

انتخاب جنسیت فرزند به دلخواه از دیرباز، یکی از آرزوهای بشر بوده است. چه بسا خانواده هایی که به علت نداشتن یکی از دو جنس ( خصوصاً فرزند پسر) دچار مشکلات فراوان شده اند و یا خانواده هایی که سالها به امید داشتن یکی از دو جنس تعداد زیادی بارداری را یکی پس از دیگری و با فاصله کم داشته اند ولی نتیجه مطلوب بدست نیامده است و نه تنها سلامت مادر را به خطر انداخته است بلکه هزینه زیادی را برای خانواده به دنبال داشته است در جوامع امروز هم که تکلیف خانواده به خوبی رعایت می شود اهمیت تعیین جنسیت بیشتر خود را نشان می دهد و خانواده ها اکثراً می خواهند دو فرزند و از هر دو جنس داشته باشند این اهمیت تعیین جنسیت را در تنظیم خانواده و کاهش هزینه های مربوط به تعداد فرزندان نشان می دهد.

نقش تغذیه در تعیین جنسیت تا حدود ۷۵ درصد به اثبات رسیده است. البته رعایت رژیم غذایی باید حداقل ۲ تا ۵ ماه قبل از بارداری شروع گردد تا موثر واقع شود. این رژیم نباید بیش از ۶ ماه قبل از بارداری ادامه یابد زیرا باعث کمبود مواد غذایی خواهد شد. رعایت رژیم غذایی فقط در مادر ضرورت دارد زیرا تغییرات یونی تخمک است که اسپرماتوزوئید مورد نظر را جذب می کند.

تحقیقات نشان داده است که برای پسر بودن جنین ، بالا بودن نسبت سدیم و پتاسیم و پایین بودن نسبت کلسیم و منیزیم متابولیسم لایه خارجی تخمک را طوری تغییر می دهد که اسپرماتوزوئید حاوی کروموزوم جنسی Y را جذب می کند. بالا بودن میزان کلسیم و منیزیم خون و پایین بودن میزان سدیم و پتاسیم باعث می شود اسپرماتوزوئید حاوی کروموزوم X به طرف تخمک جذب شود و نوزاد دختر شود.

پس برای تعیین جنسیت نسبت بین یونها مهمتر از غلظت آنهاست.

اصول تغذیه برای پسر دار شدن : لازم است مواد غذایی غنی از سدیم و پتاسیم و فقیر از کلسیم باشد . سدیم علاوه بر نمک طعام و مواد غذایی شور در غذاهای دریایی، گوشت، جگرگوساله، هویج، تخم مرغ، کنسروها و غذاهای آماده وجود دارد. منابع حاوی پتاسیم : گوشت، میوه جات تازه و خشک مانند هلو، موز و کشمش، صیفی جات مانند گوجه، غلات به ویژه برنج می باشد.

مادرانی که تمایل به داشتن فرزند پسر دارند باید مصرف غذاهای پرکلسیم و پرمینریم را کاهش دهند. شیر و فرآورده های لبنی، سبزیجات برگ تیره مانند اسفناج دارای کلسیم و گیاهان سبز، حبوبات و مغزجات حاوی منیزیم هستند. استفاده از مواد غذایی حاوی گلوکز در روزهای تخمک

گذاری محیط را برای جلب اسپرماتوزوئید مناسب می کند. این غذاها شامل عسل، آب نبات، غلات صبحانه شیرین شده، هویج، کشمش ونوشابه های دارای شکر می باشد . برای داشتن فرزند پسر مصرف غذاهایی مانند نان گندم، انواع گوشت، حبوبات، دانه های روغنی، کره، مایونز، سیب زمینی پخته، خرما، هل، زعفران و شیرینی جات فاقد شیر توصیه می شود. تحقیقات نشان داده است زنانی که در دوران قبل از بارداری صبحانه مفصل تر صرف کرده و در صبحانه رژیم غذایی محتوی غلات استفاده می کنند بیشتر نوزاد پسر به دنیا می آورند. رژیم غذایی پر کالری با مقدار زیاد مواد معدنی مانند سدیم و پتاسیم و ویتامین های B۱۲، E، C منجر به نوزاد پسر خواهد شد.

مادرانی که روزانه ۳۰۰ میلی گرم پتاسیم و ۱۸۰ کالری بیشتر مصرف می کنند، نوزادشان بیشتر پسر خواهد بود. این میزان کالری و پتاسیم معادل خوردن یک موز کامل است .

برای داشتن فرزند پسر بهتر است سبزیجاتی مانند کرفس، لوبیاسبز، کاهو و اسفناج کمتر مصرف گردد.

