدار افزایش وزن مناسب طی دوره بارداری (که تابعی از وزن و قد مادر پیش از بارداری است)، با وزن گیری غیر ضروری برخی مادران در سه ماه نخست بارداری، آنان را در نیمه ی بارداری، در خطر مسمومیت و دیابت بارداری قرار می دهد. از سوی دیگر عدم توجه به نیازمندی های بارداری در بانوان کم وزن و آنان که باوجود وزن طبیعی، به دلیل تغذیه نامناسب، کمبودهای تغذیه ای دارند، ممکن است عواقبی چون کُندی رشد جنین تا سقط را در بر داشته باشد.

مقدار افزایش وزن توصیه شده در بارداری، بر پایه ی قد و وزن مادر پیش از بارداری است. به این ترتیب، بانوان لاغراندام و کم وزن نسبت به بانوان دیگر، در طول بارداری نیاز به افزایش وزن بیشتری دارند؛ و آنان که مبتلا به اضافه وزن هستند، افزایش وزن توصیه شده در بارداری برای شان کمتر است (جدول شماره ۱). بر اساس توصیه ی انستیتو پزشکی آمریکا، مادران بر اساس نمایه ی توده ی بدن پیش از بارداری، به

چهار گروه تقسیم می‌شوند: کم‌وزن، دارای وزن طبیعی، دارای اضافه وزن و مبتلا به چاقی. نمایه‌ی توده‌ی بدن از تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم، به مجذور قد بر حسب متر به دست می‌آید [قد (مترمربع) / وزن بدن (کیلوگرم) = نمایه‌ی توده‌ی بدن]. مثلاً اگر وزن شما ۶۰ کیلوگرم و قدتان ۱۶۵ سانتی‌متر است، نمایه‌ی توده‌ی بدن شما برابر با ۲۲ خواهد بود. بنابراین با این محاسبه شما می‌توانید بر اساس جدول شماره یک، مقدار اضافه‌وزن توصیه‌شده برای خود در دوران بارداری را پیدا کنید. بدیهی است که هرچه نمایه‌ی توده‌ی بدن در محدوده‌ی پایین دامنه‌ی جدول یک باشد، میزان افزایش وزن لازم در بارداری در محدوده‌ی بالاتر ارائه شده در جدول خواهد بود. به‌عنوان مثال در حالی که نمایه‌ی توده‌ی بدن ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ کیلوگرم بر متر مربع وزن طبیعی محسوب می‌شود و افزایش وزن ۱۱/۵ تا ۱۶ کیلوگرم در بارداری برای آن توصیه می‌شود، بهتر است فرد با نمایه‌ی توده‌ی بدن ۲۳/۵ کیلوگرم بر متر مربع، افزایش وزن نزدیک به حد پایین دامنه‌ی توصیه‌شده، یعنی عدد ۱۱/۵ کیلوگرم داشته باشد و نه حد بالا یعنی عدد ۱۶ کیلوگرم.

مقدار توصیه‌شده‌ی افزایش وزن در بارداری بر پایه‌ی بهترین افزایش وزن مادر که مانع از تولد نوزاد نارس، پیش‌گیری از تولد نوزاد کم‌وزن و زبادی وزن نوزاد به هنگام تولد، پیش‌گیری از چاقی کودک در آینده، پیش‌گیری از چاقی به‌جامانده از بارداری برای مادر و زایمان طبیعی آسان شود، ارائه شده است.

جدول ۱. مقدار افزایش وزن توصیه‌شده برای بارداری بر پایه‌ی نمایه‌ی توده‌ی بدن پیش از بارداری

نمایه‌ی توده‌ی بدن پیش از بارداری (kg/m ²)	کل افزایش وزن توصیه شده در ۹ ماه بارداری (kg)	افزایش وزن ماهانه توصیه شده در سه ماهه‌ی دوم و سوم (kg) میانگین و دامنه
کم وزن (کم‌تر از ۱۸/۵)	۱۸ تا ۲۵	۰/۵۱(۰/۴۴-۰/۵۸)
طبیعی (۱۸/۵ تا ۲۴/۹)	۱۱/۵ تا ۱۶	۰/۴۲(۰/۳۵-۰/۵۰)
اضافه وزن (۲۵ تا ۳۰)	۷ تا ۱۱/۵	۰/۲۸(۰/۲۳-۰/۳۳)
چاق (بیش‌تر از ۳۰)	۵ تا ۹	۰/۲۲(۰/۱۷-۰/۲۷)
بارداری دو قلو	-	-
مادر با وزن طبیعی	۱۷ تا ۲۵	-
مادر مبتلا به اضافه وزن	۱۴ تا ۲۳	-
مادر مبتلا به چاقی	۱۱ تا ۱۹	-

Rasmussen KM, Catalano PM, Yaktine AL: New guidelines for weight gain during pregnancy: what obstetrician/gynecologists should know. Curr Opin Obstet Gynecol. 2009, 21:521-526.