

# كل ما يجب معرفته عن زيادة وزن الحامل والنصائح الغذائية

يونيو 13, 2022

فترة الحمل هي من أكثر الفترات إثارة في حياتك، فهي الفترة التي يُعد فيها جسمك نفسه ليكون مضيفاً ليحمل طفلك لمدة 9 أشهر.

## زيادة الوزن بشكل طبيعي أثناء الحمل

ما هو مقدار الوزن الذي يجب اكتسابه أثناء الحمل؟

تعتمد زيادة الوزن على مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل، وهو مقياس للدهون في الجسم بناء على الوزن والطول تختلف زيادة الوزن أيضاً إذا كان الحمل بطفل واحد أو توأم.

معدل إيداع العجز (الكتل)	معدل إيداع العجز (العمل)	معدل إيداع العجز (العمل/الكتل)
$T_A - T_B$	$ I_A  -  I_B $	
$T_C - T_D$	$ B_C  -  B_D $	$\frac{ B_C  -  B_D }{ I_A  -  I_B }$
$T_E - T_F$	$ I_E  -  I_F $	$\frac{ I_E  -  I_F }{ I_A  -  I_B }$
$ I_A ,  I_B $	$q_{A-B}$	$q_{A-B}$

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

- يجب أن تكون زيادة الوزن تدريجية، فلن تحدث زيادة الوزن بمجرد أن تكتسبي أثلك حامل، ولا تدعني أثلك سانتسبرون في اكتساب الوزن بعد فترة الحمل، في الواقع، هذه مفاهيم خاطئة تعتقد الكثير من النساء أنها صحيحة.

في الثلت الأول من الحمل يكون طفلك لا يزال صغيراً جداً، ويجب أن يكون اكتساب الوزن في هذه الفترة، حوالي ٥ - ٢ كجم في ثلاثة أشهر. بعض النساء لا يكتسبون بعذرين من ملائكة في الصباح أو العطان بشكل عام قد يقدن بعض الوزن خلال هذه الفترة، ولا ي avis في ذلك إذا الوزن في القراءات التالية في الحمل.

• أما الثالث الثاني من الحمل، فهو الوقت الذي يبدأ فيه طفلك في النمو وتبدأ ملاحظة زيادة تدريجية في الوزن بمعدل ٥-١ كجم في الأسبوع.<sup>٥</sup>

• وفي الثالث الأخير، يصل معدل نمو طفلك للحد الأقصى، ويزداد وزنك تدريجياً بمعدل .. - ١ كجم في الأسبوع.

أين يتركز الوزن الزائد في الجسم؟

قد تشعرين أن كل الوزن ينكر في بطنك أو أنه كله زيادة في الدهون، لكن الوزن الزائد ينحو في مناطق مختلفة مثل وزن الرحم، المستقيم، الساقين الذي يحيط بالجنين، زيادة حجم الرحم، تطور أنسجة ال捻ي للإعداد للرضاعة، كمية الدم، السائلات في الأنسجة، وزن يسيطر بسبب مخزون الدهون.<sup>1</sup>

- تحتاجين إلى زيادة الوزن في كل هذه المناطق لضمان سلامة الحمل والطفل، وإعداد جسمك للطرباعة.

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 الموصى به، فهذا يعرض الأم لاحتمالية ولادة طفل أقل من الوزن الطبيعي، وقد يعاني غالبية الأطفال من تأخير في النمو والتطور، وقد يواجهون مجموعة في الرضاعة الطبيعية، وقد لا يحققون التطور المطلوب في المراحل العمرية المحددة<sup>1</sup>

- إذا كان مقدار اكتساب الوزن أكثر من الموصى به، فهذا يعرض الأمهات المتمايلاً حدوث مشكلات في الولادة ولادة طفل أكبر من الوزن الطبيعي، وهذا يجعل الطفل عرضة للإصابة بالسمينة في مرحلة الطفولة ويزداد المخاطر في زيادة الوزن أو المسمنة بعد الولادة.

- ينبع تحذير زياده الارهال بمحنة ذلك  
للساعده سعى على عده وذوقه بذكائه سليم  
وكان تأثره بالاعمال يكفيه تكعفيه شخوصه في ذكره  
اطلاقه فأنت تحدثين فقط في زياده الطعام يقدر  
بما يتناوله المولود في زياده اذ ان المولود يهدى  
لادانتي المفروض في زياده الارهال  
التجاهلي والغير قادر على ابتناء الطيب واصداره  
الحمله والغير قادر على ابتناء الطيب واصداره

المراجع

## زيادة الوزن خلال الحمل بشكل طبيعي

فترة الحمل هي من أكثر الفترات إثارة في حياتك، فهي الفترة التي يُعد فيها جسمك نفسه ليكون مضيّقاً ليحمل 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 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>

عدل زيادة الوزن (الحمل بتوأم)		معدل زيادة الوزن (الحمل بطفل واحد)
٣٠-٣٣	٣٠-٣٣	نقص في الوزن (نحافة) مؤشر كتلة الجسم $< ١٨,٥$ كجم / $م^2$
٣٠-٣٣	٣٠-٣٣	وزن طبيعي مؤشر كتلة الجسم $١٨-٥,٢٤$ كجم / $م^2$
٣٠-٣	٣٠-٣٣	وزن زائد مؤشر كتلة الجسم $٢٥,٠-٢٩,٩$ كجم / $م^2$
٣-٣	٣٠-٣٣	سمنة مؤشر كتلة الجسم $٣٠$ كجم / $م^2$

### 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 ستستمري 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  $٥,٠ - ٢$  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 وتبدي ملاحظة زيادة تدريجية في الوزن

معدل ٥، ١ كجم في الأسبوع.<sup>٢</sup>  
وفي الثالث الأخير، يصل معدل نمو طفلك للحد الأقصى، ويزداد وزنك تدريجياً بمعدل ٥، ١ كجم في الأسبوع.<sup>٢</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، وزن بسيط بسبب مخزون الدهون!<sup>٢</sup>

تحتاجين إلى زيادة الوزن في كل هذه المناطق لضمان سلامة الحمل والطفل، وإعداد 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 يعرض الأم لاحتمالية 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>١</sup>

إذا كان مقدار اكتساب الوزن أكثر من الموصي به، فهذا يعرض الأم لاحتمالية 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 تدعى الخوف من زيادة الوزن يجنبك الاستمتاع بمرحلة الحمل الجميلة، ولكن قومي باستشارة الطبيب وأخصائي التغذية إذا كان لديك أي تخوفات.

المراجع:

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

Pregnancy Weight Gain - The American Pregnancy Association .2