

## تقویم آموزشی تغذیه مادران پیش از بارداری، دوره بارداری و شیردهی

زمان ارائه آموزش	موضوع آموزشی و شماره صفحه	ترتیب جلسات	ردیف
دوران پیش از بارداری	<p>۱. مراقبت های تغذیه ای در شروع بارداری (۱۰-۱۱)</p> <p>۲. مراقبت های تغذیه ای از خانم های مبتلا به سوءتغذیه در ملاقات قبل از بارداری (تعیین BMI خانم متمایل به بارداری و آموزش تغذیه متناسب با نمایه توده بدنی) (۱۲-۱۱ و ۱۵)</p> <p>۳. اهمیت مصرف اسید فولیک در بارداری، منابع غذایی و مصرف مکمل اسید فولیک (۵۷)</p>	جلسه اول	۱
سه ماهه اول بارداری (هفته ۱-۶ بارداری)	<p>۱. تعیین BMI خانم متمایل به بارداری و آموزش تغذیه متناسب با نمایه توده بدنی. (در صورتی که مراقبت پیش از بارداری دریافت نکرده است) (۱۲-۱۱)</p> <p>۲. اهمیت مصرف اسید فولیک در بارداری، منابع غذایی و مصرف مکمل اسید فولیک. (در صورتی که مراقبت پیش از بارداری دریافت نکرده است). (۵۷)</p> <p>۳. معرفی غذاهای غیرمجاز در سه ماهه اول (۴۵)</p> <p>۴. مروری بر معرفی گروه های غذایی و مواد غذایی جایگزین در بارداری. (۴۵-۴۳)</p> <p>۵. معرفی عوارض دوران بارداری و راهکارهای تغذیه ای کاهش آن. (۶۸-۶۳)</p>	جلسه دوم	۲
سه ماهه دوم بارداری (هفته ۱۵-۲۰، ۲۱-۲۵ بارداری)	<p>۱. ترسیم نمودار وزن گیری مادر (۳۵-۳۰)</p> <p>۲. تعیین مطلوب یا نامطلوب بودن روند وزن گیری مادر و آموزش تغذیه متناسب با میزان افزایش وزن سه ماهه قبل. (۵۶-۵۱)</p> <p>۳. اهمیت مصرف ید، آهن، کلسیم و مولتی ویتامین در بارداری، منابع غذایی ریز مغذی ید (تاکید بر مصرف نمک از نوع یددار تصفیه شده و آموزش شرایط مناسب نگهداری آن (نحوه مصرف مکمل های ویتامین و مواد معدنی، آهن و اسید فولیک در دوران بارداری و شیردهی (۵۸-۵۶ و ۵۰-۴۷)</p>	جلسه سوم	۳

	<p>۴. معرفی گروه های هرم غذایی و توصیه به مصرف شیر و لبنیات. (۴۳-۴۵)</p> <p>۵. بارداری و ورزش (۵۹-۶۱)</p>		
سه ماهه سوم بارداری (هفته ۳۰-۳۴، ۲۶-۳۱، ۳۷-۳۵، بارداری)	<p>۱. ترسیم نمودار وزن گیری مادر (۳۰-۳۵)</p> <p>۲. تعیین مطلوب یا نامطلوب بودن روند وزن گیری مادر و آموزش تغذیه متناسب با میزان افزایش وزن سه ماهه قبل. (۵۶-۵۱)</p> <p>۳. راهکارهای تغذیه ای، رفتاری جهت کم اشتهايي و پرخوري مادر باردار (۵۶-۵۱)</p> <p>۴. نحوه مصرف مکمل های ویتامین و مواد معدنی، آهن و اسید فولیک در دوران بارداری و شیردهی (۵۸-۵۶)</p> <p>۵. معرفی گروه های هرم غذایی و توصیه به مصرف منابع غذایی به میزان سفارش شده. (۴۳-۴۵)</p>	جلسه چهارم	۴
دوران شیردهی	۱. تغذیه در دوران شیردهی (۸۵-۸۳)	جلسه پنجم	۵

تهیه و تنظیم: تیر ماه ۹۳

منبع: راهنمای جامع تغذیه مادران باردار و شیرده - وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه- پاییز ۹۲

الزامی است به مادران کلیه آموزش های مذکور ارائه گردد. در صورتی که مادر در موعد مقرر برای مراقبت خود مراجعه ننماید، الزامی است خلاصه ای از آموزش ها مربوط به ماه هایی که مراجعه ننموده است، ارائه گردد. ترجیحا کلاس ها به صورت گروهی برگزار شود.

معاونت امور بهداشتی

واحد بهبود تغذیه جامعه