



# كل ما يجب معرفته عن زيادة وزن الحامل والنصائح الغذائية

Listen

?Weight Gain During Pregnancy - What's Normal

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل

مقالة

يونيو 13, 2022

فترة الحمل هي من أكثر الفترات إثارة في حياتك، فهي الفترة التي يُعد فيها جسمك نفسه ليكون مضيئاً ليحمل طفلك لمدة ٩ أشهر.

## زيادة الوزن بشكل طبيعي أثناء الحمل

• فترة الحمل هي من أكثر الفترات إثارة في حياتك، فهي الفترة التي **تعد فيها جسمك نفسه ليكون مصيفاً لحمل طفلك لمدة 9 أشهر** وهذه الفترة تكون مصحوبة ببعض التغيرات الهرمونية. وتغيرات في الحالة النفسية، وأيضاً تغيرات في الوزن وقد يتسبب ذلك في الشعور بالتوتر للعديد من النساء اللواتي يتسخرن بالقلق تجاه **زيادة الوزن والخوف من تغيرات الجسم والقلق من عدم فقدان الوزن الزائد بعد الحمل.**

### ما هو مقدار الوزن الذي يجب اكتسابه أثناء الحمل؟

• تعتمد زيادة الوزن على **مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل**، وهو مقياس للدهون في الجسم بناءً على الوزن والطول. **تختلف زيادة الوزن أيضاً إذا كان الحمل بطفل واحد أو توأم<sup>1</sup>**

نفس في الوزن المثالي <sup>2</sup> مؤشر كتلة الجسم 18.5-24.9	عجل زيادة الوزن (الحمل بطفل واحد)	عجل زيادة الوزن (الحمل بتوأم)
11-16 كجم <sup>3</sup>	11-16 كجم <sup>3</sup>	16-24 كجم <sup>3</sup>
17-24 كجم <sup>3</sup>	16-24 كجم <sup>3</sup>	24-29 كجم <sup>3</sup>
25-29 كجم <sup>3</sup>	11-16 كجم <sup>3</sup>	11-16 كجم <sup>3</sup>
30-35 كجم <sup>3</sup>	11-16 كجم <sup>3</sup>	11-16 كجم <sup>3</sup>

### ما مقدار الوزن الذي يجب اكتسابه في كل ثلث (كل ثلاثة أشهر) من الحمل؟

• يجب أن تكون زيادة الوزن تدريجية، فلي تحدث زيادة الوزن **بمعدل 1 كجم في الشهر**، أو تعني أنك ستسبغين في اكتساب الوزن بعد فترة الحمل في الواقع **حد 4 كجم في الشهر**، وهذا هو **مفهوم خاطئة تعتقد الكثير من النساء أنها صحيحة**

• في الثلث الأول من الحمل يكون طفلك لا يزال صغيراً جداً، ويجب أن يكون اكتساب الوزن في الحد الأدنى، حوالي 0.5 - 2 كجم في الثلاثة أشهر، بعض النساء اللواتي يعانين من غثيان في الصباح أو العثيان بشكل عام قد يفقدن بعض الوزن خلال هذه الفترة، ولا بأس في ذلك إذا عوض هذا الوزن في **الفترة التالية من الحمل<sup>4</sup>**

• أما الثلث الثاني من الحمل فهو الوقت الذي يبدأ فيه طفلك في النمو وتبدأ **ملاحظة زيادة تدريجية في الوزن بمعدل 0.5 - 1 كجم في الأسبوع<sup>5</sup>**

• وفي الثلث الأخير، يصل معدل نمو طفلك للحد الأقصى، ويزداد ورتك تدريجياً **بمعدل 0.5 - 1 كجم في الأسبوع<sup>6</sup>**

### أين يتركز الوزن الزائد في الجسم؟

• قد تشعرين أن كل الوزن يتركز في بطنك أو أنه كله زيادة في الدهون لكن **الوزن الزائد يتواجد في مناطق مختلفة مثل وزن الطفل، المشيمة، السائل الذي يحيط بالجنين، زيادة حجم الرحم، تطور أنسجة الثدي للعداء للرضاعة، كمية الدم السوائل في الأنسجة، ووزن بسيط يسبب مخزون الدهون<sup>7</sup>**

