

**ВАЗОРАТИ ТАНДУРУСТИ ВА ҲИФЗИ
ИҶТИМОИИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН**

**«ҒИЗОИ СОЛИМ ВА ҒИЗОГИРИИ
ЗАНҲОИ ҲОМИЛА»**

(ТАВСИЯНОМАИ КЛИНИКӢ)

ДУШАНБЕ 2016

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ФШ-	Фишори шараёни
АГТ	терапияи зиддифишори
АлАТ	аланинаминотрансфераза
АсАТ	аспартатаминотрансфераза
ТУТ	Ташкилоти Умумичаҳони Тандурусти
ДМ	тиби амалӣ
ЗРП	задержка афзоишёбии тифл
МС	фавти модарон
НИЗ	бемориҳои ғайрисироятӣ
ОПБ	Шуъбаи амрози ҳомиладорӣ
ПМСП	помощь ёрии авалияи тибую санитарии
УЗИ	Ташхиси ултрасадоӣ
ЦРБ (ЦГБ)	Беморхонаи марказии ноҳияви (шаҳри)
ЦРЗ	Маркази саломатии репродуктивӣ
ЧДД	Сурати ҳаракати нафаскашӣ
ЧСС	Суръати кашишхӯиҳои дил электрокардиография
’	
Нб	Гемоглобин
Нт	гематокрит
MgSO ₄	сульфати магний
RCOG	Royal College obstetrician and gynecology

Миннатдорӣ ё Арзёби

Вазорати тандурусти ва ҳифзи иҷтимоии Ҷумҳурии Тоҷикстон барои ҳамкори дар таҳияи тавсияномаи мазкур ба Офиси Inter Health минтадори изҳор намуда оиди ҳамкориҳои оянда боварии мутмаин дорад.

Вазорати тандурусти барои ёрии фаъолона дар амалӣ намудан ва chopи тавсияномаи клиникӣ ба Inter Health минтадори бепоён изҳор намуда оиди ҳамкориҳои оянда ибрози ақида дорад.

САРСУХАН

Ғизои солим дар давоми умри инсон, омили пешгирикунандаи ҳама шакли ғизоӣ носолим ва як идда бемориҳои ғайрисироятӣ мебошад. Ба ақидаи экспертҳои ТУТ, тағйирёбии ғизо дар асри 21 бо истеҳсол ва истеъмоли ғизоҳои нимтайёр, рафинадкардашуда, афзоиши аҳолии шаҳрҳо, ки хусусиятҳои ба худ хос дорад, алоқаманд мебошад. Одамон ба миқдори зиёд маҳсулотҳои истеъмол мекунанд, ки таркибашон дорои миқдори баланди нерӯ (энергия), чабуҳои ҳаднок, трансҷарбуҳо, қандҳои озод ва намак мебошад. Аққалияти онҳо, ба миқдори зарури мева, сабзавот ва ғозҳои ғизоиро, аз ҷумла зироатҳо ва донагиҳоро истеъмол намекунанд. (Здоровое питание Информационный бюллетень № 394, ВОЗ, сентябрь 2015).

Тағйир додани ғизо, яке аз самтҳои асосӣ, барои тартиб додани ҳуҷатҳои зарурии ТУТ ба ҳисоб меравад. Соли 2014 аз тарафи ТУТ нақшаи комплексӣ барои амалӣ намудани фаъолият дар самти ғизои модарон ва кӯдакони синамак ва соли аввали афзоишбиро, пешниҳод намуд. Ба Давлатҳо дар ҳамкорӣ, бо шарикони байналмилалӣ тавсия дода шуд, ки то соли 2015, як идда корҳои назаррас, яъне шаш вазифаи глобалиро дар самти ғизо, амалӣ намоянд.

✓ То 50% кам намудани камхунӣ дар байни занҳои сини соли репродуктивӣ

✓ То 30% кам намудани миқдори атфоли бо вазни ками бадан таваллудшуда;

✓ То 40% кам намудани миқдори кӯдакони то 5 солаи мубталои қадпасти.

✓ Ақалан то 50%, зиёд намудани синамакони дар шашмоҳаи аввали ҳаёт

✓ То 50%, роҳ надодан ба афзудани миқдори кӯдакони мубталои фарбеҳӣ.

✓ То сатҳи на зиёдтар аз 5%, кам намудани кӯдакони мубталои лоғарӣ ва дар ин сатҳ нигоҳ доштани ин нишондод. (**Комплексный план осуществления действий в области питания матерей, а также детей грудного и раннего возраста, Geneva: WHO; 2014**).

Зарурияти тавсияҳои мазкур дар он аст, ки ғизо яке аз омилҳои муҳими муҳити атроф ба ҳисоб меравад ва солимию афзоишбӣ тифл дар батни модар, аз ғизои солим вобастагии амиқ дорад.

Имрӯзҳо дар адабиётҳои ба ғизои солим бахшида шуда, иддаи зиёди тавсияҳо ба чоп мерасанд, ки миёни онҳо ақидаҳои мутақобил дида мешавад. Аз ин лиҳоз, ба кормандони тиб ҳангоми мутолиаи ин миқдор дастхатҳои гуногунақида мушкилиҳо пеш меояд. Вобаста ба ин, аз тарафи

тартибдиҳандагон, маводи зерин, дар асоси татқиқоти дастовардҳои байналмилалӣ, ки ба тибии амалӣ (доказателной), таъя мекунанд, тавсияҳои ТУТ оиди тайёри то зоиш, мавод ва ҳуҷатҳои Маркази Ғизои Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоӣ ҚТ, омода шудааст.

Тағйиротҳо дар буняи занон ҳангоми ҳомилашавии физиологӣ.

Тағйиротҳои дар буняи ҳомилаҳо ба амал омада, барои таъмини тифли батнашон бо миқдори зарурии маводи ғизоӣ, омодакунии муҳити арзанда барои афзоишҳои тифл, омодашавии занҳо барои тавлидкуни ва эмин доштани тифли батнашон равона шудааст. Ғизо- манбаи ҳама маводи зарурии барои афзоиш ва тараққиёбии тифл лозим, ба ҳисоб меравад.

Вазни иловагии ҳомила аз ин ҳисоб чараён мегирад;

• кӯдак	3,4 кг
• ғадудҳои сина	0,9 кг
• захираҳои модар (сафеда, чарбу)	3,4 кг
• ҳамроҳак	0,68кг
• раҳм ё бачадон	0,9 кг
• обҳои атрофи ҷанин	0,9кг
• хун	1 – 1,5 кг
• моъеи дохил ва хориҷи ҳуҷайра	1 -1,5 кг

Чарбугири асосан дар марҳилаи якум ва дуҷуми ҳомиладорӣ чараён мегирад. Зиёдшавии босуръати вазни бадан аксар аз хориҷ нагаштани оби бадан далолат мекунад .

Тағйиротҳои системаи эндокринӣ

Дар аввали ҳомиладорӣ, зиёдшавии ҳонадотропини хорионии одам ба амал меояд, ки он рӯкни асосии тестҳо барои муайян намудани ҳомилашавӣ ва сабаби сарзадани дилбеҳузурӣ дар давраи аввали ҳомилашавӣ, мебошад.

Дар муддати 35 рӯзи пас аз **овулятсия (тухмпозиш)** ҳосилшавии прогестерон, ҳормоне, ки барои ҳифзи ҳомиладорӣ (pro gestatio), равона шудааст зиёд мешавад ва баъдан ин вазифро ҳамроҳак ба дӯш мегирад.

Прогестеро, ба афзоиши бофтаҳои ғадуди сина мусоидат намуда, ангиши мушакҳои маҳинро (рӯда, найчаи пешобгузар, раҳм) суст менамояд, ки ин омил боиси васеъшавии варикозии рағҳои варид, сустшавии фаъолияти дастгоҳи ҳозима ва ба амал омадани зардаҷӯшу қабзияти рӯдаҳо мегардад. Ин ҳолатро бо тағйир додани истеъмоли ғизо бартараф мекунанд.

Дар ин маврид, ҳосилшавии эстрогенҳое, ки **овулятсияро** (тухмпозиш) маҳв, ҳосилшавии ширро бартараф ва ба васеъшавии раҳм мусоидат мекунад, зиёд мешаванд. Онҳо дар афзоишҳои ғадудҳои сина, макаи сина, баландшавии ранги атрофи макаи сина, баландшавии ҳиссиёт ба таъсири окситоксин мусоидат намуда, дар нигоҳдоштани обҳо ва зиёдшавии миқдори сафедаҳо нақши муайян мебозанд.

Лактогени ҳамроҳак зиёд мешавад, ки он чараёни ҳосилшавии шир, афзоиши ғадудҳои сина, ташаруҳи инсулинро ба танзим оварда, таъсири паҳлуҳии инсулинро муҳосира намуда, кислотаҳои чарбуии буняи модаронро озод ва захираи глюкозаро дар буняашон эмин медорад ва ин раванд таъмини тифлро бо глюкоза осон месозад. Ғайр аз ин ба ҳосилшавии казеин, лактаалбумин ва лактоглобулин мусоидат мекунад.

Ғадуди сипаршакл; масоҳати он дар 70%-ӣ ҳомилаҳо васеъ мешавад. Истиғроҷи зиёди йод бо пешоб ба норасоии йод дар хуноба мусоидат мекунад, ки дар натиҷаи он калоншавии ҒС дида мешавад.

Трийодтиронин ва тироксин – ҳормонҳои ҒС тавассути ҳамроҳак гузашта наметавонанд, аммо йод ва доруҳои зиддитиреоидӣ тавассути ҳамроҳак мегузаранд аз ин лиҳоз, занҳои ҳомила бояд бо ғизо қатъиян намаки йоднок истеъмол намојд.

Масоҳати гипофиз аз ҳисоби ҳиссаи пешаш калон мешавад ва сатҳи пролактин мунтазам тавассути таъсири эстрогенҳо ба ҳуҷайраҳои гипофиз-лактотрофҳо зиёд мешавад. Ташаруҳи ҳонодотропин маҳв карда шуда, сатҳи АКТГ хуноба зиёд мешавад. Гарчанде, ки дар хуни модар воридшавии картизол зиёд шавад ҳам, аммо сатҳаш бетағйир мемонад.

Тағйиротҳои гемодинамикӣ.

Аз ҳафтаи 10 то 32-ми ҳомиладорӣ, мунтазам миқдори хуноба (плазма) зиёд мешавад.

Ҳаҷми ҳуҷайраҳои сурхи хун (эритроцитҳо) аз 1,4 л то 1,64 л дар охири ҳомиладорӣ то 18% зиёд мешавад. Нобаробари дар афзудани хуноба ва миқдори эритроцитҳо сабаби кам шавии миқдори гемоглабин, гематокрит ва эритроцитҳо мегардад, аммо ҳаҷми миёнаи эритроцитҳои якка бетағйир мемонад.

Талабот ба оҳан дар раванди ҳомиладорӣ аз ҳисоби зерин меафзояд;

- ✓ Оҳани таркиби бофтаҳои тифл ва ҳамроҳак;
- ✓ Афзудани ҳаҷми эритроцитҳо;
- ✓ Хунрезихо ҳангоми тавлидкунӣ;

Дар буняи ҳомила боз чунин механизмҳои компенсатории захирасозии оҳан арзи вучуд доранд;

- ✓ Қатъшавии чараёни ҳайз;

- ✓ Афзудани чабиши оҳан дар рӯда;
 - ✓ Истифодаи захираҳои мавҷудаи оҳан;
- Дар минтақаҳои васеъ паҳншаро камхунӣ, ки ба он Ҷумҳурии Тоҷикистон низ шомил аст ин тавсияҳо пешниҳод гардидааст;
- ✓ Фармудани доруҳои оҳандор дар меъёри 60 мг ҳар рӯз дар муддати 90 шабонарӯз.
 - ✓ Меъёрҳои истеъмоли оҳан: барои занҳои ғайри ҳомила ва ҳомила – 12,5 мг/ дар як рӯз; ҳосилшавии шир (лактатсия); -10,5 мг/рӯз (ТУТ).
 - ✓ Хангоми лактатсия талабот ба оҳан, нисбати занҳои ғайриҳомила вобаста ба қатъи гаштани ҳайз дар айёми синамакони он қадар фарқияти калон надорад. Ғайр аз ин, миқдори оҳани шири сина аз миқдори оҳани таркиби ратсионии занҳо вобастагӣ надорад.

Хангоми ҳомиладорӣ зиёдшавии фибриноген дида мешавад. Сатҳи албумин ва гамма-глобулин кам мегардад.

Системаи дилу рағҳои хунгард.

Суръати партоиши хун аз 5 то 6,5 л дар як дақиқа дар натиҷаи афзудани таппиши дил то 10% ва зуд задани дил ЗЗД (ЧСС) дар 1 дақиқа ба 15 зарба дар 1 дақиқа.

Фишори шараёнӣ (ФШ)

Ҳаҷми дил то 70 – 80 мл вобаста ба баландшавии пуршавии диастали ва калоншавии ҳаҷми мушакҳо (гипертрофия) меафзояд.

Системаи ихроҷи пешоб

Пешобкунӣ зиёд дар семоҳаи (триместери) якум ва сеюм.

Ҳаҷми гурдаҳо то 1 см калон мешаванд, системаи косачаҳову ҳавзак (ЧЛС) ниҳоят васеъ мегардад, дар натиҷаи аксулҷараёни масонаву ҳолибҳо (спорадически пузырно-мочеточниковый рефлюкс), ба амал омада, мушакҳои пешобдон суст мешаванд.

Гардиши хуни гурдаҳо дар семоҳаи якум то 30-50% зиёд шуда, ин раванд то охири ҳомиладорӣ, боқӣ мемонад.

Тағйирёбиҳо дар системаи нафас

ДО аз 500 то 700 мл зиёд мешавад (яъне то 40%).

Дастгоҳи ҳозима.

Дилбеҳузурӣ – яке аз нишонаҳои маъмули ҳомиладорӣ буда, онро дар 70-85% ҳомилаҳо ва қайқунро дар нисфи онҳо дидан мумкин аст.

Дибехузурӣ ва қайқунӣ аз ҳафтаи 9 - ӯм оғоз гардида, дар ҳафтаҳои 13-16 -и ҳомиладорӣ қатъ мегарданд.

