

## پره اکلامپسی و اکلامپسی

رژیم غذایی توصیه شده به این افراد شامل مقادیر دلخواه از منابع پروتئین، کالری و مایعات می باشد. نوشیدن روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب توصیه می شود. خودداری از مصرف الکل و کافئین. استفاده کافی از روی (موجود در ماهی)، منیزیم (موجود در سبزیجات بویژه نخود سبز) و کلیه ویتامین ها.

## سقط جنین

مصرف غذاهای مملو از آهن شامل: لوبیا، عدس، روغن کنجد، سبوس برنج. مصرف مواد حاوی ویتامین C. عدم مصرف لبنیات پرچرب.

## GDM

رعایت تنوع و تعادل در رژیم غذایی. افزایش تعداد وعده ها و کاهش حجم آنها. استفاده روزانه از مواد غذایی فیبردار مانند حبوبات، سبزی، میوه، نان های سبوس دار. کاهش مصرف قندهای ساده، شیرینی جات، نوشیدنی های گازدار، کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ شده. کاهش مصرف نمک.

## ادم بارداری

محدود کردن مصرف نمک و پرهیز از مصرف غذاهای شور. مصرف نمک نباید بیش از ۵ گرم در روز باشد.

## UTI

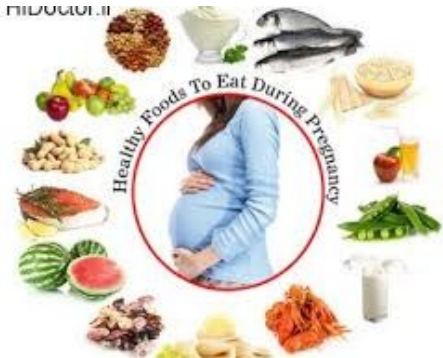
نوشیدن شش تا هشت لیوان آب در هر روز، شیرین نکردن نوشیدنی های معمول، کاهش دادن مصرف چای، قهوه، آبمیوه شیرین. استفاده از عصاره قره قوت و زغال اخته. نوشیدن آب قره قاط شیرین نشده به طور منظم. مصرف مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان مثل کدو حلوائی و گوجه فرنگی. کاهش مصرف اسید های چرب ترانس.

## فشارخون

مصرف آب روزانه شش تا هشت لیوان، رعایت رژیم پر فیبر. مصرف کاهو، خیار بوته ای با پوست، سیب درختی با پوست، مغز بادام خام، جوانه گندم ۲ قاشق غذاخوری، مصرف لیمو ترش تازه.



بیمارستان شهید اندرکنک



## سزارین

۳ روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل

میوه خام، آبنمیه خام، آبنمیه های صنعتی، حبوبات

پپرهیزید. غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت

یا مرغ آبپز و سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب

زمینی و آب رقیق کمپوت مناسب ترند. در صورت

یبوست از روغن زیتون، آلو و انجیر خشک خیس

استفاده شود. آب به میزان کافی مصرف شود.

## کیست تخمدان

پس از جراحی کیست تخمدان ابتدا رژیم مایعات

شروع شود.

به منظور جلوگیری از یبوست، رژیم غذایی پرفیبر

شامل: سبزیجات، سالاد و میوه استفاده شود. در

صورتیکه ممنوعیت مصرف آب وجود ندارد روزانه

۲ تا ۳ لیتر آب مصرف شود.

## شیردهی

رعایت تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی، مصرف

غلات کامل و فرآورده های غنی شده آن حاوی

فیبر، آهن، ویتامین های ب و انواع مواد معدنی و

پروتئین ضروری برای بدن است. مصرف ماهی منبع

اسیدهای چرب امگا ۳ می تواند به رشد مغز نوزاد

کمک کند. مصرف لبنیات جهت تامین کلسیم توصیه

می شود.

عنوان	تغذیه در بیماری های شایع زنان
کد	QM.SH.PA.37.00
تهیه کننده	میترا امامی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
منبع	کراوس ۲۰۱۷
ناظر کیفی	مهدیه اباذری (سوپروایزر آموزشی)