• تحتاجين إلى زيادة الوزن في كل هذه المناطق لضمان **سلامة الحمل والطفل**، والعداء جسمك للرضاعة

### لماذا يجب اكتساب الوزن بالشهر الموصى به أثناء الحمل؟

• إن الالتزام بمقدار اكتساب الوزن مهم جداً، لأن اكتساب وزن أكثر أو أقل بكثير عن القدر الموصى به **له عواقب طويلة المدى على صحتك وصحة طفلك على حد سواء.**

إذا كان مقدار اكتساب الوزن أقل من الموصى به، فهذا **يعرض الأم لخطر الإصابة** **وإذا كان طفلك أقل من الوزن الطبيعي**، وقد يعانين خلال الطفولة من **أخرى في النمو والتطور**، وقد يواجهون صعوبة في الرياضة الطبيعية وقد لا يحققون **التطور المطلوب في المراحل العمرية المحددة.**

• إذا كان مقدار اكتساب الوزن أكثر من الموصى به، فهذا **يعرض** **الأم لخطر الإصابة** **بمضاعفات في الولادة وولادة طفل أكبر من الوزن الطبيعي**، وهذا يجعل الطفل عرضة للإصابة **بالسمنة في مرحلة الطفولة ويعرض الأم لزيادة الوزن أو السمنة بعد الولادة<sup>8</sup>**.

• لا ينبغي تجنب زيادة الوزن أثناء الحمل، يجب أن يحدث ذلك **لمساعدة جسمك على دعم نمو وتطور الطفل بشكل سليم**، ولكن تناول الطعام بكمية كبيرة كثيفة، تتسبب في **فكرة خاطئة**، فكل ما تحتاجين فقط إلى زيادة كمية الطعام بقدٍ بسيط للوصول إلى زيادة الوزن الموصى بها، أنتسك **لا تدعي الخوف من زيادة الوزن يجعلك **الاستماع بحجة الحمل الجميلة****، ولكن قومي باستشارة الطبيب وأخصائي التغذية إذا كان لديك أي تحذيرات

## المراجع

1. Women's Health. Prenatal care and tests. Page last updated January 30, 2019. Available at: <https://www.womenshealthmag.com/pregnancy/how-to/prenatal-care-and-tests>. Last accessed at 2021/02/22

2. American College of Obstetricians and Gynecologists. Routine Tests During Pregnancy. Last revised July 2017. Available at: <https://www.aog.org/womens-health/Pages/routine-tests-during-pregnancy.aspx>. Last accessed at 2021/02/22

## زيادة الوزن خلال الحمل بشكل طبيعي

فترة الحمل هي من أكثر الفترات إثارة في حياتك، فهي الفترة التي يُعد فيها جسمك نفسه ليكون مضيئاً ليحمل طفلك لمدة ٩ أشهر. وهذه الفترة تكون مصحوبة ببعض التغيرات الهرمونية، وتغيرات في الحالة النفسية، وأيضاً تغيرات في الوزن

وقد يتسبب ذلك في الشعور بالتوتر للعديد من النساء اللواتي يشعرن بالقلق تجاه زيادة الوزن خلال الحمل والخوف من تغيرات الجسم والقلق من عدم فقدان الوزن الزائد بعد الحمل.

### ما هو مقدار الوزن الذي يجب اكتسابه أثناء الحمل؟

تعتمد زيادة الوزن على مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل، وهو مقياس للدهون في الجسم بناءً على الوزن والطول. تختلف زيادة الوزن أيضاً إذا كان الحمل بطفل واحد أو توأم.<sup>1</sup>

معدل زيادة الوزن (الحمل بتوأم)		معدل زيادة الوزن (الحمل بطفل واحد)
١١١-١١١	١١١-١١١	نقص في الوزن (نحافة) مؤشر كتلة الجسم > ١٨، ٥ / كجم / م <sup>2</sup>
١١١-١١١	١١١-١١١	وزن طبيعي مؤشر كتلة الجسم ١٨، ٥ - ٢٤، ٩ / كجم / م <sup>2</sup>
١١١-١١١	١١١-١١١	وزن زائد مؤشر كتلة الجسم ٢٥، ٠ - ٢٩، ٩ / كجم / م <sup>2</sup>
١١-١١	١١١-١١١	سمنة مؤشر كتلة الجسم ٣٠ / كجم / م <sup>2</sup>

### ما مقدار الوزن الذي يجب اكتسابه في كل ثلث (كل ثلاثة أشهر) من الحمل؟

يجب أن تكون زيادة الوزن خلال الحمل تدريجية، فلن تحدث زيادة الوزن بمجرد أن تكتشفي أنك حامل، ولا تعني أنك ستستمرين في اكتساب الوزن بعد فترة الحمل! في الواقع، هذه مفاهيم خاطئة تعتقد الكثير من النساء أنها صحيحة.