Зардачӯш дар натиҷаи сустшавии нерӯи сурхрӯда ва пайдошавии аксуламали эзофагит (**рефлюкси эзофагит**) ба амал меояд, қабзият бошад дар натиҷаи пастшавии кашишхурии (пересталтика) рӯда ҷараён мегирад.

Тағйиротҳои раҳм (бачадон)

Раҳм ё бачадонӣ оддӣ ҳамагӣ 100 грамм вазн дорад ва дар ҳолати ҳомиладорӣ 10 карат калон шуда вазнаш ба 1 кг мерасад. Васеъшавиаш дар ҳафтаи 20-ми ҳомиладорӣ ба охир расида, пас аз он кашидашавии нахҳои мушакӣ авҷ мегиранд ва раҳм калон мешавад.

Ҳаҷми дохилшавӣ аз 4,0 мл ба 4000,0 мл мерасад.

1. Статуси ғизо ва истеъмоли таъомҳо. Саволҳои умумӣ.

Ғизогирӣ, фаъолнокии ҷисмонӣ, экология, иқтисодиёт, таъсири муҳити атроф, омилҳои тибӣ, омилҳои мебошанд, ки ба саломатӣ таъсири гуногун мерасонанд.

Асоси онҳоро ғизо ташкил медиҳад.

Инсон дар давоми умраш, аз ғаҳвора то пиронсолӣ, ҳамеша ратсиони ғизояшро тағйир медиҳад. Истеъмоли дурусту оқилонаи ҳомилазанҳо барои сабабишу афзоишҳои тифлон ниҳоят муҳим аст. Аз ин лиҳоз, ба ғизогирӣ кӯдакони то ба балоғатрасида, диққати махсус додан лозим аст.

Одамони калонсол низ, бояд ба таркиби ғизоҳои истеъмол кардашон диққати ҷиддӣ зоҳир намоянд, зеро, ки истеъмоли нодурусти ғизо аксар сабабгори мубталлашавии онҳо ба бемориҳои диабети қанд, фишорбаландӣ, чарбуғирии чигар, бемориҳои дилу рағҳои хунгард ва як идда бемориҳои ғайрисироятӣ мегарданд, ки аксари онҳо бо фавтидани бармаҳал анҷом меёбанд.

Солимии тифлон ва сикату бардам ба дунё омади онҳо низ, аксар аз ғизои модарон вобаста мебошад. Норасоии ғизо ва маводи ғизоӣ боиси тавлиди тифлони норасидаю камвазн мегардад, ки қисми зиёди онҳо мубталлои бемориҳои вазнин буда ба ҳалокат мерасанд. Аз ин лиҳоз, истеъмоли ғизоӣ гуногунтаркиб, беҳатару солимӣ занҳо, дар давраи ҳомиладорӣ, ширмакони, омилӣ бебаҳоест дар беҳдошти саломатии онҳо ва тифлонӣ солими ояндасози ватан.

Нахуст, то пешниҳоди тавсияҳо, мо бояд ҳолати (статуси) ғизогириро муайян намоем.

Ш. Статуси ғизо- таносуби ғизои истеъмолшуда ва талаботи буняро ба маводи ғизоӣ нишон медиҳад.

Истеъмоли маҳсулотҳои ғизоӣ- оиди миқдори нерӯ ва маводи ғизоие, ки дар таркиби таъомҳо маҳфузанд ва онҳоро одамон истеъмол мекунанд баҳс менамояд. Истеъмоли ғизо бояд ба талаботи буня ҷавобгӯ бошад

Татқиқотҳои даҳсолҳои охир аз он далолат мекунад, ки масали куҳнаи “ҳарқадаре, ки маводи ғизоӣ зиёд бошад беҳтар аст” на ҳама вақт дуруст будааст, мисол дар давраи ҳомиладорӣ. Зеро, ки, истеъмоли аз меъёр зиёди маҳсулот ва маводи ғизоӣ, баръакс метавонанд, ки сабабгори ҳолатҳои нохуши саломатӣ гарданд.

Мисол, норасоии витамини С дар ғизо метавонад сабаби бемории зангила (цинга) гардад, истеъмоли чарбуҳои ҳаднок метавонад бемории диабетӣ қанд, фишорбаландӣ ва ғайраро ба амал оранд.

Албатта талабот ба нерӯ ва маводи ғизоӣ, барои одамони гуногун аз якдигар фарқ мекунад. Ҳатто талаботи як одам вобаста ба вақт ва синну солаш фарқият дорад.

Омилҳои, ки ба талаботи маводи ғизоӣ таъсир мерасонанд.

- Сину сол;
- Қинс;
- Ҳаҷми бадан (қад,вазн);
- Таркиби бадан;
- Фаъолияти ҷисмонӣ;
- Хусусиятҳои метаболизм;
- Бемориҳои сироятӣ
- Рост, сабзиш ва афзоиш;
- Ҳомилаги, лактасия
- Истеъмоли нури офтоб (витамини Д)
- Истифодаи нерӯ (витамини Е)

Истеъмоли ғизо ва ҳолати ғизогири

Статус (ҳолат) истеъмоли ғизо, аз он вобастагӣ дорад, ки чи қадар ва кадом навъи ғизоро одам пеш истеъмом мекард ва имрӯз чӣ истеъмом мекунад. Захираи маводи ғизоӣ дар буняи инсон аз истеъмоли пешинаи он вобастагӣ дорад. Агар дар буня миқдори онҳо басанда бошанд пас, норасоии ондаки онҳо статуси ғизоро, то коста гардидани захираи мавҷуда халалдор намекунад.

Агар, то ин вақт, миқдори кам ғизо масраф шуда бошад, пас, талаботи ҳозира ба ғизо метавонад, аз меъёр зиёд гардад. Ин амал, бо эҳтиёҷи пурра гардонии захираҳои сарфшудаи маводи ғизоӣ алоқаманд аст.

Аммо на ҳама маводи ғизоӣ дар буня захира мегардад.

Мисол, буня қодираст, ки чунин маводи ғизоиро захира намояд:

- нерӯ (дар шакли гликоген ва чарбу);
- витаминҳои дар равшан ҳалшаванда (ғайр аз витамини К).
- баъзе унсурҳо (мисол, оҳан дар чигар захира мешавад, калсий дар бофтаи устухон)
- Баъзе маводи ғизоӣ дар буня захира шуда наметавонанд;
- сафеда;
- витаминҳои дар об ҳалшаванда (ғайр аз витамини В12);

- баъзе унсурҳо (мисол, натрий, калий, хлор);
- Воридшавии аз ҳад зиёди маводи ғизоӣ на ҳама вақт фоидабахшаст.

Мисол, буняи инсон, танҳо маводи нерӯбахшро метавонад захира кард. Лекин, истеъмоли миқдори зиёди сафеда низ, хатарнок аст, зеро, ки метавонад ба чарбу мубаддал гашта, дар шакли бофтаҳои чарбуи захира гардад. Ғайр аз ин, миқдори пуринҳоро зиёд намуда, дар тағоякҳо захира шуда, одамро мубталои бемории никрис мегардонад. Дар вқтҳои охир, муайян карда шудааст, ки истеъмоли зиёди гӯшт ба афзудани як идда бемориҳои музмин, дилу рағҳои хунгард, саратон, осебҳои рағҳои хунгарди майна ва ғайра, алоқаманд аст.

Усулҳои баҳодихии истеъмоли маҳсулотҳои ғизоӣ.

Барои истеъмоли ғизоӣ ҳомиларо баҳогузори намудан, яъне ӯ чӣ миқдор ғизо ва чӣ тавр истеъмол мекунад, усулҳои ретроспективӣ ва перспективиро истифода мебаранд, ки ҳар кадоми он, паҳлуҳои мусбат ва манфии худро, доранд.

Асоси усулҳои ретроспективӣ дар он аст, ки занҳо бо барқарор намудани хотирашон ғизоӣ хурдашонро ба хотир меоранд. Ба он дохил мешаванд:

Ратсиони 24 соата ё дар хотир барқарор намудани ғизои рӯзмарра дар давоми якшабонарӯз;

- Эҳёсозии ғизои муқарарии шабонарӯзӣ;
- Қаратнокии истеъмоли ғизо.
- Ба усулҳои проспективи рӯзномаи истеъмоли ғизоӣ (асосан 7-10 рӯза) ва назоратӣ он дохил мешаванд.

Усулҳои дар боло овардашуда ғайр аз назорат кардан, боз ба хотира ва андешаҳои ҳомила равона шудааст, яъне бениҳоят субъективиянд.

А. Усулҳои ретроспективӣ

1. Ратсиони 24 соата ё барқарорсозии ғизоӣ рӯзмарраи шабонарӯзи. Аз ҳомила пурсида мешавад, ки ӯ чанд қарат дар якшабонарӯз ғизо истеъмол намудааст.

2. Афзалиятҳои усул; шароити қулай, осон, арзон, барои баҳодихии гурӯҳи калони аҳоли, шароит фароҳам меорад.

Норасоии усул; ғайрирепрезентативӣ буда, аз хотира ва қобилияти баҳодихӣ миқдори истеъмолкардаи ғизо вобаста аст.

3. Аз нав эҳёсозии ғизои муқарарии шабонарӯзӣ; Аз ҳомила пурсидан зарураст, ки ӯ чанд бор дар як шабонарӯз ғизо истеъмол мекунад

Афзалиятҳои усул; қулай, осон, арзон моҳияти репрезентативӣ васеъ аст.

Норасоӣ; маълумоти нопурраи субъективӣ дорад.

4. Фосилаи истеъмоли ғизо; Аз ҳомила пурсида мешавад, ки \bar{u} дар як шабонарӯз чанд карат ва дар кадом фосила, ғизо истеъмом мекунад.

Афзалиятҳо: ратсиони муқарариро беҳтар муайян мекунад.

Норасоӣҳо; баҳо додани миқдори ғизои истеъмолкада ғайри имкон аст, аз хотираи респондент вобастагӣ дорад.

Б. Усулҳои проспективӣ

1. Рӯзномаи истеъмоли ғизо (асосан дар 3-7 рӯз). Аз ҳомила пурсида мешавад, ки \bar{u} ғизоҳои истеъмолкадаашро дар муддати 3-7 рӯз сабт намояд.

Афзалиятҳо: Аз хотира вобастагӣ надорад, метавонад ратсиони муқарариро омода созад.

Норасоӣҳо: аз шахс бодикқати ва аниқиро талаб мекунад

2. Назорат. Усули мазкур аз тарафи корманди тиб амалӣ мегардад.

Афзалиятҳо: Ниҳоят аниқ ва обективист

Норасоӣҳо: Сарфи зиёди вақт ва маблағро талаб мекунад.

Усули беҳтарин, назорат буда, онро танҳо дар шароити беморхона амалӣ намудан мумкин аст. Корманди тибӣ вазифадор аст, ки таркиби ғизоро омӯхта, вобаста ба имконият, моҳияти фарзии калориянокии онро муайян намояд. (Приложение)

Ба сифат ва миқдори маводи ғизоии таъомҳо, тарзи тайёр намудани онҳо, таъсири муайян мерасонад. Баъзе аз маводи ғизоӣ, мисол, витаминҳо ҳангоми коркард ва захирасозӣ, вайрон мешаванд. Ҳангоми ҷӯшондан дар ҳарорати баланд ва миқдори зиёди об, истифодаи чанд каратаи маҳсулоти дар яхдонҳо нигоҳдошта низ, ба нобудшавии маводи ғизоӣ мусоидат мекунад.

Бояд дар хотир дошт, ки нақши маводи ғизоӣ на танҳо аз миқдор, боз аз ҷараёни азхудкунии ва ҷабдашавии онҳо низ, вобастагӣ дорад. Мисол, ҷабдашавии оҳани таркиби маҳсулоти рустани бо иштироки кислотаи аскарбин (витамины С) зиёд мешавад, зеро, ки витамини мазкур оҳани 2-валентаро ба 3-валента мубаддал сохта, азхудкунии онро, осон менамояд. Агар, ҳангоми истеъмоли чунин ғизоҳо, чой ё қаҳва истеъмом намоянд, пас моддаҳои дабоғӣ ва танинҳои таркиби онҳо, ҷабдашавии оҳанро мушкил мегардонанд.

Интихоби таъомҳо ва принципҳои ғизо, аз омилҳои зиёд вобаста буда, онҳо бо номи “Анамнези ғизо” маъруфанд.

Анамнези ғизо аз;

- Омилҳои иҷтимоию-иқтисодӣ (кадом хурокаҳо дастраси оилаанд ва кадом маҳсулотҳоро дар даст доранд);
- Фаъолияти ҷисмонӣ;

- Анъанаҳо ва омилҳои фарҳангӣ (мисол, мусулмонон гӯшти хук намехӯранд, аксаряти онҳо наҳорӣ бо ширчой мекунанд) ;
- Тайёр кардани хурокаҳо дар шароити хона;
- Иштиҳо;
- Ҳолати дандонҳо ва ковокии даҳон;
- Бемориҳои музмин, асосан бемориҳои дастгоҳи ҳозима, исҳол, қабзият ва ғайра.
- Қабули доруҳо ва омехтаҳои ғизоӣ
- Аллергия, ғизоҳои номутобиқ, ғизоҳои махсус;
- Одатҳои номатлуб (нӯшокиҳои спирти, тамоқӯкашӣ);
- Тағйиротҳо навин дар вазни бадан;

Баҳодиҳи статус (ҳолати) ғизо

Барои муайян намудани статуси ғизо, анамнези тибӣ, ташҳиси умумӣ, антропометрия (кашидани вазну, қад ва ғайра), муайян намудани таносуби азотӣ ва ташҳиси лабораториро истифода мебаранд.

Усулҳои баҳодиҳии статуси ғизо;

- Анамнези тибӣ;
- Ташҳис бо ёрии асбобҳои техникий тибӣ
- Намуди умумӣ;
- Нишонаҳои истеъмоли кам ва зиёди сафеда ё нерӯ;
- Нишонаҳои клиникӣ норасои ё аз меъёр зиёди маводи ҷудогонаи ғизоӣ;
- Мавҷудияти омилҳои, ки ба истеъмол хуб ва аз худкунии ва ҳазмшавии ғизо таъсир мерасонанд.

