



مرکز آموزشی درمانی آیت الله طالقانی تبریز

بنام خدا



مرکز آموزشی و درمانی طالقانی

تغذیه در پره اکلامپسی



تهیه و تنظیم: فاطمه شریف زاده

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

گروه هدف: بیماران

تدوین: پاییز ۱۴۰۱

بازنگری: ۱۴۰۲

کلسیم

دریافت کافی کلسیم یکی از بهترین راهکارها برای پیشگیری از ایجاد پره اکلامپسی است. شیر، ماست و پنیر از بهترین منابع کلسیم و حبوبات، انواع کلم ها و بادام از سایر منابع کلسیم هستند. توصیه می شود در این دوران روزانه دو تا سه واحد لبنیات مصرف شود. مادران بارداری که در طول روز کمتر از لبنیات استفاده می کنند، بیشتر به فشار خون دوران بارداری مبتلا می شوند.

ویتامین E

دریافت کافی منابع ویتامین E نقش مفیدی در پیشگیری از پره اکلامپسی بارداری دارد که مهمترین منابع غذایی آن ماهی، آجیل ها، گردو، آووکادو و روغن های مایع است.

با وجود مسمومیت بارداری و فشار خون بالا، مصرف نمک در دوران بارداری قطع نمی شود و مقدار آن به حدود نصف قاشق چای خوری در روز می رسد.

همچنین توصیه می شود مصرف انواع شیرینی ها و تنقلات صنعتی، فست فودها، گوشت های فراوری شده مثل سوسیس و کالباس و انواع کنسروها و نوشیدنی های شیرین و انرژی زا محدود شود.

منبع: رژیم درمانی کراوس

راهنمای خدمات کشوری

۵

برای کنترل مسمومیت بارداری توصیه می شود مادران باردار این نکات تغذیه ای را رعایت کنند:

آنتی اکسیدان ها

طبق مطالعات، در این دوران باید روزانه دست کم پنج واحد میوه و سبزی تازه مصرف شود. مصرف انواع توت ها، گیلاس، آلبالو، انبه، انگور سیاه و گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای در بارداری بسیار مهم است.

امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ ضد التهاب هستند و در پیشگیری از افزایش فشار خون نقش مهمی دارند. ماهی یکی از بهترین منابع امگا ۳ است که توصیه می شود مادران باردار در طول دوران بارداری، دو تا سه بار در هفته ماهی مصرف کنند.



۴

پره اکلامپسی چیست؟

پره اکلامپسی یا مسمومیت حاملگی نوعی اختلال در فشار خون است که در دوران بارداری به وجود می آید و با علایمی مانند :

۱. بالا رفتن فشار خون برابر و بیشتر از ۱۳ روی ۹

۲. ورم دست و پا و پف آلود شدن صورت که با استراحت برطرف نشود.

۳. زیاد شدن ناگهانی وزن

۴. وجود البومین و پروتئین در ادرار

و در مراحل شدید با تشنج و اغما همراه است



زمان شایع بروز مسمومیت حاملگی

در خانم حامله به طور طبیعی فشار خون در سه ماهه دوم کمی کمتر از حد طبیعی است و به تدریج در باقیمانده ی دوران بارداری به حالت طبیعی باز میگردد.

گاهی بعد از هفته ۲۰ بارداری فشار خون شروع به افزایش میکند که این افزایش در اثر حاملگی ایجاد میشود که هنوز علت دقیق آن مشخص نشده است و به آن فشار خون حاملگی اطلاق میشود .

در مواردی نادر نیز در نخستین روزهای بعد از زایمان رخ میدهد که گذرا می باشد.

نکته: مسمومیت حاملگی در زنان با سن بسیار کم و نیز در زنان بالای ۴۰ سال بیشتر دیده می شود. مادر گرامی با مراجعه به موقع به مراکز درمانی و رعایت دستورات پزشک می توان از بروز یا بدتر شدن عوارض این بیماری جلوگیری کرد.

چند توصیه جهت پیشگیری از خطر:

روزانه استراحت کافی داشته باشید و از استرس دور باشید.

در صورت مشاهده هر یک از علائم مسمومیت حاملگی به یک مرکز درمانی مراجعه نمایید.

حرکات جنین خود را چک کنید

در سه نوبت صبح ، ظهر و شب بعد از غذا به مدت یک ساعت در وضعیت پهلوئی چپ خوابیده و حرکات جنین خود را روی کاغذ علامت بزنید. اگر تعداد آن کمتر از سه حرکت بود به پزشک مراجعه کنید.

تغذیه صحیح در مسمومیت حاملگی:

- استفاده بیشتر از سبزیجات
- کاهش میزان مصرف نمک
- استفاده کمتر از غذای چرب
- از مواد پروتئینی شامل انواع گوشت و حبوبات استفاده شود
- مصرف لبنیات کم چرب