



بیمارستان مادر و کودک شوشتری

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی

شیراز

تغذیه مسمومیت بارداری

شماره سند: PM-Ed-02-2ed



تهیه تنظیم:

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

تایید کننده: مسئول علمی گروه زنان و زایمان

آموزش سلامت-اسفند 1402

منبع: کراوس 2021

تعریف:

مسمومیت بارداری یا پره اکلامپسی یک بیماری جدی پزشکی و از عوارض دوران بارداری است که با فشار خون بالا و علائم آسیب به دیگر ارگانها، (اغلب کلیه ها) تشخیص داده می شود که می تواند پس از هفته 20 بارداری تا 7 روز پس از زایمان رخ دهد و باعث بالا رفتن ناگهانی فشار خون شود که اگر درمان نشود می تواند برای مادر و نوزاد کشنده باشد و خطر ابتلا به پره اکلامپسی در دوران بارداری را می توان با حفظ یک رژیم غذایی سالم و پرهیز از غذاهای خاص کاهش داد.

احتمال ابتلا به پره اکلامپسی در موارد زیر بیشتر است:

حاملگی اول ، فاصله زیاد بین دو بارداری (حداقل 10 سال) ، سابقه خانوادگی ، سن بالای 40، نوجوانان ، ابتلا به دیابت ، فشار خون بالا ، میگرن ، بیماری کلیوی ، چاقی ، بارداری چندقلویی

علائم و نشانه های پره اکلامپسی چیست؟

اگر چه بین 10% و 15% از همه زنان باردار فشار خون بالا را تجربه می کنند آن لزوماً به این معنی نیست که آنها به پره اکلامپسی مبتلا شده اند. گویاترین نشانه پره اکلامپسی،

حضور پروتئین در ادرار است. با پیشرفت پره اکلامپسی، مادر می تواند ادم (احتباس مایعات) با تورم در دست ها، پاها، مچ پا و صورت را تجربه کند. تورم بخشی مشترک در هر بارداری، به خصوص در سه ماهه سوم و تمایل به گسترش در قسمت های پایین تر بدن مانند مچ پا و پا دارد این نشانه ها معمولاً در صبح خفیف تر و در طول روز افزایش می یابد. این علائم پره اکلامپسی نیست در پره اکلامپسی ادم بسیار شدید و به طور ناگهانی رخ می دهد. سپس علائم و نشانه های مانند تاری دید (گاهی اوقات همانند چراغ چشمک زن) ، سردرد (اغلب شدید) ، بی قراری، درد زیر دنده ها، افزایش وزن سریع (ناشی از ادم) و استفراغ دیده می شود علامت اصلی ابتلا به پره اکلامپسی در جنین، رشد ضعیف آن است چرا که جریان خون به جفت محدود شده است.

فشار خون بالا - فشار خون 90/140 میلی متر جیوه در دوران بارداری غیرطبیعی است.

پروتئین (پروتئین در ادرار) - نمونه ادرار 24 ساعت جمع آوری شده و مقدار پروتئین موجود در آن می تواند نشانه ای از شدت بیماری باشد.

پزشک شما ممکن است تست های تشخیصی بیشتری را بخواهد.

سونوگرافی جنین - بر پیشرفت جنین از نزدیک نظارت خواهد شد و مطمئن می شوند که او به درستی در حال

رشد است.

نوار قلب جنین – پزشک حرکت و ضربان قلب جنین را برای بررسی سلامت او در محیط داخل رحم ارزیابی می کند.

نکات تغذیه ای مرتبط با پره اکلامپسی

به نظر می رسد که کمبود ویتامینهای C، D، E و همچنین منیزیم باعث افزایش خطر پره اکلامپسی شود.