➤ **Антропометрия**

- Муайян намудани вазн, қад ва индекси вазни бадан (ИВБ);
- Ченкунии қабатҳои пӯст (дар мушаки бицепс, зери белчаҳо ва ғайра)
- Ченкунии атрофи (миён ва рон)
- Чекуни даври (миён, рон);
- Муайян намудани камшави ва зиёдшавии вазни бадан.
- Муайян намудани таносуби азотӣ
- Ташҳисҳои лабораторӣ
- Ташҳиси умумии хун, пешоб, ташҳиси биокимиёӣ ва ғайра;

Яке аз оддитарин ва маъмултарин индикатори ҳолати ғизогириӣ ва баҳодиҳии миқдори чарбу ИВБ ба ҳисоб меравад.

ИВБ, яке аз беҳтарин индикаторҳои ҳолати ғизогирии занон дар таносуби танҳо вазни бадан, баҳисоб меравад, зеро, ки бо истифодаи ИВБ дар баробари вазн, қади муштарӣ, низ ба назар гирифта мешавад.

Бо истифодаи ИВБ статуси зерини ғизо муайян карда мешавад.

- ✓ Вазни меъёри бадан
- ✓ Камшавии вазни бадан (ё норасоии вазни бадан);
- ✓ Ғизогирии аз мейёр зиёд
- ✓ Фарбеҳӣ

Дар тиби акушерӣ ИВБ -ро барои арзёбии зиёдшавии вазн ҳангоми ҳомиладорӣ истифода мебаранд. .

Зиёдшавии миёнаи вазн дар давраи ҳомиладорӣ

Дар асл барои ҳомилашави то ҳомилагаштан бояд тайёри дид. Духтури оилавӣ / ҳамшираи тиби метавонанд, ки дар муайн намудани ИВБ ба ҳар нафар аъзои оила ёри расонанд, ва барои кам намудани вазни бадан занҳои фарбеҳ ба онҳо маслиҳат диҳанд.

Муайн намудани индекси вазни бадан (ИВБ)

ИВД қодир аст, ки дараҷаи норасоии ва зиёдвазнии ва омилҳои номатлуби ба он вобастаро муайян намоянд. Мисол, ҳангоми норасоии вазни бадан микдори талафёбии хун нисбати ИВБ ба меъёр мувофиқ, метавонад садамаи гемморагӣ (хунрезии дохили ва зерпӯст) ва ғайра ба амал ояд.

ИВБ бояд то ба планирии ҳомилашави ё дар семоҳи (триместр) аввал ба ҳисоб гирифта шавад. Пас аз ин вазни иловатан зам шуда ба инбат гирифта мешавад.

Ҳисоби ИВБ; вазни занро аз ҳисоби кг ба квадрат метрӣ қад тақсим намуда муайян мекунанд

Мисол; вазни зан-60 кг; қад-164 см

$164 \text{ см} = 1,64 \text{ м}$. Квадрати қад = $(1,64 \text{ м})^2 = 2,69 \text{ м}^2$;

$\text{ИВБ} = 60 \text{ кг} : 2,69 \text{ м}^2 = 22,3 \text{ кг/м}^2$ (ИВБ аз вазни воқеии бадан ва дараҷаи пасти хатари мубталошавӣ ба бемориҳо далолат мекунанд . (ниг. ба нақшаи поён)

Вазни иловагии тавсияшуда аз вазни то ҳомилашави вобастагӣ дорад.

Рекомендуемая прибавка веса зависит от исходного веса до беременности (табл.).

Нақша

Вазни иловагии тавсияшуда дар давоми ҳомилаги вабаста аз ИВБ

Статус то ҳомиладорӣ *	ИВБ кг/м ^{2*}	Хатари сарзадани маризҳо”	Вазни иловагии тавсияшуда дар кг
Камшавии вазни бадан	18,5 ва камтар	зиёдшуда	12-18
Меъёр	18,5-24,9	нест	11-16

Зиёдвазнӣ	25,0-30,0	зиёдшуда	7-11
Фарбеҳӣ	Зиёда 30	балад	5-9

*Классификация аз тарафи National Health Institute ИМА, тасдиқшуда ТУТ

Ҳангоми ИВБ аз 35 то 40 кг/м² ва аз он боло шавад, хатари сарзадани оризаҳои калон ва ниҳоят калонро пеш меорад.

Вазни иловагиро тавассути мунтазам кашидани вазн муаян мекунанд.

Ҳомилаҳои дорои вазни меъриии бадан ИВБ барои мунтазам муъаян намудани он эҳтиёҷ надорад.

Ҳангоми ташриф овардан ҳомилаҳо, танҳо вазни онҳое муаян карда мешавад, ки ИВБ то ҳомиладорӣ аз 18,5 кг/м² камтар ё аз 25 кг/м² болотар аст.

Замшавии вазни иловагӣ ҳангоми ҳомиладорӣ ба 10-12 кг баробар аст.

Бо назардошти он, ки на ҳама вақт ИВБ то давраи ҳомиладори муайян аст, баъзе тақиқотчиёни Бритониёи Вазни иловагиро аз 6,8 кг то 11,4 кг ва на аз он зиёдтар тавсия медиҳанд (Feig Naylor, Lancet 1988; 351: 1054-1055).

Моҳияти ғизоӣ солим аз вазни иловагии умумӣ авлотар аст.

III. ҒИЗОИ СОЛИМ

Истеъмоли ғизоӣ носолим сабаби асосии афзудани бемайлони бемориҳои ғизоӣ ва баландшавии сатҳи фарбеҳию диабети қанд дар олам, гаштаст. Ғизои солим яке омилҳои муҳими муҳити атроф ба ҳисоб рафта, ғизоӣ носолиму, фаъолияти номукамали ҷисмониро, ҳамчун омили хатарнокӣ ҳифзи саломатии дар дунё эътироф шудааст.

Ғизогирии солим аз лаҳзаҳои нахустини ҳаёт, аз давраи синамакони оғоз мегирад. Донистани ИВБ метавонад солимии инсонро дар давоми умраш ҳифз намояд. Мисол, хавфи пайдошавии зиёдвазнӣ, фарбеҳӣ ва дигар бемориҳои ғайрисироятиро низ дар рафти ҳаёт бартарф намояд.

Ғизои солим дар давоми зиндагии дурудароз яке аз омилҳои пешгирии бемориҳои ғайрисирояти (БҒС), аз ҷумла, диабети қанд, бемориҳои қалб, вайроншавии гардиши хуни майна ва бемориҳои саратонӣ ба ҳисоб меравад.

Мусалам аст, ки таркиби ратсионӣ одам аз майл ва талаботаш вобастаги дорад. Дар ин раванд фарҳанг, одатҳои маҳал, сину сол, ҷинс, тарзи ҳаёт, фаъолияти ҷисмонӣ ва ғайра нақши муҳим мебозанд.

Мувофиқи пешниҳоди экспертҳои ТУТ бояд анкетаи махсус барои маводи муҳими ғизоӣ солим тартиб дода шавад. Аз ҷумла, давлатҳои аъзои ТУТ пешниҳод намуданд, ки миқдори истеъмоли намаки ошӣ то 30% кам карда шавад ва афзоишӣ диабет ва фарбеҳӣ то соли 2025 дар байни калонсолон, навболиғон ва кӯдакон ҳадалимкон кам карда шавад. Кам

кардани истеъмоли намаки ошӣ то меъёри 5 грамм дар як рӯз, дар бартарф намудани фавти 1,7 миллион мусоидат мекунад. Кам кардан миқдори намаки ошӣ аз 5 грамм камтар дар пешгирии фишорбаландӣ, бемориҳои дилу рағҳои хунгард ва хунрезии майнаӣ (инсулт) калонсолон нақши муҳим мебозад. (Guideline: Sodium intake for adults children. Geneva: WHO; 2012)

Миқдори истеъмоли қандҳои озодро низ, дар давоми умр бояд дар сатҳи камтарин нигоҳ дошт. Экспертҳои ТУТ тавсия медиҳанд, ки миқдори истеъмоли қандҳо бояд то 10%-и маҷмӯи нерӯӣ аз ҳисоби қандҳои озод барои одами вазни солим дошта, ки то 2000 калория дар як рӯз истеъмол мекунад кам карда шавад.

Ва он ба 50 грамм ё 12 қошуқчаи фарзии миёна баробар аст (тавсияи қавӣ). ТУТ боз кам кардани он то 5%-и маҷмӯи нерӯӣ (тавсияи қавӣ), маҳдуд намудани воридшавии қандҳои озодро то 10% маҷмӯи нерӯӣ воридшаванда тавсия додааст.

(2. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO\FAO Expert Consultation. Geneva: WHO; 2003). (Руководство: по потреблению сахаров взрослыми и детьми. Резюме. 2015.) (Moynihan P.J., Kelly S.A. Effect on caries of restricting sugars intake: systematic review to inform WHO guidelines. J. Dent Res., 2014 93:8-18).

Бояд дар хотир доштани миқдори зиёди қандҳо дар таркиби маҳсулотҳои ғизоӣ, асал, сиропҳо, ва шираи меваҳо маҳфуз аст.

Маҳдуд намудани воридшавии нерӯе, ки аз ҳисоби чарбуҳо дохил мешавад.

Кам намудани истеъмоли маҷмӯи чарбуҳо то 30% аз ҳисоби маҷмӯи нерӯӣ, иқон медиҳад, ки зиёдшавии вазни носолиро дар калонсолон пешгири намояд. Ғайр аз ин хавфи мубталошави ба бемориҳои ғайрисироятиро вобаста ба кам намудани чарбуҳои ҳаднок то 10% аз маҷмӯи нерӯӣ ва трансчарбуҳоро то 1% аз маҷмӯи нерӯӣ ва иваз намудани онҳо бо чарбуҳои носер кам мекунад. (1. Hooper L., Abdelhamid A., Moore HJ. et al. Effect of reducing total fat intake on body weight: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials and cohort studies. British Medical Journal, 2012, 345:1-15. 2. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO\FAO Expert Consultation. Geneva: WHO; 2003).

Ба ғизои солим, трансчарбуҳои саноатӣ, ки дар маҳсулотҳои ғизоии коркардшуда, ғизоҳои тезтайёр, маҳсулоти нимтайёр, ғизоҳои бирёншуда, питсаҳои яхнин, кулчақандҳо, маргаринҳо, бутербродҳо ва ғайра дохил намешаванд.

Маводи таркиби ғизо

Ғизо бояд буняро бо миқдори зарури ва на бо миқдори аз ҳад зиёди сафеда, чарбу, витаминҳо ва унсурҳо таъмин намояд.

Сафедаҳо (протеин)

Сафедаҳо чузъи муҳими такиби ғизо баҳисоб мераванд

Вазифаи сафедаҳо:

- Сафедаҳо дар буня ба аминокислотаҳо тақсим мешаванд, ки онҳо ҳамчун маҳсулоти сохтоми дар сохтори ҳуҷайраҳо, ки асоси буняро ташкил медиҳанд иштирок мекунанд .
- Аз сафедаҳо (аминокислотаҳо) ҳормонҳо ва ферментҳо ҳосил мешаванд;
- Сафедаҳо барои афзоишбӣи бачадон, пайдошавии ҳамроҳак, обҳои атрофи ҷанин ва ташакулбӣи бофтаҳои ҷанин ва майнаи сар ниҳоят заруранд.
- Ҳангоми таҷзишавии сафеда нерӯ ҷудо мешавад.
- Муқовиматро нисбати садамаҳо.сироятҳо ва захролудшавиҳо баланд мекунад

Дар таркиби сафедаҳо то 80 аминокислотаҳо муайян карда шудааст, ки аз онҳо 20 тояшон ниҳоят муҳим буда ба қисмҳои зерин ҷудо мешаванд;

- Ивазнашаванда, онҳо танҳо тавассути ғизо ба буня ворид мегарданд (ададашон 9)
- Ивазшаванда онҳоро буня ҳосил мекунад (ададашон 11)

Сафедаи асил, сафедаҳоеанд,ки таркибашон аз ҳама аминокислотаҳо мукамал аст. Ба ин гурӯҳ сафедаҳои ҳайвоноти дар маҳсулотҳои зерин ҷойдошта дохил мешаванд;

- Гӯшти ҳайвонҳо ва парранда; гӯсола, гусфанди кам чарбу, гӯшти хпрананги мурғ, мурғи марҷон; ;
- Моҳӣ ;
- Маҳсулоти ширӣ, шир, творог, ҷурғот, кефир, панир, сметана, қаймоқ ва ғайра.
- Тухм

Дар таркиби сафедаҳои рустанӣ як ё якчанд аминокислота намерасад, аз ин лиҳоз онҳо номукамаланд (замбуруғҳо, донаҳои офтобпараст ва мушунг).

Ба истисноӣ лубёғиҳо, ки дорои сафедаи асиланд, аз ҷумла, лубиё ва лубиёнчинӣ

Муссалам аст,ки афзоиши ақлони ва фикронии кӯдаки оянда аз миқдори сафедае,ки зани ҳомила истеъмол мекунад вобастагӣ дорад.

Татқиқотҳои олимони ингилис аз он далолат мекунад,ки истеъмоли барзиёди сафеда ба саломати таъсири манфӣ мерасонад, аз ҷумла бо хатари

остеопороз, осеби гурдаҳо, бемориҳои дилу рағҳои хунгард, бемориҳои катаракт ва баъзе навъҳои саратон алоқаман аст.

Барои таъзия шудани сафедаҳо то аминокислотаҳо дар буня нерӯ лозим аст ва онро буня аз чарбу ва карбогидратҳо мегирад.

Карбогидратҳо (ё ангиштобҳо)

Карбогидратҳо - манбаи асосии нерӯ ба ҳисоб мераванд. 50-70 фоизи калориянокии таркиби ғизоро онҳо ташкил медиҳанд. Карбогидридҳоро буня истехсол карда наметавонад ва онҳо танҳо тавассути истеъмоли ғизо ба он ворид мегарданд. Агар миқдори онҳо дар ғизо кам бошад, буняи ҳомила барои ҳосилшавии нерӯ сафедаҳоро сарф мекунад. Нерӯи ба буня воридшуда (дар калорияҳо) бо нерӯи дар он сарфшуда бояд ҳамтаносуб бошанд. Яке аз нишондиҳандаҳои ғизои солим маҳдуд намудани истеъмоли қандҳои озод то 10% аз маҷмӯи нерӯӣ вордшаванда аст.