برای دختر شدن جنین باید مواد غذایی حاوی یون کلسیم و منیزیم بالا مصرف شود و مصرف سدیم و پتاسیم محدود گردد.

اصول تغذیه برای دختر دار شدن : لازم است رژیم غذایی فقیر از سدیم و پتاسیم و غنی از کلسیم باشد. پس بهتر است غذاهای دارای کلسیم بالا که در شیر، ماست، پنیر سفید و دیگر فرآورده های لبنی، ماهی ساردین به صورت بخار پز یا کبابی، خاویار، شلغم، سبزیجات برگ تیره مانند اسفناج و بادام وجود دارد و غذاهای دارای منیزیم بالا که در قهوه ، کاکائو، مخمر آجوب، جوانه گندم ، سویا، چغندر، بادام، بادام زمینی بدون نمک و گردو وجود دارد مصرف گردد. از میوه جات و سبزیجات سبب، خیار، لوبیاسبز، کلم، کبوه، فلفل سبز، پیازو ترب در رژیم غذایی مصرف گردد. حذف نمک در این گونه رژیم ها باید رعایت گردد.

مواد غذایی مانند خرما، نان سفید، ذرت، سیوس گندم، لوبیای خشک، عدس و میوه جاتی مانند موز، نارنگی، خربزه، زیتون، شاهی و تره بهتر است مصرف نگردد.

مادرانی که صبحانه نمی خوردند و یا پیش از بارداری رژیم غذایی کم کالری مصرف می کنند بیشتر نوزاد دختر به دنیا می آورند. پس رژیم غذایی کم انرژی که حداقل کالری و مواد مغذی داشته باشد منجر به نوزاد دختر می شود.

اگر میخواهید فرزند دو قلو داشته باشید بیشتر لبنیات مصرف کنید:

## تعیین جنسیت

### به کمک علم تغذیه



مطالعات نشان داده است که مصرف مقادیر فراوان لبنیات احتمال دوقلو زایی را افزایش میدهد. در حال حاضر مشخص شده است نوعی پروتئین موجود در کبد حیوانات با عنوان IGF که در شیر و فرآورده های لبنی وجود دارد، میزان تقسیم سلولی جنین در مراحل ابتدایی رشد را افزایش میدهد و موجب دو قلو زایی می شود.

منبع :

مجله دنیای تغذیه - شماره ۶۳

تهیه کنندگان : فریما محمدی - لادن صدیق کارشناسان گروه سلامت خانواده مرکز بهداشت استان

بیشتر و زن چاق به افزایش وزن کمتری نیاز دارد . اگر افزایش وزن زن باردار متناسب باشد از تولد نوزاد کم وزن کاسته می شود . بنابراین استفاده صحیح از مواد غذایی قابل دسترس می تواند بسیار ارزشمند باشد . میزان افزایش وزن مطلوب در دوران بارداری برای همه زنان باردار یکسان نیست و براساس شاخص توده بدنی مربوط به قبل از بارداری محاسبه می شود . بنابراین جدول زیر می تواند راهنمای خوبی برای افزایش وزن در دوران بارداری باشد :

میزان افزایش وزن مطلوب در دوران بارداری	شاخص نمایه توده بدنی زن (BMI)
۱۲/۵-۱۸ کیلوگرم	کمتر از ۱۹/۸ (لاغر)
۱۱/۵-۱۶ کیلوگرم	۱۹/۸-۲۶ (طبیعی)
۷-۱۱/۵ کیلوگرم	۲۶-۲۹ (اضافه وزن)
۶-۹ کیلوگرم (حداقل ۶ کیلوگرم)	بیشتر از ۲۹ (چاق)

در سه ماه اول بارداری برای رشد سیستم عصبی جنین لازم است و از نقص مادرزادی سیستم عصبی در نوزاد جلوگیری می کند . مصرف روزانه یکعدد قرص اسیدفولیک از ابتدا تا پایان بارداری توصیه میگردد . - قرص آهن و مولتی ویتامین : مقدار توصیه شده روزی یکعدد قرص آهن و مولتی ویتامین از شروع هفته ۱۶ بارداری ( شروع ماه چهارم ) تا ۳ ماه پس از زایمان می باشد .