عوامل خطر تغذیه ای و ایجادکننده پره اکلامپسی

داشتن رژیم های غلط غذایی
دریافت زیاد انرژی
دریافت زیاد شکر
دریافت زیاد اسیدهای چرب اشباع
کمبود ویتامین D
کمبود کلسیم

پیشگیری از پره اکلامپسی

غذاها و نوشیدنی های خاصی باید از رژیم غذایی در دوران بارداری حذف شود به خصوص اگر سابقه پره اکلامپسی در خانواده وجود دارد. غذاها و نوشیدنی هایی که فرایند شده

، قندهای تصفیه شده، کافئین و الکل دارد ممکن است به پره اکلامپسی کمک کند. علاوه بر این، با داشتن یک رژیم غذایی ناکافی از ویتامین D ممکن است شانس ابتلا به پره اکلامپسی را افزایش دهد. مصرف غذاهای ناسالم و داشتن اضافه وزن قابل توجه، می تواند خطر ابتلا به پره اکلامپسی را افزایش دهد چاقی سه برابر شانس پره اکلامپسی را افزایش می دهد متاسفانه ، رژیم کاهش وزن در دوران بارداری توصیه نمی شود. در عوض ، یک زن باردار بهتر است بر روی مواد غذایی سالم تمرکز کند که افزایش وزن را محدود می کند. بنابراین قبل از اینکه باردار شوید اگر اضافه وزن دارید وزنتان را کاهش دهید به خصوص در صورتی که در حاملگی قبلی پره اکلامپسی داشتید .

در برخی از جمعیت ها، زنانی که کمبود کلسیم قبل از بارداری دارند و در دوران بارداری به اندازه کافی نمی توانند کلسیم را از طریق رژیم غذایی خود دریافت کنند ممکن است از مکمل های کلسیم برای جلوگیری از ابتلا به پره اکلامپسی بهره مند شوند. این مهم است که شما هیچ کدام از داروها ، ویتامین ها یا مکمل ها را نباید بدون مشورت با دکتر خود مصرف کنید.

مطمئن شوید که اگر دیابت دارید به خوبی کنترل می شود.

هنگامی که شما حامله هستید از خود و جنینتان از طریق **مراقبت های اولیه و منظم دوران بارداری** مراقبت کنید.

اگر پره اکلامپسی زود تشخیص داده شود برای جلوگیری از عوارض بد آن بهترین انتخاب برای شما و جنینتان همکاری شما

توصیه های تغذیه ای در موارد ابتلا به پره اکلامپسی

1-در رژیم غذایی روزانه خود از تمام گروههای پنجگانه غذایی به طور متعادل مصرف نمایید.

2-از مواد غذایی آنتی اکسیدان دار و سرشار از فیبر بیشتر در رژیم غذایی خود استفاده نمایید مانند میوه ها و سبزیجات تازه کنسرو ذرت و...3-سعی کنید در رژیم غذایی خود روزانه حداقل 5 واحد میوه و سبزی میل نمایید به خصوص آنهایی که رنگی هستند و دارای ویتامین C بیشتری هستند مانند گوجه فرنگی – انواع فلفل دلمه – هویج – کلمهایی مثل کلم چینی و بروکلی ، کیوی ، پرتقال ، نارنگی ، طالبی 4-از مواد غذایی دارای منیزیم و ویتامین E مانند بادام درختی ، تخمه آفتابگردان ، تخمه کدو تنبل و روغن های گیاهی مثل روغن جوانه گندم ، سویا، بادام، گردو ، فندق ، ذرت ، دانه کتان و زیتون و ... روزانه استفاده نمایید.5-از پروتئین حیوانی مانند گوشت قرمز- گوشت مرغ – ماهی در حد متعادل استفاده نمایید خصوصاً جهت جایگزین نمودن پروتئین دفع شده در ادرار6-ویتامین D کافی مصرف نمایید . ماهیهای چرب مانند ماهی آزاد ،

آهن با دوز بالا



ساردین، حلوا و ماهی تن و زرده تخم‌مرغ از منابع اصلی و غنی ویتامین D به حساب می‌آیند (توصیه می‌شود زرده و سفیده تخم‌مرغ را با هم مصرف کنید). 7- داشتن یک رژیم غذایی غنی از کلسیم ممکن است به کاهش خطر ابتلا به پره اکلامپسی در دوران بارداری کمک کند منابع خوب کلسیم عبارتند از (پنیر، شیر، ماست، کلم پیچ، کلم چینی، کلم بروکلی و غذاهای با کلسیم مانند آب میوه و غلات غنی شده) و یا با نظر پزشک و کارشناس تغذیه از مکمل کلسیم D3 استفاده نمایید.

رژیم غذایی باید مقدار کافی انرژی داشته باشد و نباید به خاطر جلوگیری از افزایش بیش از حد وزن مادر، انرژی دریافتی محدود شود. 8- اجتناب از مصرف بالای مکمل