Истеъмоли барзиёди карбогидридҳо ба ҳолатҳои зерин;

- Зиёдвазнии модар;
- Афзудани вазни ҷанин;
- Ҷамъшавии моъёҳо дар буня;
- Хатари сарзадани реаксияҳои аллергӣ;

Маҳсулотҳои, ки тақибашон аз карбогидратҳо бой аст

- Нони булкагӣ аз орди дурушт;
- Шуллаҳои аз маводи дурушт ё зироатҳо;
- Маҳсулоти макаронӣ;
- Сабзавотҳо;
- Картошка;
- Меваҳо;
- Лубиёғиҳо ва донағиҳо;
- Асал;

Чарбуҳо – барои буня заруранд, зеро, ки манбаи нерӯ ба ҳисоб мераванд. Ғайр аз ин онҳо ба фаъолияти системаи марказии асаб, ғадудҳои эндокринӣ таъсири мусбат расонида, буняро аз таъсири ҳарорати беруна эмин медоранд.

Чарбуҳо ба ду гурӯҳ тақсим мешаванд; чарбуҳои саҳт ва рағани рустани.

Чарбуҳои саҳт манбаи витамини А ва Д буда, дар таркиби маҳсулоти ҳайаонотӣ мавҷуданд.

- рағани маска
- рағани доғкарда

Чарбуҳои моешакл манбаи витамини E, A ва кислотаҳои чарбуии носер мебошанд. Чарбуҳои моешаклро аз маҳсулотҳои рустанӣ истехсол карда онҳоро равған меноманд.

- пахтагӣ
- зайтун
- офтобпараст
- чуворимакка
- масъар

Чарбуҳои моешаклӣ покиза (рафинадкарда) ва покиза нашуда (ғайри рафинад). Онҳо бояд 40% таркиби ғизои ҳомилаҳоро дарбар гиранд.

Аз чарбуҳои ҳайвонотӣ беҳтараш равғани маска ва парҳезиро истифода баранд.

Чарбуҳои носер асосан дар таркиби равғанҳои рустанӣ (пахта, офтобпараст, зайтун) , моҳӣ, чормағз ва ғайра маҳфузанд. Чарбуҳои сер ё ҳаднок дар масҳмулоти ҳайвонот , гӯшти серчарбу, равғани маска, қаймоқи болои шир, панир ва ғайра мавҷуданд.

Воридшавии чарбуҳоро бо роҳҳои зерин кам мекунанд;

- Тағйир додани тарзи тайёр намудани таъомҳо- бо ҷудо кардани ҳисаҳои серравғани гӯшт; истифодаи равғани рустанӣ, ба ҷои бирён кардан пухтани таъом тавассути ҷӯшонидан, дар бӯғ пухтан, дар тафдон тайёр намудан ё дар равғани рустани бирён кардан.
- Аз маҳсулотҳои коркардашуда ва дорои трасчарбуҳо ҳазар намудан беҳтар аст.
- Маҳдуд намудани истифодаи маҳсулотҳои дорои миқдори зиёди чарбуҳои ҳаднок (мисол, панир, яхмос, гӯшти серчарбу ва ғайра).

Диққат! Истеъмоли аз ҳад зиёди чарбуҳо сабаби фарбеҳист.

Витаминҳо ва ҳомиладорӣ

Буняи ҳомила ба витаминҳо эҳтиёҷманд аст, зеро, ки онҳоро буня амалан ҳосил карда наметавонад.

Витаминҳо дар мубодилаи моддаҳо иштирок намуда, нақши ҳимоявиро иҷро карда, ҳосилшавии элеменҳои хун, лахтбандии хунро таъмин намуда, барои афзоиши бофтаҳо ва паст кардани хавфӣ сироятҳо ниҳоят заруранд. Витаминҳо дар ҳуҷайраҳои рустаниҳо синтез мешаванд. Аз ин лиҳоз, дар давраи ҳомиладорӣ зан бояд миқдори истеъмоли меваю сабзавотро то 400-500 грамм зиёд наояд.

Дар замони ҳозира аксар кормандони тиб дар давраи ҳомиладорӣ комплекси витаминуну унсурҳоро аз меъёр зиёд мефармоянд. Тавсияҳо оиди таъмини ғизои витаминнок бояд тавассути истеъмоли онҳо бо хуроқаҳо ҷараён гирад, на дар шакли витаминҳои доруи.

Витамини А (ретинол) Барои афзоиши ҳамроҳак, бофтаҳои маҳини чанин зарур буда, дар ҳосилшавии пигментҳои биноишовари чашм, сохтори устухонҳо ва дандонҳо иштирок намуда, пӯст, мӯйҳо ва нохунҳои ҳомиларо дар ҳолати хуб нигоҳ медорад.

Манбаи витамини А дар гизо;

- ✓ Маҳсулоти рустанӣ (меваю сабзавоти ранги зарду сурх ва сабз дошта) сабзӣ, каду, занҷабилӣ сурх, шулха, пиёзи сабз, исфаноҳ, шибит, карам, зардолу, ангат, тарбуз, қоти сиёҳ).
- ✓ Маҳсулоти ҳайвонот; шир, қаймоқи болои шир, панир, рағани маска, зардии тухм, маргарин ва ҷигар.

Меъёри баланди витамини А (зиёда аз 700 мкг/рӯз) таъсири **тератогенни** дорад. Аз тавсияҳои соли 1990 дар Британияи Кабир омодашуда бармеояд, ки аз истеъмоли витамини А ва ҷигар, ки манбаи ҳадноки ретиноланд бояд худдори кард.

Витаминҳои гурӯҳи В. Онҳо дар тақсимшавии ҳучайраҳо, азхудкунии сафеда, ҳунофариниш, иштирок намуда, хатраи афзоиши нуқсонҳоро кам мекунанд.

Витамини Вс: кислотаи фолат .

Ягона витамине, ки истеъмоли онро иловатан тавсия медиҳанд, кислотаи фолат аст. Аз ин лиҳоз порчаҳоро аз маводе, ки ҳамеша малумоти санҷидашударо пешниҳод мекунад ҷалб мекунем; Royal College obstetrician gynecology New guidance vitamin supplementation pregnancy.

Дар маводи мазкур истифодабарии кислотаи фолат хуб арзёби мегардад. “Бояд тариқи ҳавасмандгардони истеъмоли кислотаи фолатро то ҳомиладорӣ ва 12 ҳафтаи аввали ҳомиладорӣ роҳандози намуд”

Ин амал барои пешгирии нуқсони найчаи асаб ва кам кардани хатари дигар нуқсонҳои модарзод, аз ҷумла, нуқсони қалбу рағҳои хун, нуқсони дасту по, ва баъзе бемориҳои саратонӣ, лейкомия, омосҳои мағзи сари кӯдакон ва нейробластома ниҳоят муфид аст. (1a – сатҳи ниҳоят баланди санҷиш ДМ)

Кислотаи фолатро на дар шакли маҷмӯи витаминҳо балки дар шакли доруи алоҳида истеъмом мекунанд.

Меъёри кислотаи фолат; Ҳамарӯза 0,4 мг ё 400 мкг ба ҳама ҳомилаҳо фармуда мешавад. Агар дар оила ягон кӯдак бо нуқсони СМА (ЦНС) талид шуда бошад пас, меъёри онро то 5 мг ё 5000 мкг мерасонанд.

Занҳое, ки ИВБ баробари 30 кг/м² ва аз он зиёдтар аст бояд, ки кислотаи фолатро то 5 мг., ақалан як моҳ қабл аз ҳомилашавии истеъмом намоянд. Татқиқотҳои Mojtabai P. Аз он далолат мекунанд, ки (Европейский журнал Эпидемиология, 2004, 19 (11):1029), агар ИВБ \geq 27 кг/м² ташкил диҳад

миқдори фолатҳо дар таркиби хун нисбати занҳое, ки ИВБ 27 кг/м² ташкил медиҳад камтар аст.

Манбаи кислотаи фолат дар гизо; рустаниҳои сабзи сербарг, ситрусҳои ва лубёғиҳо.

Донистани баъзе малумотҳо муҳим аст;

Витамини В6 дилбеҳузуриро кам намояд ҳам, лекин қайқуниро рафъ намесозад аммо вайроншавии (кариес) дандонҳоро кам месозад. Оиди ба таври илова истифодабарии витаминҳои В1, В2, В3, В7, В12 ҳамчун маводи ёрирасон маълумоти амиқ вучуд надорад.

Манбаи витаминҳо гурӯҳи В; нони сиёҳ, биринҷи носуфта, чормағз, қарам, лаблабу, сабзӣ, турб, пиёз, картошка, шир, гӯшт ва тухм.

Витамини С ва Е яке аз витаминҳои муҳими дар об ҳалшаванда мебошанд.

- ✓ аз худкунунии оҳанро зиёд мекунад
- ✓ хусусияти зиддиоксидӣ дорад
- ✓ Барои ҳосилшавии коллаген муфид аст.

Витамини С дар буня захира намешавад, аз ин рӯ онро ҳамагӯза бояд истеъмол кард. Манбааш ситрусҳои (лиму, мандарин, афлесун), қоти сиёҳ, хуч, қулфинай, тамашк, помидор, қарам сафед, занҷабилӣ булғорӣ ва ғайра. Табаботи шабонрӯзияш 50-70 мг дар як рӯз. Витамини С аз таъсири гармӣ вайрон мешавад.

Таъсирбахшии истифодаи иловагии витамини С ва Е дар пешгирии пре/эклампсия ва дигар аворизҳои ҳомиладорӣ муайян нашудааст.

Витамини Е – зиддиоксиданти пурзӯрест, ки радикалҳои озодро безарар гардонда, дастрасии оксигенро ба ҳуҷайраҳо беҳтар намуда, дорои хусусияти зиддиилтиҳобӣ буда, дар ҳосилшавии ҳормонҳо ва ширҳосилкунии сина (**лактатсия**) иштирок мекунад.

Маҳсулотҳои, ки дорои витамини Е мебошанд.

- Равғанҳои рустани покнакарда (рафинаднашуда)-и
 - ✓ пахтагӣ
 - ✓ зайтун
 - ✓ офтобпараст
 - ✓ чуворимакка
 - ✓ ангат
 - ✓ лубиёи чинӣ
- нешҳои сабзӣ зироатҳо ва лубёғиҳо
- гандум, **зағора**
- ✓ нахӯд, лубиёи чинӣ

- Сабзавотҳо, помедорҳо, карам, исфаноҳ, салат, сазичот

Витамини D Онро ҳангоми нарасидан ё маҳдуд будани нурҳои офтоб тавсия медиҳанд. Дар бораи моҳияти истеъмоли иловагии витамини D ахбороти ва исботи аниқ вучуд надорад (1b – сатҳи баланд исботшуда бо ДМ);

Ин витамин барои **таҷзияшавии** калсий ниҳоят муҳим аст. Витамини D-ро пӯст, тавассути таъсири нурҳои офтоб истеҳсол мекунад. Барои таъмин намудани буня бо витамини D дар ҷойи офтобрас будан, басанда аст.

Манбаи витамини D дар ғизоҳо; зардии тухм, равғани маска, равғани моҳӣ.

Микроунсурҳо

Ҳангоми ҳомиладорӣ талабот ба калсий, калий, оҳан, натрий ва йод зиёд мешавад.

Калсий дар ҳамбастаги бо фосфор асоси минералҳои скелет ва дандонҳо ба ҳисоб меравад. Маҳсулотҳои, ки дар таркибашон калсий доранд; маҳсулотҳои ширӣ, сметана, чурғот, кефир, творог, гӯшт, моҳӣ, хушкмеваҳо, қулфинай, гелос, қот.

- ✓ Занҳое, ки маҳсулоти шири истеъмом намекунанд ба истеъмоли доруҳои калси эҳтиёҷ доранд.
- ✓ Захираи он дар занҳое, ки вазни мукамал доранд ниҳоят баланд аст.
- ✓ Дар нимаи дуҷуми ҳомиладорӣ аз худкунии калсий 2 карат меафзояд.
- ✓ Маҳсулотҳои, ки таркибашон аз ғозҳои ғизоӣ бой аст ҳазм ва аз худкунии калсиро мушкил мегардонанд.

Оҳан : барои ҳосилшавии гемоглабин зарур аст. Маҳсулотҳои ғизоии оҳандор; гӯшти гов, чигар, себ, шираи лаблабӯ, какрам, харбуза, қулфинай. Оҳани маҳсулоти гӯшти бехтар аз худ карда мешаванд . Витамини C аз худкунии оҳанро бехтар намуда, чой ва қаҳва баракс суст мекунанд.

Йод

Норасоии Йод ба ;

- ✓ Ба гипотиреозидзм ва ноқусулақлии чанин.
- ✓ Бачапартои ва тавлиди тифли фавтида.
- ✓ ЗРП;
- ✓ Ҷоғару и гипотиреозидизми модар;
- ✓ Сатҳи баланди фавти перинаталӣ.

Миқдори басандаи йод дар давраи ҳомиладорӣ ва ширмакони дар пешгирии гипотиреозидизми модару навзод ниҳоят муҳим аст. Истеъмоли ками он метавонад, ки аз ҳафтаи 8-10 ҳомиладорӣ ба чанин таъсири манфи расонад. Миқдори йоди шири синаи занон аз истеъмоли он бо ғизо вобаста аст.

- ✓ Бемориҳои камйоди дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ба таври васеъ паҳн шудаанд;
- ✓ Норасоии йод яке аз сабабҳои муҳиму аммо пешгиришавандаи косташавии афзоиши фикрию ақлони кӯдакон баҳисоб меравад.
- ✓ Миқдори йод дар меваю сабзавоҳо дар Ҷумҳурии Тоҷикистон бо сабаби камбудӣ он дар замин ниҳоят кам аст, аз ин лиҳоз, истеъмоли намаки йоднок ниҳоят зарур аст.

Натрий ва калий

Истеъмоли намакро (NaCl) бо ин роҳҳо кам намудан мумкин аст.