**منابع :** راهنمای کشوری تغذیه در دوران بارداری و شیردهی (وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی - معاونت سلامت- دفتر سلامت جمعیت ، خانواده و مدارس - اداره بهبود تغذیه جامعه)

**آموزشهای دوران بارداری و آمادگی برای زایمان (وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی - معاونت سلامت-دفتر سلامت جمعیت ، خانواده و مدارس - اداره سلامت مادران)**

**تهیه کنندگان :** سهیلا مرادی مدیرگروه سلامت جمعیت ، خانواده و مدارس معاونت بهداشتی

**آرزو مبارک آبادی کارشناس مادران معاونت بهداشتی**

باشد . زیرا استفاده تنها از یک گروه غذایی همه مواد لازم را تامین نمیکند . مصرف مقدار کافی مواد غذایی حاوی کلسیم، آهن ، پروتئین ، ویتامین ث و همچنین اسیدفولیک در دوران بارداری سلامت مادر و جنین را تامین میکند . ولی از آنجائیکه افزایش نیاز بدن زن باردار به برخی از این مواد مانند آهن صرفاً با مصرف مواد غذایی تامین نمی شود مصرف مکملهای غذایی شامل آهن ، مولتی ویتامین و اسیدفولیک بصورت قرص یا شربت در بارداری ضرورت دارد . - اسید فولیک : ماده ای است که مصرف آن بخصوص

میشود . هرسهم معادل یک لیوان شیر، یک لیوان ماست ، ۴۵-۶۰ گرم پنیر کم چرب ( برابر دو قوطی کبریت ) ، یک لیوان کشک و یا ۱/۵ لیوان بستنی می باشد . **گوشت و جانسین های آن :** این گروه غذایی پروتئین و آهن بدن را تامین می کنند . مواد غذایی موجود در این دسته برای خونسازی ، تکامل سیستم عصبی و رشد جنین و نیز رشد و ترمیم اعضا بدن مادر ( رحم و پستانها ) لازم هستند . مانند انواع گوشت قرمز، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ ، دل و جگر ، انواع مغزها ( گردو، بادام، پسته، فندق و ... ) انواع حبوبات ( عدس، لوبیا، نخود و ... ) مقدار توصیه شده از این گروه حدود ۳ سهم در روز است . هرسهم معادل ۶۰ گرم گوشت قرمز یا ماهی یا مرغ ، نصف لیوان حبوبات خام ، یک لیوان حبوبات پخته ، دوعدد تخم مرغ یا نصف لیوان از انواع مغزهاست

**غذای روزانه خانم باردار باید دارای همه گروههای غذایی**

شیر و فرآورده های آن مانند پنیر ، ماست ، کشک؛ مصرف مواد این گروه غذایی هم در سلامت و استحکام استخوانها و دندانها و حفظ ذخیره کلسیم بدن مادر موثر است و هم برای استخوان بندی جنین و شکل گیری و استحکام دندانهای او در آینده ضروری است . علاوه بر کلسیم این گروه دارای مواد مغذی دیگری مثل فسفر ، پروتئین و ویتامین های آ و ب است . روزانه حداقل مصرف ۳ تا ۴ سهم از این مواد توصیه

شیر و فرآورده های آن مانند پنیر ، ماست ، کشک؛ مصرف مواد این گروه غذایی هم در سلامت و استحکام استخوانها و دندانها و حفظ ذخیره کلسیم بدن مادر موثر است و هم برای استخوان بندی جنین و شکل گیری و استحکام دندانهای او در آینده ضروری است . علاوه بر کلسیم این گروه دارای مواد مغذی دیگری مثل فسفر ، پروتئین و ویتامین های آ و ب است . روزانه حداقل مصرف ۳ تا ۴ سهم از این مواد توصیه

شیر و فرآورده های آن مانند پنیر ، ماست ، کشک؛ مصرف مواد این گروه غذایی هم در سلامت و استحکام استخوانها و دندانها و حفظ ذخیره کلسیم بدن مادر موثر است و هم برای استخوان بندی جنین و شکل گیری و استحکام دندانهای او در آینده ضروری است . علاوه بر کلسیم این گروه دارای مواد مغذی دیگری مثل فسفر ، پروتئین و ویتامین های آ و ب است . روزانه حداقل مصرف ۳ تا ۴ سهم از این مواد توصیه

## در دوران بارداری



سهم در روز است که هرسهم معادل یک عدد سیب ، یک عدد پرتقال یا موز متوسط ، نصف لیوان کمپوت یا میوه پخته ، ۳ عدد زردآلو ، نصف لیوان حبه انگور، یک چهارم طالبی متوسط ، نصف لیوان آب میوه ، یک لیوان آب لیمو ترش ، ۲ قاشق غذاخوری میوه خشک مقدار توصیه شده از انواع سبزی بطور متوسط ۴ تا ۵ سهم در روز است که هر یک سهم معادل یک لیوان سبزی خام برگ دار ، سالاد سبزیجات و یا نصف لیوان سبزی پخته می باشد .