في الثلث الأول من الحمل يكون طفلك لا يزال صغيراً جداً، ويجب أن يكون اكتساب الوزن في الحد الأدنى، حوالي ٠،٥ - ٢ كجم في الثلاثة أشهر. بعض النساء اللواتي يعانين من غثيان في الصباح أو الغثيان بشكل عام قد يفقدن بعض الوزن خلال هذه الفترة، ولا بأس في ذلك إذا عوضن هذا الوزن في الفترات التالية من الحمل.<sup>2</sup>

أما الثلث الثاني من الحمل، فهو الوقت الذي يبدأ فيه طفلك في النمو وتبدأ ملاحظة زيادة تدريجية في الوزن

بمعدل ٠،٥ - ١ كجم في الأسبوع.<sup>2</sup> وفي الثلث الأخير، يصل معدل نمو طفلك للحد الأقصى، ويزداد وزنك تدريجياً بمعدل ٠،٥ - ١ كجم في الأسبوع.<sup>2</sup>

## أين يتركز الوزن الزائد في الجسم؟

قد تشعرين أن كل الوزن يتركز في بطنك أو أنه كله زيادة في الدهون، لكن الوزن الزائد يتواجد في مناطق مختلفة مثل وزن الطفل، المشيمة، السائل الذي يحيط بالجنين، زيادة حجم الرحم، تطور أنسجة الثدي للإعداد للرضاعة، كمية الدم، السوائل في الأنسجة، ووزن بسيط بسبب مخزون الدهون!<sup>2</sup>

تحتاجين إلى زيادة الوزن في كل هذه المناطق لضمان سلامة الحمل والطفل، ولإعداد جسمك للرضاعة.

## لماذا يجب اكتساب الوزن بالقدر الموصي به أثناء الحمل؟

إن الالتزام بمقدار اكتساب الوزن مهم جداً، لأن اكتساب وزن أكثر أو أقل بكثير عن القدر الموصي به له عواقب طويلة المدى على صحتك وصحة طفلك على حد سواء. إذا كان مقدار اكتساب الوزن أقل من الموصي به، فهذا يُعرض الأم للاحتمالية ولادة طفل أقل من الوزن الطبيعي. وقد يعاني هؤلاء الأطفال من تأخر في النمو والتطور، وقد يواجهون صعوبة في الرضاعة الطبيعية، وقد لا يحققون التطور المطلوب في المراحل العمرية المحددة.<sup>1</sup> إذا كان مقدار اكتساب الوزن أكثر من الموصي به، فهذا يُعرض الأم للاحتمالية حدوث مضاعفات في الولادة وولادة طفل أكبر من الوزن الطبيعي، وهذا يجعل الطفل عرضة للإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة ويعرض الأم لزيادة الوزن أو السمنة بعد الولادة. لا ينبغي تجنب زيادة الوزن أثناء الحمل؛ يجب أن يحدث ذلك لمساعدة جسمك على دعم نمو وتطور الطفل بشكل سليم. ولكن تناول الطعام بكمية كبيرة تكفي شخصين هي فكرة خاطئة، فأنت تحتاجين فقط إلى زيادة كمية الطعام بقدر بسيط للوصول إلى زيادة الوزن الموصي بها لجسمك لا تدعي الخوف من زيادة الوزن يجنبك الاستمتاع برحلة الحمل الجميلة، ولكن قومي باستشارة الطبيب وأخصائي التغذية إذا كان لديك أي مخاوف.

### المراجع:

1. Weight Gain During Pregnancy | Pregnancy | Maternal and Infant Health | CDC

2. Pregnancy Weight Gain - The American Pregnancy Association