Ҳангоми пухтани шула (соус) аз лубёи чинӣ ва моҳӣ намк ҳамроҳ накунед

- Дар боли миз намкро нагузоред
- Бояд истеъмоли маҳсулотҳои шӯри хушхурро маҳдуд намуд.
- Маҳсулотҳои дорои миқдори ками натриро интихоб кард

Истеъмоли моеҳо аз тарафи ҳомилаҳо

Миқдори умумии моеҳое, ки занҳо бояд истеъмол намоянд 2-2,5 литрро ташкил медиҳад. Ба он дохил мешавад; об, шира, ғизои суюқ, шир, нушобаҳо. Дар муҳити гарм, қайқунӣ, арақшори ва рехатниоби даҳон зиёд мешад, истеъмоли моеҳоро бояд зиёд кард.

Ғизогирии ҳомилаҳо нисбати занҳои ғайриҳомила фарқияти кам дорад Мувофиқи маълумоти RCOG талабот танҳо ба кислотаи фолат ниҳоят зиёд шуда, талабот ба нерӯ то 200 ккал меафзояд (нақшаи 1).

Нақшаи 1

Сравнительная потребность у беременных и небеременных женщин

Талаботи муоинавии занҳои ҳомила ва ғайриҳомила

(RCOG Nutrition in Pregnancy. Scientific Impact Paper No 18. 2010.)

Талаботи шабонарӯзӣ	Занҳои 19-50 сола	Ҳомилаҳо
Нерӯ (ккал)	1940	+200
Сафедаҳо бо грамм	45	+6
Тиамин бо мг	0,8	+0,1
Рибофлавин	1,1	+0,3
Фолатҳо бо мг	200	+100
Витамины С бо мг	40	+10
Витамины А бо мг	600	+100
Витамины D бо мг	-	10
Ниаатсин бо мг	13	No increment
Витамины B6 бо мг	1,2	No increment
Витамины B12 бо мг	1,5	No increment
Калсий бо мг	700	No increment
Фосфор бо мг	550	No increment

Магний бо	270	No increment
Sodium бо мг	1600	No increment
Potassium бо мг	3500	No increment
Хлор	2500	No increment
Оҳан бо мг	14,8	No increment
Рух бо мг	7,0	No increment
Мис бо мг	1,2	No increment
Селен бо мг	60	No increment
Йод бо мкг	140	No increment

III. Ғизогири дар давраи ҳомиладорӣ.

Тавлид намудани кӯдак яке аз вазифаҳои муҳим ва авалиндараҷаи занҳо ба ҳисоб меравад, зеро, ки ба дӯши ӯ вазифаи муқадас давомдодани насли инсон вогузор шудааст. Дар интизории кӯдаки навзод аксар занҳо тарзи ҳаёт ва ғизогирияшонро тағйир медиҳанд. Занҳои ҳомила дар лаҳзаҳои интизории тавлиди кӯдак дар гирифтани истифодаи хабарҳои тоза бисёр ҳасос мешаванд. Кормандони тибӣ бо истифода аз ҳомилагии занон метавонанд, ки ба онҳо қоидаҳои дурӯсти ғизоӣ солиро омӯзонанд, ва онҳо метавонанд, ки дар давоми умрашон аз он истифода баранд ва фарзандону дигар аъзои оила онро омӯзонанд.

Агар пештар ба ҳомилаҳо тавсия медоданд, ки онҳо ба ҷойи ду кас хӯранд, ҳоло бошад бо ақида олимони маъруф дар вақти ҳомиладорӣ, дастгоҳи ҳозимаӣ занҳо метавонанд, ки маводи иловагии ғизоиро барои ҷанин ҷабида гирад.

Кай бояд ба истеъмоли ғизоӣ солим оғоз бахшид?

Аз ҳама лаҳзаи беҳтарин давраи тайёри ба ҳомилашави мебошад, Аз ин лиҳоз ҳангоми гузаронидани маслиҳатҳо (консултатсияҳо) бояд бо қатъият фаҳмонд, ки ҳомиладорӣ ба тағйиротҳои таркиби ғизо ҳоҷатпазир нест. Барои дар ратсион дохил намудани маҳсулотҳои иловагии ғизоӣ талош набояд кард.

М. Энкин навиштааст, ки ҳангоми ҳомиладорӣ ва лактатсия занҳо муҳтоҷи маслиҳато оиди тарзи ҳаёти солим буда, тайёранд, ки одатҳои хоси худро ба фоидаи кӯдакашон тағйир диҳанд.

Ҳомиладори – беҳтарин вақтест, ки худӣ зан ва аҳли оилааш одатҳоишонро нисбати ғизо тағйир диҳанд!

Ғайра аз ин ғизои ратсионалӣ-қадами аввалест барои солимии фарзанди оянда.

Тавсияҳо оиди ғизогири дар вақти ҳомиладорӣ ва лактатсия дар асоси тавсияҳо оиди ғизоӣ аҳолии калонсол ҷараён мегирад. (WHO EURO,

UNICEF, 2000). Аз ҳама баҳои баланд насибӣ қоидаҳои ғизоӣ солим, ки соли 1996 дар Tim Gill нашр гардиданд ва аз тарафи WHO EURO, UNICEF(2000 г) дастгири ёфтанд арзёби мешаванд.

Мақсади ғизоӣ солим;

- Ҳифзи саломатӣ худ;
- Пешгирии мушкилиҳои воқеи ва аворизҳои ҳомиладорӣ;
- Муҳаё сохтани муҳити беҳтарин барои равнақеби ва афзоиши ҷанин;

Тавсияҳо барои ҳомилаҳо, ки асоси тавсияҳои аниқ доранд:

- *Қабули кислотаи фолат;*
- *Қабули доруҳои оҳан дар минтақаҳои дорои зиёди бемориҳои камхунӣ;*
- *Қабули доруҳои йоддор дар минтақаҳои дорои хавфи зиёди ноқусулақлии эндемики;*
- *Муаян карда нашудааст, ки маҳдуд намудани ғизо ғоидабахш аст.*

Қоидаҳои ғизоӣ солим барои ҳомилаҳо.

Қоидаи 1. Ғизоӣ солим бояд гунгунтаркиб ва муътадил бошад, аз ҷумла;

- Бо ғизо мо талаботи бунямонро бо нерӯ таъмин мекунем;
- Миқдори миёнаи нерӯи зани ғайриҳомила 2000 ккал-ро (меъёри Аврупоӣ) ташкил медиҳад. Барои зани ҳомила зиёд намудани он то 200-300 ккал дар як рӯз дар семоҳаи (триместри) 2 ва 3 тавсия дода шудааст, ки он ба 2-3 бурдаи нон ё як стакан шири беравган баробар аст.

Қоидаи 2. Нон, маҳсулоти донагӣ, маҳсулоти макаронӣ, биринҷ, ва картошка маводи асосии ғизо ба ҳисоб мераванд ва онҳоро дар як рӯз якчанд маротиба бояд дар ҳар қабули ғизо истеъмол кард.

Қоидаи 3. Бояд дар як рӯз якчанд карат сабзавот ва меваҳои гуногун (зиёда аз 500 г/рӯз) истеъмол кард, дар баробари ин :

- Таносуби сабзавотҳо нисбати меваҳо 2:1;
- Беҳтараш меваю сабзавоти дар ҷойи зист парвариш кардаро истифода бурд. Маҳсулотҳои экзотикӣ, аксар вақт реаксияҳои алергиро ба амал меоранд.

Истеъмоли қатъии меваю сабзавот дар он аст, ки ҳомилаҳо ба витаминҳо эҳтиёҷ доранд ва онҳоро дар асл буня ҳосил карда наметавонанд. Витаминҳо асосан дар ҳуҷайраи рустаниҳо ҳосил мешаванд ва аз ин лиҳоз дар давраи ҳомиладорӣ зан бояд истеъмоли меваю сабзавотро то 400-500 грамм зиёд намояд.

Истеъмоли ақалан 5 ҳисса ё 400 грамм меваю сабзавот дар як рӯз хатари БҶС-ро маҳдуд сохта воридшавии мубрами нахҳои ғизоиро ба буня таъмин месозад. (2. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO\FAO Expert Consultation. Geneva: WHO; 2003).

Картошка ба сабзавоту меваҳо дохил намешавад.

Барои беҳтар намудани истеъмоли меваю сабзавот одат намудан лозим аст.

- Ҳамеша дар таъомҳоятон сабзавотҳоро ҳамроҳ намоед;
- Бо ғизо меваю сабзавотро, байни истеъмоли ғизоҳои асосӣ, истеъмол кунед;
- Бо таъомҳо сабзавоти тару тозаӣ дар маҳали зист парвариш намударо вобаста ба вақт ва фасли сол истеъмол намоед,
- Меваю сабзавоти гуногунро истеъмол кунед.
- Меваю сабзавот, бояд дар ҷои намоён гузошта шаванд (мисол дар назди оинаи нилгун, ки онро ҳама аъзои оила тамошо мекунад).

Қоидаи 4. Истеъмоли ҳамаҷузӣ шир ва маҳсулоти ширии камравған (равғанокіяш 1,5-2,5%), кефир, ҷурғот, панир йогурт тавсия дода мешавад. .

Қоидаи 5. Истеъмоли навъҳои хароб ва бечарбуи гӯшт, маҳсулоти гӯшти, паранда, моҳӣ, тухм ва лубиёғиҳо тавсия дода мешавад. Воридшавии чарбуҳоро бо ғизо бояд на зиёдтар аз 30% калорияноки шабонарӯзи кам намуд.

- Чарбуи ҳайвонотро бо равғани рустанӣ иваз намоед;
- Гӯшти чарбунок ва маҳсулоти гӯштиро бо лубиёғиҳо, зироатҳо, донағиҳо, моҳӣ, парранда, ва гӯшти камчарбу иваз намоед;

Истеъмоли зиёди гӯшт дар давраи ҳомиладорӣ метавонад хатари сар задани фалаҷи майнаи сари кӯдаконро пеш орад, баръакс истеъмоли зиёди маҳсулотҳои моҳӣ хатари ФМК (ДҚП) маҳдуд мекунад

Қоидаи 6. Бояд истеъмоли чарбуҳои “аёнро” дар шавла ва субҳонаи хушк кам карда, оҳоро бо маҳсулоти гӯштию-ширии камчарбу, иваз намуд.

Қоидаи 7. Истеъмоли қандҳо, хусусан шириниҳо. маҳсулоти қаноддӣ ва десертҳоро маҳдуд карда шавад. Маҳсулотҳои камқандро интиҳоб ва истеъмоли нӯшобаҳо ва нӯшоқиҳои шириноро маҳдуд созед. Обҳои газнок ба ҷабидашавии карбогидратҳо мусоидат мекунад, истеъмоли онҳо тавсия дода намешавад. Онҳо манбаи нерӯ буда, дар таркибашон маводи фоидабахшӣ ғизоӣ надоранд.

Қоидаи 8. Тавсияҳо оиди истеъмоли намак.

➤ Миқдори умумии истеъмоли намак дар як рӯз аз 1 қошукҷай чойхӯрӣ зиёд набошад (6 грамм).

- Танҳо намаки йоднокро истифода баред.
- Аксаряти одамон натрийро дар шакли намак ба миқдори ниҳоят зиёд (ба ҳисоби миёна 9-12 грамм) истеъмол мекунад, лекин калийро ниҳоят кам истеъмол менамоянд. Истеъмоли барзиёди намак ва воридшавии ками калий ба буня (камтар аз 3,5 грамм) ба баландшавии фишори хун мусоидат мекунад, ки он дар навбати худ, хатари бемориҳои қалб ва хунрезии майнаро

(инсултро) фароҳам меорад. Агар истеъмоли намаки ошӣ то 5 грамм кам карда мешуд, пас 1,7 миллион дар дунё аз марги тасодуфӣ наҷот меёфт.

Муайян карда шудааст, ки маҳдуд сохтани истеъмоли намак дар як рӯз аз 5 грамм камтар, фишорбаландиро пешгирӣ ва хатари бемориҳои қалб, хунрезии майнаро (инсулт) кам мекунад. (Guideline: Sodium intake for adults children. Geneva: WHO; 2012).

Қоидаи 9. Тавсия дода мешавад, ки дар вақти ҳомиладорӣ ва ширмакони, аз истифодаи нӯшокиҳои спиртӣ, бояд қатъиян даст кашид (ба поён нигар). Хусусан то давраи ҳомилашавӣ ва семоҳаи аввали ҳомиладорӣ, истифодаи ин нӯшокиҳо қатъиян маън аст.

Одамоне, ки аз нӯшокиҳои спиртӣ истеъмом мекунанд; миқдори умумии спирти тоза дар онҳо набояд аз 20 грамм дар як рӯз зиёдтар бошад.

Қоидаи 10. Индекси вазни бадан – мувофиқ ба тавсияҳо сарҳади индекси вазни бадан аз 20 то 25,0. кг/м² ташкил медиҳад.

Индекси вазни бадан, дар вобастагӣ аз ИВБ-и дилхоҳи зан, ҳисоб карда мешавад. Чуноне, ки маълум аст $ИВБ = \text{вазн (кг)} / \text{қад (м)}^2$.

Мисол, зану, ки қадаш ба 160 см баробар аст ва \bar{y} меҳаҳад, ки ИВБ-аш ба 24 кг/м² баробар бошад.

Онро бо истифодаи формулаи ИВБ, ҳисоб ва муайян мекунем.

ИВБ -ро метри квадрати қад тақсим мекунем ё,

$$24 \text{ кг/м}^2 = \text{ИВБ тақсими қад ба (қад 1,6 м)}^2$$

$$\text{ИВБ} = 24 \times (1.6 \times 1.6) = 60,5 \text{ кг.}$$

Барои дар ҳолати хуб нигоҳ доштани ИВБ, ҳадди аққал ба машғулиятҳои осонтарини машқи ҷисмонӣ, бояд машғул шуд.

Қоидаи 11. Усулҳои тайёр кардани ғизо, бояд ба кам кардани истифодаи чарбу, равған, намак ва шакар дар ҷараёни пухтупаз, дар тафдон, дар буғ ва ба тариқи ҷушонидашавӣ нигаронида нашавад.

Ғизои ба тозагӣ дар шароити хона тайёр кардашуда, тавсия дода мешавад.

Қоидаи 12. Фосилаи истеъмоли ғизо – 3 асосӣ ва 2 фосилавӣ.

