

تغذیه

در رابطه با دوران بارداری و شیردهی



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Food Safety and
Veterinary Office FSVO

برای شما دوران بارداری و شیردهی خوبی آرزو می کنیم!

نحوه تماس

تلفن: +41 (0)58 463 30 33
پست الکترونیکی: info@blv.admin.ch
www.blv.admin.ch

Albanisch, Arabisch, Deutsch, Französisch, Englisch, **Farsi**,
Italienisch, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Somali, Tamil,
Tigrinya, Türkisch

albanais, allemand, anglais, arabe, espagnol, **farsi**, français,
italien, portugais, serbe, somali, tamoul, tigrinya, turc

albanese, arabo, francese, inglese, italiano, **persiano**, portoghese,
serbo, somalo, spagnolo, tamil, tedesco, tigrino, turco

7/2025

Art.-Nr. 341.802.FAR

یک دفترچه اطلاعاتی مفصل در این رابطه از طریق سازمان BLV به صورت رایگان در دسترس می باشد.

اطلاعات تکمیلی:

• اطلاعات مربوط به انواع آلرژی: aha! مرکز آلرژی سوئیس
صلیب سرخ سوئیس: **migesplus.ch**

• اطلاعات در مورد آلرژی: aha! Allergiezentrum Schweiz
مرکز آلرژی سوئیس: **aha.ch**

• مشاوره مادران و پدران: **muetterberatung.ch**
• انجمن های گفتگو ویژه بانوان جهت جلوگیری

و بهبود سلامت به چند زبان: **femmetische.ch**

• سازمان علوم تغذیه سوئیس SGE: **sgs-ssn.ch**

• اتحادیه دایه های کشور سوئیس: **hebamme.ch**
• اتحادیه مشاورین تغذیه سوئیس: **svde-asdd.ch**

• سازمان تشویق و بهبود به شیردهی: **stillfoerderung.ch**

سازمان های تخصصی:

• سازمان پزشکی زنان و زایمان سوئیس SGGG: **sggg.ch**
• سازمان پزشکی کودکان سوئیس SGP: **swiss-paediatrics.org**

بهداشت

مواد غذایی خام طبیعتا می توانند آلوده به میکروب باشند. بنابراین شما باید به ویژه در دوران بارداری به نکات مهم مربوط به بهداشت توجه فرمایید. دست ها و وسایل آشپزخانه را با دقت تمیز کرده، مواد غذایی خام و نشسته شده را به صورت جداگانه کارپردازی کنید؛ مواد غذایی حیوانی را در یخچال نگاه دارید؛ گوشت، مرغ، تخم مرغ و ماهی را به با حرارت کافی پخت نمایید.

آلرژی

از مصرف مواد غذایی فقط زمانی جلوگیری نمایید که پزشک شما وجود آلرژی یا ناسازگاری در رابطه با آنها را تشخیص داده باشد. در غیر این صورت شما بی هیچ لزومی پهنه مواد غذایی خود را محدود خواهید کرد.

دوران شیردهی

دوران شیردهی بهترین و طبیعی ترین نحوه تغذیه فرزند شما بوده و به نوعی مناسب شروع زندگی را برای وی امکانپذیر خواهد کرد. نوزاد سالم تا شش ماهگی به جز شیر مادر نیاز به هیچ غذای دیگری ندارد.



در حین دوران بارداری شما به ویژه نیاز بیشتر به ویتامین و مواد معدنی خواهید داشت. بعد از ماه چهارم بارداری میزان انرژی لازم (کالری) نیز افزایش خواهد یافت. ولی تا پایان دوران بارداری و شیردهی مقداری ماست، یک مشت بادام جات و یک عدد میوه دلخواه کافی خواهند بود تا بتوان نیاز اضافی را برطرف کرد.

اضافه وزن در دوران بارداری

در صورتی که وزن شما عادی یعنی بدون اضافه وزن باشد، بهتر است که تا پایان دوران بارداری وزن شما بین ۱۱ تا ۱۶ کیلوگرم بیشتر افزایش پیدا نکند. در صورت داشتن اضافه وزن، توصیه می گردد که اضافه وزن بارداری کمتر و در صورت کمبود وزن مقداری بیشتر باشد. در هر صورت از رژیم های لاغری صرف نظر بفرمایید چرا که فرزند شما قادر به دریافت مقدار کافی از مواد مغذی نخواهد بود.

تنوع در تغذیه

هر ماده غذایی به نوعی مواد مغذی لازم را به شما می رساند. در صورتی که شما از خوردن مواد غذایی بخصوصی مانند لبنیات، گوشت یا ماهی پرهیز می کنید، توصیه می شود که در این مورد با پزشک خود در حین معاینات یا با مشاور تغذیه مشورت نمایید. تغذیه به نوع خام خواری در حین بارداری و شیردهی امکانپذیر است. توصیه می گردد رژیم غذایی عاری از محصولات حیوانی (تغذیه وگان) توصیه نمی شود.

ورزش

با تحرک بدنی، بدن خود را ورزیده نگاه دارید، مانند پیاده روی، ژیمناستیک، یوگا یا راهپیمایی. با انجام ورزش و تحرک گروهی لذت بیشتری خواهید برد. ولی از ورزش و تحرک شدید یا انجام ورزش های خطرناک همراه با ریسک افتادن یا مصدومیت در حین حاملگی اکیدا خودداری بفرمایید.

همسر خود را نیز تشویق کرده تا شما را در تغذیه متناسب همراهی کرده و با شما در هوای آزاد پیاده روی نماید.

