كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل
شرط

كل ما يجب معرفته عن زيادة وزن الحامل والنصائح الغذائية

JUN 13, 2022

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

زيادة الوزن بشكل طبيعي أثناء الحمل



- فترة الحمل هي من أكثر الفترات إثارة في حياتك. **فهي الفترة التي يَعد فيها جسمك نفسه ليكون مضيفًا ليحمل طفلك لمدة ٩ أشهر**. وهذه الفترة تكون مصحوبة ببعض التغيرات الهرمونية، وتغيرات في الحالة النفسية، وأيضًا تغيرات في الوزن، وقد يتسبب ذلك في الشعور بالتوتر للعديد من النساء اللواتي يشعرن 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 أيضًا إذا كان الحمل بطفل واحد أو توأم**[1].

	معدل زيادة الوزن (الحمل بطفل واحد)	معدل زيادة الوزن (الحمل بتوأم)
نقص في الوزن (نحافة) مؤشر كتلة الجسم ١٨.٥ كجم/م٢	١٨–٤٠	٢٨–٤٠
وزن طبيعي مؤشر كتلة الجسم ١٨.٥–٢٤.٩ كجم/م٢	١١–١٥	١٧–٢٤
وزن زائد مؤشر كتلة الجسم ٢٥–٢٩.٩ كجم/م٢	٧–١١	١٤–٢٢
سمنة مؤشر كتلة الجسم ٣٠ كجم/م٢	٥–٩	١١–١٩

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



- يجب أن تكون زيادة الوزن تدريجية، لكن تحدث زيادة الوزن بمجرد أن تكتشفي أنك حامل. **لا 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 صغيرًا جدًا، 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 القيئان بشكل عام قد يفقدن بعض الوزن خلال هذه الفترة. **ولا بأس في ذلك إذا عوض هذا الوزن في الفترات التالية من الحمل**[2].

- 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**[2].

- وفي الثلث الأخير، يصل معدل نمو طفلك للحد الأقصى، ويزداد وزنك تدريجياً **بمعدل ٠.٥ – ١ كجم في الأسبوع**[2].

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**[1].

- 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 جدًا، لأن اكتساب وزن أكثر أو أقل بكثير عن القدر الموصي به له **عواقب طويلة المدى** على صحتك وصحة طفلك على حدٍ سواء.

- إذا كان مقدار اكتساب الوزن أقل من الموصي به، **فهذا يُعرض 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[1].



- إذا كان مقدار اكتساب الوزن أكثر من الموصي به، **فهذا يُعرض 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[1].



- 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 تخوفات.

المراجع

1. Women's Health. Prenatal care and tests. Page last updated: January 30, 2019. Available at: https://www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/prenatal-care-and-tests. Last accessed at: 29/01/2022
2. American College of Obstetricians and Gynecologists. Routine Tests During Pregnancy. Last reviewed: July 2021. Available at: https://www.acog.org/womens-health/faqs/routine-tests-during-pregnancy. Last accessed at: 29/01/2022

زيادة الوزن خلال الحمل بشكل طبيعي

فترة الحمل هي من أكثر الفترات إثارة في حياتك، فهي الفترة التي يُعد فيها جسمك نفسه ليكون مضيفًا ليحمل طفلك لمدة ٩ أشهر. وهذه الفترة تكون مصحوبة ببعض التغيرات الهرمونية، وتغيرات في الحالة النفسية، وأيضًا 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 أيضًا إذا كان الحمل بطفل واحد أو توأم.[1]

معدل زيادة الوزن (الحمل بطفل واحد)	عدل زيادة الوزن (الحمل بتوأم)	
نقص في الوزن (نحافة) مؤشر كتلة الجسم <٥, ١٨كجم / م^2	□□-□□	□□-□□
وزن طبيعي مؤشر كتلة الجسم ٥,١٨-٩,٢٤كجم/م^2	□□-□□	□□-□□
وزن زائد مؤشر كتلة الجسم ٢٥,٠-٢٩,٩ كجم/م^2	□□-□□	□□-□
سِمنة 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 أنكِ 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 صغيرًا جدًا، 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.[2]

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.[2]

وفي الثلث الأخير، يصل معدل نمو طفلك للحد الأقصى، ويزداد وزنك تدريجياً بمعدل ٠،٥– ١ كجم في الأسبوع.[2]

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![2]

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 جدًا، 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 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.[1]
إذا كان مقدار اكتساب الوزن أكثر من الموصي به، فهذا يُعرض 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 السِمنة 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 لديكِ أي تخوفات.

المراجع:

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

2. Pregnancy Weight Gain - The American Pregnancy Association