3 асосӣ – ин ғизоҳои бутуни субҳона ё чошт, зуҳр ва шом мебошанд.

2-фосилавӣ, ин истеъмоли ғизоҳои иловагӣ дар байни истеъмоли ғизоҳои асосӣ, истеъмоли мевачот ва сабзавот.

Миқдори умумии ғизо ва калорияҳоро ба тариқи зайл тақсим кардан, тавсия дода мешавад:

≥ субҳона – 25-30%;

≥ чошт - 10%;

≥ зуҳр - 40%; То соати 13.30 тавсия дода мешавад.

≥ нимрӯзӣ – 10%;

≥ зуҳр - 10%;

≥ Пас аз соати 19, ғизои мукамал истеъмол намудан, тавсия дода намешавад, аз рӯи зарурат, пеш аз хоб як стакан кефир, чурғот, фалла (творог) ё 1 дона себ қобили қабул аст.

Ба занони ҳомиладор тавсия дода мешавад, ки ғизоро бо ҳиссаҳои начандон бузург, истеъмол намоянд.

Қоидаи 13. Ширмакони навзод:

≥ танҳо истеъмоли шири модар дар тули 6 моҳӣ аввали ҳаёти тифл.

≥ пас аз 6 моҳ - ҳамроҳ намудани ғизои иловагӣ.

≥ ширмакони то 2 сол давом додан мумкин

Тавсияҳои иловагӣ:

- Истеъмоли маводҳои хӯшхӯркунанда, ковоккунанда, хӯшбӯйкунанда, кам карда шавад.

-

Тамоми қоидаҳои дар борло зикршуда дар асоси пирамидаи ғизо, оварда шудаанд.

IV. Пирамидаи ғизо

Тавсияи беҳтарини диетологҳо – ин пирамидаи ғизои солим.

Пирамидаи ғизо, беҳтарин тавсияи ғизоӣ барои модарони оянда, ба ҳисоб меравад.

Ҳар як корманди соҳаи тиб, бояд дар утоқи кори худ сохти пирамидаи ғизоро бо соддатарин эзоҳоташ, дошта бошад.



Пирамидаи ғизо

Тамоми маҳсулотҳои аз рӯи сохт ба пирамида дохил карда шуда, аз панҷ қабат ё қсмуҳо иборат мебошанд. Асоси пирамидаро маҳсулотҳои ишғол

намудаанд, ки бештар истеъмол карда мешаванд ва қисми зиёди ғизоро ташкил диҳанд.

Маънои пирамида дар он аст, ки дар истеъмоли ғизои солим, саҳми донагиҳо, мева ва сабзавот дар дараҷаи аввал, саҳми маҳсулотҳои шири ва гӯшти кам ва маҳсулотҳои чарбуи ва ширинҳо, маҳдуд карда шудаанд.

Дар қабати поён, маҳсулотҳои ҷойгир шудаанд, ки дар расиони ғизо бояд ба дараҷаи бештар ҷой дошта бошанд, ҳамин тариқ дар боло, маҳсулотҳои, ки камтар бояд истеъмол шаванд ва дар қабати болотарини пирамида маҳсулотҳои, ки истеъмоли онҳо кам ё маҳдуд ё тамоман аз истеъмол хориҷ карда шаванд.

Қабати якум ё гурӯҳи 1. Асоси пирамида – асоси ғизои солим буда, онро донагиҳо ва маҳсулотҳои он, нон, шавлаҳо аз донагиҳо, биринҷ, маҳсулотҳои макаронӣ, ташкил додааст. Миқдори зиёди моддаҳои ғизоӣ дар донагиҳо мавҷуд аст. Нони аз орди дурушт тайёр карда, бештар аст аз ноне, ки аз орди навъи аъло омода шудааст. Биринҷи навъи хокистарӣ бештар аст, аз биринҷи навъи сафеди коркардшуда.

Дар тӯли як рӯз, истеъмоли ғизо, аз 6 то 11 ҳисса, ё ба ҳисоби миёна 9 ҳисса, тавсия дода мешавад. (нақшаи.).

Маҳсулотҳои пирамидаи ғизои солим
Таблица

Гурӯҳи 1	Гурӯҳи 2	Гурӯҳи 3	Гурӯҳи 4	Гурӯҳи 5
Нон, донагӣ ва картошка	Сабзавот ва мева	Шир ва маҳсулотҳои шири	Гӯшт, мохӣ ва маҳсулотҳои ивазкунандаи онҳо	Чарбу ва ширинӣ
Маҳсулотҳо				
Нон, чапотӣ, кулча, субхонаи хушк, макарон, картошка ва дигар.	Мева ва сабзавоти тар, хушк, яхкарда шуда, консерва карда шуда	Шир, кефир, панир, йогурт ва дигар	Гӯшт, мохӣ, мурғ, тухм ва донагиҳо	Равгани растанӣ, маргарин, маска, дигар чарбуҳо, майонез, бисквит, торт, печене, нӯшокиҳои ширин
Миқдори ҳисса дар як рӯз				
6-11 ҳисса дар як рӯз	3- 5 ва бештар ҳисса дар як рӯз	2-3 ҳисса дар як рӯз	2 ҳисса дар як рӯз	Ба миқдори кам истеъмол

				карда шавад
--	--	--	--	-------------

✓

1 ҳисса тақрибан иборат аст, аз:

- ✓ 1 бурда нон
- ✓ Ним табақча лапшаи пӯхташуда
- ✓ Ним табақча шавла
- ✓ Ним табақча биринҷ

Қабати дуум е гурӯҳи 2. Мева ва сабзавот – манбаи минералҳо, витаминҳо ва нахҳои ғизоӣ. Мева ва сабзавот бояд аз рӯи фаслҳо чудо карда шаванд.

Сабзавоти баргҳои сабз дошта: карам, салат, кабудӣ;

Сабзавоти зард: сабзӣ, каду, каламфури ширин (булғорӣ);

Сабзавоти дар таркибашон оҳар дошта: картошка, чуворӣ, нахӯд;

Сабзавоти гурӯҳи омехта – помидор, пиёз, лубиёи сабз ё зард;

Донагӣҳо метавонанд ҳамчун манбаи сафеда, витаминҳо ва минералҳо истеъмол карда шаванд.

Тақрибан ҳисоби 1 ҳисса:

- ✓ Ним табақча сабзавоти дар об пӯхташуда;
- ✓ Ним табақча сабзавоти реза кардашуда;
- ✓ 1 табақча сабзавоти баргҳои сабз дошта;

Истеъмоли сабзавот аз 3 то 5, мева аз 2 то 4 ҳисса, тавсия дода мешавад.

Тақрибан ҳисоби 1 ҳисса:

- ✓ Ним табақча меваи реза кардашуда;
- ✓ Ним табақча меваи хушк, мавиз ва олӯ;
- ✓ 1 банан;
- ✓ 1 себи миёна ё нок

Шираи мева ва нӯшобаҳо ба ҳисса дохил намешаванд, зеро дар таркиби худ ба қадри зиёд ширинӣ доранд. Дар таркиби мевачот. миқдори зиёди нахҳои ғизоӣ мавҷуданд, ки дар таркиби шираи аз мева тайер кардашуда, вучуд надоранд.

Қабати сеюм е гурӯҳи 3. Маҳсулотҳои ширӣ. Манбаи сафеда, калсий, витаминҳои А ва D. Маҳсулотҳои ширӣ метавонанд, дар таркиби худ ба миқдори зиёд чарбу дошта бошанд, аз ин рӯ истеъмоли шири равғаннокӣ кам, тавсия дода мешавад.

Қабати чорум е гурӯҳи 4 – маҳсулотҳои ҳайвонотӣ. Маҳсулотҳои гӯштию ширӣ, парранда, лубёгӣҳо, тухм ва чормағзҳо. Истеъмоли ин маҳсулотҳо буняро дар навбати аввал бо сафеда, калсий, оҳан ва рӯҳ таъмин месозанд. Гӯшт дар 2-3 истеъмол ё 150-200 грамм ҳар рӯз. Гӯшти бечарбуи гов, гусфанд, гӯсола ва моҳии беравғанро истифода мебаранд.

Дар давоми рӯз 2-3 ҳисса маҳсулоти гӯштиро бояд истифода намуд.

Тақрибан ҳисоби 1 ҷисса:

- ✓ 2-3 буридача (60-120г) гӯшти бечарбу;
- ✓ 2-3 буридача (60-120г) гӯшти пӯхтаи мурғ;
- ✓ 2-3 буридача (60-120г) моҳи обпаз;
- ✓ 1 тухми обпаз.

Қабати панҷум ё гурӯҳи 5- чарбуҳо, равғанҳо ва шириниҳо. Онҳоро ба миқдори камтар истифода бояд кард. Истеъмоли барзиёди чарбуҳо хатари баландшавии миқдори холестерин ва ба амал омадани сактаи дил ва хунрезии майна (инсулт)-ро пеш меоранд. Хошишмандони қанд ба вайроншавии мубодилаи моддаҳо, диабет, фарбеҳӣ, дарди нимсара (мигрен) ва кариес мубтало мегарданд.

Қоидаҳои бехатарӣ.

1. Шустани дастҳо;
2. Моҳӣ ва гӯшти хомро истеъмом накунад;
3. Таъомҳои тайёрро дар яхдон аз якшабонарӯз зиёд нигоҳ надоред;
4. Шири хомро истеъмом накунад. Маҳсулотҳои шириро пас аз коркарди термики истифода баред;
5. Ду карат як маҳсулотро яхнин накунад;
6. Як тахтача ва 1 кордро барои маҳсулотҳои гӯштию сабзавот истифода набаред;
7. Макони тайёр кардан ва истеъмоли ғизоро тозаю озода нигоҳ доред.

Ғизогирии вобаста аз муҳлати ҳомиладорӣ

Корманди тиб набояд аз ҳомила ҳисоби муккамали каллория ва миқдори ғизоро дар меъёрҳо ва граммҳо талаб кунад, зеро, ки гирифтани ҷавоб ва анҷом додани он мушкил аст. Таркиби ғизоро бояд сафедаҳо, карбонгидратҳо, витаминҳо ва унсурҳо ташкил диҳанд.

Меъёрҳои воқеии истеъмоли ғизо.

Ҳангоми ҷавобгӯи меъёр будани ИВБ то ҳомиладорӣ, ба ҳомилаҳо истеъмоли миқдори андак зиёди нерӯ (то 200 ккал дар як рӯз) дар семоҳаи (триместри) охири ҳомиладорӣ лозим аст, ки он 3 буридаи нони на он қадар калон, 2 картошкаи миёна ё 1,5 стакан ширро ташкил медиҳад.

Дар семоҳаи (триместри) якум камтар аз 300 ккал ва дар семоҳаи (триместри) сеюм андаке камтар лозим аст. Ин калорияҳоро беҳтараш дар байни қабули ғизоҳои асосӣ, истеъмом намуд.

Ҷараёни ғизогири дар давраҳои гуногуни ҳомиладорӣ аз якдигар фарқияти кам доранд.

Семоҳаи (триместри) якум. 1-12 ҳафтаи ҳомиладори- дар ин вақт нумӯёби ва эҳёшавии ҳама узвҳо в системаҳои оянда чараён мегирад.

Хусусиятҳои физиогири ва тарзи ҳаёти ҳомила аз давраи то ҳомиладорӣ на он қадар фарқи калон дорад. Агар ин ҳолати ҳомиларо дилбеҳузури ва қайқунӣ ҳалалдор насозанд. Дар нимаи аввали ҳомиладорӣ занҳо ба захиракуни нерӯ дар шакли бофтаҳои чарбуи майл дорад. Аммо занҳое, ки то ҳомилашавии захираи басандаи чарбу доранд, ба афзудани вазнашон нисбати занҳое, ки дорои захираи ками чарбуянд, майл надоранд.

Ҳомиларо огоҳ намудан зарураст, ки;

- Семоҳаи аввал давраи эҳёгардии узвҳо ва системаҳо буда, буня ба истеъмоли сафедаҳои асил, чарбуҳо, карбогидратҳо, маводи минералӣ ва витаминҳо дар миқдори муқарарии физиологӣ эҳтиёҷ дорад. Ратсионӣ шабонарӯзро ба ҳисоби миёна 110г сафеда, 75 г чарбу, ва 350 г карбогидрид дар мавриди арзиши нерӯи умумӣ баробар ба 2400-2700 ккал – ро бояд ташкил диҳад. Тақсмоти карбогидридҳо ,чарбуҳо ва сафедаҳо; карбогидридҳо-55%, чарбуҳо-20% сафедаҳо -15%. Талабот ба сафедаҳо аз моҳи аввали ҳомиладорӣ зиёд мешавад.

- Каратнокии истеъмоли ғизо 5-6 бор
- Миқдор – ҳиссаҳои на он қадар калон
- Дар семоҳаи аввал ночуриҳои ғизоӣ, талабот ба туршиву шӯри пайдо мешавад. Хоҳиши онҳоро қонеъ намудан мумкин, лекин на аз ҳад зиёд.

Дар семоҳаи дувум сохтори скелет ва узвҳои ҳиссиётӣ чанин шакл мегирад. Аз ин лиҳоз ба ратсионашон меваё сабзавт ва маҳсулотҳои ширӣ ҳамроҳ намудан зарур аст.

Дар семоҳаи сеюми ҳомиладорӣ ҳаҷми бачадон васеъ шуда, меъдари зер мекунад, аз ин лиҳоз, зардаҷӯш авҷ мегирад. Аз ин рӯ, тавсия дода мешавад, ки аз истеъмоли таъомҳои серравған ва тезу тунд, худдорӣ кунанд.

Дар нимаи дувуми ҳомиладорӣ дар таркиби ғизоӣ шабонарӯзӣ, ба ҳисоби миёна 120 г сафеда, 85 г чарбу ва 400 г карбогидрид, бо арзиши нерӯи 2800-3000 ккал, муҳайё карда шавад

Дар давоми ҳомиладорӣ истеъмоли маҳсулотҳои гуногуни физиоро **тавсия** медиҳанд, ки миқдори зиёди онҳоро бояд маҳсулоти рустанӣ ва миқдори камтари онро маҳсулоти ҳайвонотӣ ташкил диҳанд.