شیر و فرآورده های آن مانند پنیر ، ماست ، کشک؛ مصرف مواد این گروه غذایی هم در سلامت و استحکام استخوانها و دندانها و حفظ ذخیره کلسیم بدن مادر موثر است و هم برای استخوان بندی جنین و شکل گیری و استحکام دندانهای او در آینده ضروری است . علاوه بر کلسیم این گروه دارای مواد مغذی دیگری مثل فسفر ، پروتئین و ویتامین های آ و ب است . روزانه حداقل مصرف ۳ تا ۴ سهم از این مواد توصیه

شیر و فرآورده های آن مانند پنیر ، ماست ، کشک؛ مصرف مواد این گروه غذایی هم در سلامت و استحکام استخوانها و دندانها و حفظ ذخیره کلسیم بدن مادر موثر است و هم برای استخوان بندی جنین و شکل گیری و استحکام دندانهای او در آینده ضروری است . علاوه بر کلسیم این گروه دارای مواد مغذی دیگری مثل فسفر ، پروتئین و ویتامین های آ و ب است . روزانه حداقل مصرف ۳ تا ۴ سهم از این مواد توصیه

شیر و فرآورده های آن مانند پنیر ، ماست ، کشک؛ مصرف مواد این گروه غذایی هم در سلامت و استحکام استخوانها و دندانها و حفظ ذخیره کلسیم بدن مادر موثر است و هم برای استخوان بندی جنین و شکل گیری و استحکام دندانهای او در آینده ضروری است . علاوه بر کلسیم این گروه دارای مواد مغذی دیگری مثل فسفر ، پروتئین و ویتامین های آ و ب است . روزانه حداقل مصرف ۳ تا ۴ سهم از این مواد توصیه

## تغذیه

تغذیه مناسب در تمام مراحل زندگی از دوران جنینی تا سالمندی نقش عمده ای در سلامت انسان دارد و دوران بارداری به علت حفظ سلامت موجودی که در بطن وی پرورش می یابد اهمیت بیشتری پیدا می کند . جنین مانند هر موجود زنده ای برای رشد و نمو خود نیاز به مواد غذایی ، ویتامین ها ، املاح و غیره دارد که این نیاز توسط مادر و از طریق جفت تامین می شود . بنابراین تغذیه زنان در تمام دوران زندگی و از جمله بارداری نقش اساسی در چگونگی رشد و نمو جنین خواهد داشت . با تغذیه مناسب از بروز برخی عوارض مانند سرگیجه ، کم خونی ، و مشکلات ناشی از خونریزی بعد از زایمان جلوگیری می شود نوزاد با وزن طبیعی متولد شده و احتمال بقاء او در هفته های اول تولد افزایش می یابد و بعدها در زندگی از سلامت بیشتری برخوردار می شود . مادرانی که تغذیه صحیحی دارند در شیردهی به نوزاد خود نیز موفق تر خواهند بود .

گروههای اصلی غذایی عبارتند از : - نان و غلات - میوه ها و سبزیجات - شیر و لبنیات - گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها

**گروه نان و غلات :** این گروه شامل انواع نان ( مخصوصاً نان سیوس دار ) ، برنج ، ماکارونی ، رشته ، گندم ، جو ، ذرت است . مقدار توصیه شده از این گروه ۷ تا ۱۱ سهم در روز است و هرسهم برابر یک برش از نان سنگگ ، تافتون یا بربری به اندازه یک کف دست یا برش نان لواش یا یک لیوان غلات پخته و یا نصف لیوان غلات خام یا یک کفگیر برنج یا ماکارونی

**گروه میوه ها و سبزیها :** این گروه شامل انواع سبزی ها مثل کاهو، هویج، گوجه فرنگی ، سیب زمینی ، جعفری و انواع میوه های تازه و خشک ( توت خشک ، کشمش ، انجیر و ... ) است . مقدار میوه توصیه شده از میوه های مختلف ۳ تا ۴

شیر و فرآورده های آن مانند پنیر ، ماست ، کشک؛ مصرف مواد این گروه غذایی هم در سلامت و استحکام استخوانها و دندانها و حفظ ذخیره کلسیم بدن مادر موثر است و هم برای استخوان بندی جنین و شکل گیری و استحکام دندانهای او در آینده ضروری است . علاوه بر کلسیم این گروه دارای مواد مغذی دیگری مثل فسفر ، پروتئین و ویتامین های آ و ب است . روزانه حداقل مصرف ۳ تا ۴ سهم از این مواد توصیه