Дар вақти ҳомиладори новобаста аз мӯҳлат;

- Доруҳои оҳанро ба тарзи бояду шояд намефармоянд (1а). Вале дар ноҳияҳои, ки бемории камхунӣ васеъ паҳн гашта аст истифодабарии

доруҳои оҳан тавсия дода мешаванд, зеро, ки он ба таркиби гемоглабин ва эритоситҳо дохил мешавад.

Тавсияҳо; Маволи оҳанро дар меъдаи ҳоли бо витамини С (мисол, шираи меваҳо), ки ҷабидашавии оҳанро баланд мекунад бояд истеъмол намуд. Тоҷикистон минтақаи дорой сатҳи баланди бемории камхунии ҳомиладорон ба ҳисоб меравад. Аз ин лиҳоз, барои пешгирии он истеъмоли 60 мг оҳан ҳамаҷуз дар муддати 3 моҳ ё 90 рӯз тавсия дода мешавад.

- Бо назардошти он, ки Тоҷикистон минтақаи камйоди баҳисоб меравад, истеъмоли иловагии доруҳои йоднок барои пешгирии ноқусулақлии эндемикӣ (критинизм) ниҳоят зарур аст ;
- Рустаниҳои шифойӣ (Фитопрепаратҳо) (алафҳо, дамхӯрда ва дамкардаи рустаниҳо) маводи доруӣ ба ҳисоб рафта истеъмоли онҳоро, танҳо бо тавсияи духтурон ба роҳ мондан зарур аст. Бехатарии рустаниҳои шифойӣ барои кӯдаку модараш маълум нест.
- Ба таъомҳо, нахҳои ғизоӣ ва пектин дохил карда шавад. Онҳо кори рӯдаро ба танзим оварда, қабзро пешгирӣ мекунанд.
- Барои беҳтар намудани ҳазми ғизо ва ҳисси сершавиро дарк намудан, онҳоро (як луқма ғизо то 40 бор) дуру дароз хоидан лозим аст.

Барои сохтани меню маслиҳати корманди тибиро гирифтани зарур аст. Худи ҳомила ҳам метавонад ин корро анҷом диҳад, агар аз <https://www.supertracrer.usda.gov/default.aspx> истифода барад.

Ғизо ба панҷ гурӯҳи асосии маҳсулотҳо, ки пирамидаи ғизоӣ солимиро ташкил медиҳанд, метавон тақсим намуд. Онро вобаста ба қад, вазн, фаъолияти ҷисмонӣ, миқдори миёнаи таъомҳоро ҳисоб намуда, амалӣ месозанд.

Ғизогирии вобаста ба статуси ғизо ва дигар ҳолатҳо

Диққат! Ба ҳомилаҳои зиёдазн ва фарбеҳ парҳезгорӣ барои харобшавӣ тавсия дода намешавад.

Ин омил хатари воқеии мубталлашави ба диабет гестационӣ, фишорбаландии шараёнӣ, ҳолати пеш аз эклампсия ва тавлидкунии тариқи ҷарроҳӣ (кесарево сечения), (аксар тифли калонвазн) ба амал меорад.

Ба кӯдакон хатари нуқсонҳои модарзодӣ, осебҳо ҳангоми тавлидшавӣ, фарбеҳии бармаҳал дар синни кӯдакӣ, таҳдид мекунад.

Ба ҳомилаҳо, ки онҳоро аллергия таҳдид мекунад, аз муҳлати аввал то муҳлати охири ҳомиладорияшон тавсия дода мешавад;

- Дар таркиби ғизо миқдори маҳсулотҳо, ки хусусияти сенсбилизатсия карданро доранд; шири гов, тухми мурғ, чормағзҳо, ситрусҳо, меваҳои тропикӣ, моҳӣ ва маҳсулотҳои баҳиро кам ё тамоман ихтисор намоянд;

- Шири говро бо маҳсулотҳои аз шир таёркарда ё шири буз иваз намоянд;
- Интихоби ба худ хоси таъомҳои барояш мутобиқ

Ҳангоми тартиб додани ратсион ба корманди тиби зарур аст;

1. Имкониятҳои моддии ҳомиларо ба эътибор гирад. Бисёр муҳим аст, ки аз ҳомила истеъмоли маҳсулотҳои ғизое, ки имконияти хариданашонро надорад талаб карда шавад. Мисол; агар истеъмоли ҳаррӯзаи гӯшт барои ҳомила ғайриимкон бошад, онро бо лубёғиҳо ва дигар маводи дорои миқдори басандаи сафеда иваз намудан лозим аст ва ғайра.
2. Маҳсулотҳои ки зан хоҳиши истемолшавонро надорад тавсия дода нашавад.
3. Донистани таркиби маҳсулотҳои ивазшаванда зарураст, мисол, агар зан ширро, ки манбаи калсий ба ҳисоб меравад хурдан нахоҳад пас онро иваз намудан лозим аст.
4. Намебояд ҳамчун маводи пешгирикунанда, комплекси витамину-минералҳоро дар давраи ҳомиладорӣ бебаркаш истифода бурд. Тавсияҳо оиди хуроқҳои витаминогардонда шуда танҳо ба истеъмоли витаминҳои тарки хуроқаҳо ва на ба витаминҳои шакли дору дошта. Ба истиснои витамини В12 то ва дар 12 ҳафтаи аввали ҳомилагӣ. Оиди истеъмоли витаминҳои дигар гуфтан ҷоииз аст, ки онҳоро дар минтақаҳои, ки дастрасӣ ба маҳсулотҳои ғизои мушкӣ аст, ва таркиби ғизои ҳомилаҳо хароб аст тавсия медиҳанд. Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон чунин минтақаҳо мавҷуд нест. Мурғоб ????

Хусусиятҳои ғизогирии занҳои таваллуд карда ҳангоми синамакони Особенности питания родильниц во время грудного вскармливания.

Ғизои солими тифл, аз лаҳзаи аввали ҳаёт, аз ширмаккони сар мешавад.

Шири модар (ширмаккони) омили ташаккулёбии солим, беҳтар намудани ташаккули когнитивӣ ва метавонад дар тули ҳаёт омили пешгири аз вазни барзиёд ва фарбеҳӣ, инчунин сар задани БҶС (бемориҳои ғайри сироятӣ), бошад.

Ҳатто занҳои бемадори камхӯрок, қобили тавлиди шири кофӣ, мебошанд. Зарурияти иловагии энергетикӣ, ки барои тавлиди шир 400-500 ккал/як рӯз, лозим аст, аз ҳисоби захираҳои чарбуе, ки дар муддати ҳомиладорӣ дар буния чамъ шудааст, пардохт карда мешавад. Манбаи иловагии энергетикӣ, метавонад нон бошад (6-8 бурда, 4-5 картошка дар як рӯз).

Тавсияҳо оиди истеъмоли нерӯ (энергия) дар давраи тавлиди шир (лактасия), аз рӯи ҳисоботи зерин, асос ёфтаанд.

Миқдори миёнаи нерӯ (энергия) дар шири сина 70 ккал/100мл-ро ташкил медиҳад.

Нерӯи (энергия) модар бо маҳсулнокии 80% (қариб 76-94%), ба нерӯи (энергия) шири сина табдил меёбад, яъне барои синтези 100 грамм шир, 85ккал нерӯ (энергия) модар лозим аст.

Миқдори миёнаи шире, ки барои 6 моҳӣ аввали ҳаёти тифл лозим аст, 750 грамм дар як рӯз ё 640 ккал/як рӯз – ро ташкил медиҳад.

Миқдори миёнаи шире, ки дар 6 моҳӣ ояндаи ҳаёти тифл лозим аст, 600 грамм дар як рӯз ё 510 ккал/як рӯз, мебошад.

Захираи нерӯи (энергия) модар, дар намуди 2-3 кг қабати чарбуи, метавонад танҳо 100-150 ккал дар як рӯз, дар муддати 6 моҳӣ, пас аз таввалудро, ташкил диҳад, аз ин рӯ, ба зан лозим аст, ки дар як рӯз ба миқдори 500 ккал, иловагӣ истеъмол намояд.

Зиёд намудани сафедаро дар буня, дар давраи ҳомиладорӣ ва тавлиди шир (ширмаконӣ), метавон ба воситаи истеъмоли иловагии нон ба даст овард.

Бештари занҳо, ҳангоми тановули ғизо, миқдори муайян ё барзиёди сафедаро, истеъмол мекунанд. Барои таъмини нигоҳ доштани сафедаи синтезшуда, истеъмоли миқдори муайяни кувва (энергия) аз ҳисоби нон, донагиҳо ва маҳсулотҳои макаронӣ, зарур аст.

Дар ҳолати камии (дефисити) сафеда, бояд дар назар дошт, ки 6 грамм сафедаи иловагиро ба воситаи истеъмоли 1 дона тухм ё 25 грамм панири ҳолландӣ ё 175 грамм шир ё ҷурғот, ба даст овардан мумкин аст.

VI. Ҳомиладорӣ ва одатҳои номатлуб

Нӯшокиҳои спиртӣ ва ҳомиладорӣ

Нӯшокиҳои спиртӣ, тариқи ҳамроҳак (пласента) ба хуни ҷанин ҷаббида мешавад, аз ин рӯ истеъмоли барзиёди ин мавод. метавонад ба синдроми мастии ҷанин ва норасоии ташаккулёбии ҷанин ва тифл, оварда расонад. Истеъмоли нӯшокиҳои спиртӣ, эҳтимоли сар задани бачапартоӣ, таввалуди бармаҳал, пеш аз мӯҳлат ҷудошавии ҳамроҳак ва ЗРП – ро, ба вучуд меоварад.

✓

✓ Синдроми машруботии ҷанин иборат аст аз:

✓ Косташавии ташаккул ва афзоиши ҷанин ва тифли навзод;

✓ Микросефалия;

✓ Нуқсонҳои ташаккули чашм, аз он ҷумла, эпикант;

✓ Аҷубагии рӯй;

✓ Нуқсонҳои пайвандҳо ё буғумҳо

Таъсири истеъмоли на он қадар зиёди (миёнаи) машруботи спиртӣ, то ба охир омӯхта нашудааст, аз ин рӯ қатъ намудани истеъмоли ин мавод, эҳтимолияти сар задани ин оризаҳоро, бартараф менамояд.

Нӯшокиҳои спиртӣ ва тавлиди шир

Нӯшокиҳои спиртӣ бо шири модар ворид мешавад.

Истеъмоли нӯшокиҳои спиртӣ, агар аз 0,5 г/кг вазн дар як рӯз зиёд бошад, метавонад ба ташаккулва афзоиши тифл таъсири манфӣ расонад, аз ҷумла бо кам шудани шири сина.

Ҳомиладорӣ ва тамокукашӣ

Тамокукашӣ хавфи сар задани:

- ✓ Бачапартоии бармаҳал ва таввалуди пеш аз вақт;
- ✓ Манъ шудани ташаккулиёбии ҷанин;
- ✓ Дар қисми пеш ҷойгиршавии ҳамроҳак – ро зиёд мекунад.

Тавлиди шир ва тамоқӯкашӣ

Тамокукашӣ дар вақти синамаконӣ, ба паст шудани суръати афзоиши тифл ва кам шудани маҳсулоти шири модар, оварда мерасонад.

Тавсияҳо:

- ✓ Дар ҳуҷрае, ки тифл қарор дорад, тамоқӯкаши манъ аст;
- ✓ Пеш аз синамаконӣ ва пас синамаконӣ тамоку накашед, зеро давраи барҳам хӯрдани никотин 90 дақиқаро ташкил медиҳад;
- ✓ Кам намудани шумораи дилхоҳи тамоку, ба вазни бадани тифл таъсири мусбӣ дорад;
- ✓ Аз ҳама беҳтар он аст, ки дар давраи ҳомиладорӣ ва синамаконӣ аз истифодаи тамоку даст кашед;

Баъзе занҳо аз нушокиҳои дар таркибашон кофеин дошта истеъмом мекунанд. Тавсияҳо оиди тановули ғизои дар таркибаш кофеин дошта, гуногун мебошанд. Манбаи кофеин, ин чой, қаҳва, нушокиҳо аз қабилҳои кола, мебошанд. Кофеин стимулятори МСА (маркази системаи асаб) ба ҳисоб рафта, аз таркиби ҳамроҳак гузашта бо шири модар ҷудо мешавад. Давраи барҳам хӯрдани кофеин дар тифлони навзоди расида 80 соат ва дар тифлони навзоди норасид, 97,5 соатро ташкил медиҳад.

Ҳомиладорӣ ва истеъмоли кофеин.

Истеъмоли аз ҳад зиёди кофеин дар давраи ҳомиладорӣ оварда мерасонад, ба:

- ✓ Таввалуди пеш аз вақт;
- ✓ Бачапартоӣ;
- ✓ Вазни ками бадан ҳангоми тавлидшавӣ

Дар вақти тавлиди шир (лактатсия) кофеин ба:

- ✓ Асабонии барзиёди тифл;

- ✓ Бехобӣ;
- ✓ Кам шудани миқдори оҳан дар шир ва буняи тифл мусоидат мекунад;
Истеъмоли муътадил. ё на зиёда аз ду стакани ба зудӣ тайёр кардашудаи қаҳва дар як рӯз, эҳтимолияти сар задани бачапартоӣ ва зоиши бармаҳалро, надорад. Кадом миқдор метавонад сабаби кам шудани вазни ҷанин бошад, маълум нест. Тавсияҳо оиди кам кардани истеъмоли қаҳва вобаста ба бехобӣ, сарчархзанӣ ва дилбеҳузурӣ ва ғайр аз инҳо боз, барои хусусияти пешобронӣ доштаниш, алоқаманд мебошанд.

Миқдори миёнаи кофеин дар баъзе аз маҳсулотҳои ғизоӣ

Қаҳваи батозагӣ пухташуда (қадаҳи калон)	137 мг
Қаҳваи ҳалшаванда (қадаҳи калон)	76 мг
Чойи дамкардашуда	48 мг
Нӯшокиҳо аз қабилӣ “кола” 330 мл	37 мг
Тахтачаи шоколади сиёҳ	30 мг

Ҳолатҳои ноҷӯри (дискамфорт) дар давраи ҳомиладорӣ, ки бояд дар вақти истеъмоли ғизо ба назар гирифта шаванд.

Дилбеҳузурӣ ва қайқунӣ дар давраи аввали ҳомиладорӣ (ғайр аз қайқунии барзиёд)

- Фаҳмонидани он, ки дар бисёри ҳолатҳо, дилбеҳузурӣ ва қайқунӣ дар муддати 16-20 ҳафтаи ҳомиладорӣ худ ба худ аз байн мераванд ва одатан ба пешомади нохуш алоқаманд нестанд (1b – сатҳи баланди тасдиқшуда аз рӯи ДМ). Дилбеҳузурӣ бошад, дар 85%, қайқунӣ дар 52% ҳомиладорон, дида мешавад.
- Аз рӯи хоҳиши зани ҳомила дар бораи табобат – пешниҳод намудани маълумоти лозима оиди чораҳои зарурӣ (ниг. Тавсияҳои клиникӣ, “Оризаҳои ҳомиладорӣ”, “Патологияи береманности”);
- Маслиҳатҳо: сахар барвақт истеъмоли як бурда нон, парҳез кардан аз ғизои тезу тунд, истеъмоли ғизо бо ҳиссаҳои кам ва зуд-зуд.

Зардаҷӯш

- Дигар намудани тарзи ҳаёт ва истеъмоли ғизо: истеъмоли ғизо бо ҳиссаҳои хурд ва зуд-зуд, аз ғизоӣ тунду тез ва чарбуӣ парҳез кардан, инчунин аз нушидани қаҳва ва нӯшокиҳои газнок, худдорӣ намудан;
- Ҳангоми зардаҷӯш, шир, чурғот ва йогурт нушидан ҷои аст;
- Дар вақти хоб, сар бояд дар болини баланд бошад;
- Дар ҳолати бетаъсирии ин маслиҳатҳо, аз антасидҳо истифода кунед

Қабзият:

- Пешниҳод намудани маълумот оиди ғизо (ба ратсиони ғизо ҳамроҳ намудани истеъмоли сабӯс ва сабзавоти ранги сабз дошта), зиёд намудани миқдори об – (на камтар аз 8 стакан дар як шабонарӯз);
- Дар ҳолати камтаъсирӣ – маводҳои исҳоловаре, ки миқдори моеъи рӯдаҳоро зиёд мекунад (карами баҳрӣ), кашишхӯриро фаъол мекунад (лактоулоза), таркиби ахлотро мулоим мекунад (докузат натрий);
- Дар ҳолати таъсир накарданашон – маводи доруии сано истифода баранд

Бавосир:

- Тағйир додани расиони ғизо;
- Дар ҳолати шикоят аз бавосир, пас аз тағйир додани расиони ғизо – малҳамҳои зиддибавосириро истифода баранд

Рагкашии пойҳо:

- Тақрибан нисфи занҳои ҳомила азият мекашанд, бештар шабона дар охири давраи ҳомиладорӣ
- сабабаш маълум нест;
- доруҳои калсий, магний, натрий, фармудан лозим нест, чунки таъсирнокии онҳо исбот нашудааст;
- ҳангоми рагкашӣ маҳс кардан ба маврид аст

Хулосаҳои умумӣ:

1. Тавсияҳо оиди ғизогирӣ дар вақти ҳомиладорӣ ва ҳосилшавии шир дар асоси тавсияҳои умумии ғизо барои аҳолии калонсол омода гардидааст.
2. Дар давраи ҳомиладорӣ ва ҳосилшавии шир (лактатсия) занҳо бештар ба маслиҳатҳо оиди тарзи ҳаёти солим рағбат зоҳир мекунад ва меҳонад одатҳои худро ба фоидаи тифл истифода баранд.
3. Занҳое, ки тарзи ҳаёти солимро интихоб намудаанд, метавонанд ин равишро дар оянда низ давом дода дониши худро дар байни дигар аъзоёни оилаи худ, паҳн кунанд. Ҳамин тариқ, метавон на танҳо сатҳи фавтӣ модар ва кӯдакро, балки бемориҳои асосии ғайрисироятиро, дар давоми тамоми умр, кам кард.

Маслиҳатҳо оиди ғизогирӣ

Маълумотро ба як чанд давра тақсим намоед.

1. Фаҳмонед, ки дар вақти ҳомиладори вазни бадан зиёд мешавад ва қисмҳои таркибии вазнӣ иловагиро фаҳмонед

2. Фаҳмонед, ки ИВБ чист ва чи қадар вазни илвагӣ барои ҳомилаи мазкур хос аст.
3. Фаҳмонед, ки пирамидаи ғизо чист
4. Тарзи тайёр намудани таъомҳо, эмин доштани маводи фоидабахши онҳо ва маҳдуд намудани воридшавии чаруи зиёдатино маслиҳат кунед.
5. Истеъмоли иловагии витаминҳо ва унсурҳоро бо маҳсулотҳои ғизоӣ ва дар шакли дору маслиҳат диҳед.
6. Каратнокии истеъмоли ғизоро фаҳмонед.
7. Пурсед, ки ҳомила парҳезгории вегетариянии (бе гӯшт) ё вегетаринии (бе маҳсулотҳои гӯштӣ)-ро пазироӣ мекунад ва лозим бошад, дар тартиб додани он ба ӯ ёрӣ расонед
8. Пурсед, ки ӯ хоҳиши хароб шудан дорад ва ба ӯ зарари онро фаҳмонед.
9. Аз зани ҳомила пурсед, ки кадом прблемаҳои мавҷуда барои амалӣ намудани ғизои солим (камбизоатӣ, норасоии маблағ, одатҳои номатлуб, муҳити зист) ба ӯ мушкилӣ меоранд, ва роҳҳои ҳалли онро ҷустуҷӯ кунед.
10. Барои мустақкам намудани маводи фаҳмонда шуда, саволҳои зеринро гузored ва ҷавобҳои нодурустро ислоҳ намоед.

Савол диҳед:	
Шумо мунтазам ғизоӣ аз нерӯ бойи карбогиратдорро истеъмом мекунад (нон, маҳсулотҳои макаронӣ, биринҷ ва ғайра) ? (қоидаи 1, қабати пирамида-1)	<p>✓ Такрор кунед, ки донагиҳо - асоси ғизоянд. Онро шӯлаҳо, биринҷ, ва маҳсулотҳои макаронӣ ташкил медиҳанд;</p> <p>✓ Нон, донагиҳо ва маҳсулотҳои макаронӣ, биринҷ, ва картошкарро як чанд бор дар ҳар ғизогири бояд истеъмом намуд.</p>
Оё Шумо мунтазам меваю сабзавот истеъмом мекунад ? (қоидаи 3; қабати 2 пирамида)	<p>Истеъмоли аққалан 5 ҳисса ё 400 грамм меваю сабзавот дар як рӯз, ки манбаи витамини С. кислотаи фолат, бета каротин, ва унсурҳо мебошанд зарур аст. Онҳо боз манбаи нахҳои ғизоянд ва дар пешгирию табобати қабзиятҳо муфид буда, аз чарбуҳо озоданд .</p> <p>✓ Ҳамеша дар ғизоҳоятон сабзавотҳоро истифода баред. Сабзавотҳои гуногуро як чанд карат дар як рӯз (400-</p>

	<p>500 г/рӯз) истеъмол намоед. Сабзабот ва меваҳоро дар таносуби 2:1 истифода баред</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Дар истеъмоли ғизо аз мева ва сабзабот истифода баред (дар байни ғизоҳои асосӣ); ✓ Сабзаботи тару тозаро аз рӯи фасл истеъмол намоед. Беҳтар он аст, ки мева ва сабзаботи дар маҳали зист нашъунамо ёфтара истеъмол намоед. Зеро маҳсулотҳои экзотикӣ, аксар вақт, сабабгори барангехтани аллергия мешаванд; ✓ Сабзабот ва мева бояд дар ҷои намоен гузошта шавад, то ки зани ҳомила ҳар вақт аз онҳо истеъмол кунад.
<p>Оё шумо мунтазам гӯштро истеъмол менамоед? (қоидаи 5, қабати сеюми пирамида)</p>	<p>Гӯштро дар 2-3 вақт ё 150-200 грами дар як рӯз истеъмол намудан, тавсия дода мешавад. Гӯшти беравғани гов, гусфанд, гӯсола. Гӯшти моҳии беравғанро низ истеъмол намудан мумкин аст. Ин маҳсулотҳо буняро дар навбати аввал аз сафеда, калсий, оҳан ва рух, таъмин мекунад.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Истеъмоли гӯшт ва маҳсулотҳои гӯштии навъи хароб ё беравған, мурғ, моҳӣ, тухм ё донагиҳо, тавсия дода мешавад. • Гӯшт ва маҳсулотҳои гӯштии серравған бо лубиё, донагиҳо, моҳӣ, мурғ ва навъи беравғани гӯшт, иваз карда шавад; • Гӯшт ҳамчун манбаи сафеда, ба лубиёгиҳо иваз карда шавад.
<p>Оё шумо мунтазам ғизои аз калсий бой бударо истеъмол менамоед? (қоидаи 4).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Шир ва маҳсулотҳои ширии камаравған (1,5-2,5% равғаннокӣ): кефир, чурғот, панир, йогурт, дуғ, ҳар рӯз истеъмол карда шавад.
<p>Оё шумо шириниро зиёд истеъмол менамоед? (қабати панҷуми пирамида; қоидаи 6 ва 7).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Истеъмоли барзиёди чарбу ва равған ба таҳдиди баланд шавии сатҳи холестерин ва сар задани сактаи қалб ва илтиҳоби мағзи сар мешавад. ✓ Дӯстдорони ширини бояд огоҳ бошанд, ки истеъмоли зиёди ширини ба вайронҳавии мубодилаи моддаҳо, диабет, фарбеҳӣ, дарди нимсара ва кариес оварда мерасонад. ✓ Чарбу, равған ва шириниро ҳар чи қадар камтар истеъмол намоед.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Истеъмоли равғани дар шавла ва субҳонаи хушк истеъмол мешударо маҳдуд намуда, аз маҳсулотҳои ширию гӯштии камравған истифода намоед. ✓ Истеъмоли шакар, хусусан ширинӣ, маҳсулотҳои кондитерӣ, ва десертро маҳдуд намоед. Маҳсулотҳои ширинии кам доштаро истеъмол намуда, нӯшокиҳои ширинро низ маҳдуд намоед. ✓ Нӯшокиҳои газдор ба ҷабиши бармаҳали карбонгидридҳо сабаб мешаванд, аз ин рӯ истеъмоли онҳо тавсия дода намешавад. Инҳо манбаи қуввае, мебошанд, ки дар таркибашон моддаҳои ғизоии фойданокро надоранд.
Шумо чи қадар об дар як рӯз менӯшед?	1,5-2,0 л.
Оё шумо мунтазам ғизои аз оҳан бойро истеъмол менамоед?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Навъи гӯшти беравған, нахӯди хушк ва донагиҳо, шираи олӯ; ✓ Чой ҷаббиши оҳанро дар буня суст мекунад.
Оё шумо намаки йоднокро истеъмол мекунед? (қоидаи 8).	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Истеъмоли маводи йод ба қадри лозима, барои пешгирии норасоии ғадуди сипаршакли модар ва тифл, ЗРП, бачапартоӣ, камақлӣ ва юбемориҳои камйодӣ, зарур аст. ✓ Миқдори умумии истеъмоли намак дар як рӯз, бояд аз як қошуқча (6 грамм) зиёд набошад.

Меъёри шабонарӯзии истеъмоли маводҳои ғизоӣ, таъсири онҳо ба модар ва тифл, манбаи онҳо.

Меъёри шабонарӯзии истеъмол	Доза	Муфид	Манбаи ғизо	Эзоҳ
Калсий	1 000 мг	Инкишофи устухон ва дандонҳо	Шир, панир, анҷир, карам, 1 грамм калсий дар 1 стакан шир, 1 буридаи ғафси панир ё 1 қуттӣ	

			йогурт ё 80 дона анчири хушконида шуда ё 10 пиёла карами реза карда шуда (19% истеъмол – 1 пиёла шулаи ҷавӣ, 2 пиёла карами реза карда шуда)
Оҳан	27 мг	Бурда расонидани кислород ба ҷанин	Навъи беравғани гӯшт, нахӯди хушк ва лӯбиёғиҳо, шираи олӯ.
Витамини А	770 мкг	Пӯст, узви босира, ва инкишофи устухонҳои бадан	Сабзӣ, кабудии ранги паст дошта, картошкаи ширин.
Витамини Вс: Фолиевая кислота	600 мкг	Хун ва сафеда. Таъсири баъзе ферментҳоро зиёд менамояд.	Сабзавоти баргҳои сабз дошта, ҷигар, лӯбиёғиҳо, чормағз.
Витамини В6	1,9 мг	Ба ҷабидашавии сафеда, чарбу ва карбонгидридҳо мадад мерасонад. Эритроцитҳоро зиёд менамояд.	Гӯшти гов, ҷигар, донағиҳо, банан.
Витамини В12	2,6 мкг	Ташакули системаи асаб, зиёдшавии эритроцитҳо.	Гӯшт, моҳӣ, мурғ, шир.
Витамини С	85 мг	Солимии беҳи дандон, дандон, устухонҳои бадан, ҷаббиши оҳан.	Меваҳои ситрусӣ, боимҷон, помидор, қулфинай.
Витамини D	200-400 МЕ	Устухон ва дандонҳо	Нури офтоб ва навъи серравғани моҳӣ.
Витамини Е			

Адабиётҳои истифодашуда

- 1.Здоровое питание Информационный бюллетень №394, ВОЗ, сентябрь 2015
- 2.Комплексный план осуществления действий в области питания матерей, а также детей грудного и раннего возраста, Geneva: WHO; 2014.
- 3.Руководство. Использование в домашних условиях порошкообразных полимикронутриентов для обогащения рациона питания беременных женщин. ВОЗ, 2012
- 4.Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO\FAO Expert Consultation. Geneva: WHO; 2003
- 5.Hooper L., Abdelhamid A., Moore HJ. et al. Effect of reducing total fat intake on body weight: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials and cohort studies. British Medical Journal, 2012, 345:1-15.
- 6.Nutrition in Pregnancy. Scientific Impact Paper RCOG Guideline: No 18. 2010.)
- 7.Sodium intake for adults children. Guideline: Geneva: WHO; 2012