



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

زيادة الوزن أثناء فترة الحمل



إكتساب الوزن الصحي أثناء الحمل
سوف يساعد طفلك في الحصول
على المواد الغذائية التي يحتاجها
لكي ينمو بمعدل صحي وذلك باتباع
نظام غذائي متوازن.

على الرغم من أن إحتياجك لبعض
السعرات الحرارية يزداد ، فإنه ليس
من الضروري أن تتناولي الطعام
عن شخصين. فأنت بحاجة فقط من
١٠٠ إلى ٣٠٠ سعرة حرارية أكثر مما
كنت عليه قبل الحمل وذلك لتلبية
إحتياجات طفلك المتزايدة.

إستشيرى طبيبك عن الوزن الذي
يجب أن تكسبينه أثناء فترة الحمل.



زيادة الوزن أثناء فترة الحمل

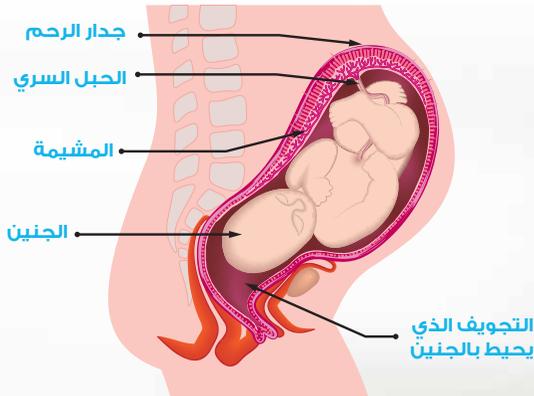
من المهم أن تتقبلي زيادة الوزن أثناء فترة الحمل وإعطاء المجال لطفلك لبداية أفضل في الحياة لكي ينمو ويتغير.

عندما تضعين مولودك ، فأنت تلت من الوزن الزائد يأتي من الطفل والمشيمة والسائل الذي يحيط بالجنين. وفيما يلي نبذة عن متوسط الوزن المكتسب:

- وزن الطفل عند الولادة، حوالي ٣,٣ كجم (٧,٣ رطل).
- وزن المشيمة، ٠,٧ كجم (١,٥ رطل).
- وزن السائل الذي يحيط بالجنين ٠,٨ كجم (١,٨ رطل).

ثلاثي الوزن الزائد مرتبط بالتغيرات التي تحدث لجسمك أثناء فترة الحمل، إليك متوسط الزيادة:

- طبقات من عضلات الرحم تنمو بشكل كبير وتزن حوالي ٠,٩ كجم إضافي أي ما يعادل (٢ رطل).
- تزيد كمية الدم وتزن حوالي ١,٢ كجم إضافي (٢,٦ رطل).
- سوائل أخرى في الجسم تزن حوالي ١,٢ كجم (٢,٦ رطل).
- زيادة وزن الثديين حوالي ٠,٤ كجم إضافي (٠,٩ رطل).
- زيادة مخزون الدهون في الجسم ، حوالي ٤ كجم (٨,٨ رطل)، لإعطاءك طاقة لممارسة الرضاعة الطبيعية.



ليس هناك معدل لزيادة مثالية في الوزن أثناء الحمل:

يعتمد معدل زيادة الوزن في فترة الحمل على مؤشر كتلة الجسم (BMI) قبل فترة الحمل حيث أن مؤشر كتلة الجسم يقيس الوزن (كجم) بالنسبة للطول تربيع (بالمتر).

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كجم) ÷ الطول^٢ (م).

يعتبر مؤشر كتلة الجسم من الطرق الدقيقة لمعرفة إذا كان وزنك صحياً أم لا .

مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل	مؤشر كتلة الجسم	مجموع معدل الزيادة في الوزن
وزن أقل من المعدل الطبيعي	أقل من ١٨.٥	٣ كجم - ٨ كجم
وزن طبيعي	١٨.٥ - ٢٤.٩	١١.٥ كجم - ١٦ كجم
وزن زائد عن المعدل الطبيعي	٢٥ - ٢٩.٩	٧ كجم - ١١.٥ كجم
وزن أقل من المعدل الطبيعي	أكثر من أو يساوي ٣٠	٥ كجم - ٩ كجم
وزن طبيعي	٣٠ - ٣٤.٩	٠ - ٧ كجم
وزن زائد عن المعدل الطبيعي	٣٥ - ٣٩.٩	٠ - ٧ كجم
وزن أقل من المعدل الطبيعي	أكثر من أو يساوي ٤٠	٥ كجم - ٩ كجم

وزن أقل من المعدل الطبيعي:

إذا كان وزنك ومؤشر كتلة الجسم أقل من المعدل الطبيعي ، قد تكونين أكثر عرضة لإنجاب طفل سابق لأوانه (خدج)، أو طفل وزنه أقل من المعدل الطبيعي عند الولادة.



الوزن الزائد:

إذا كان مؤشر كتلة الجسم عال قبل الحمل. عليك محاولة الإنقاص من مقدار الوزن الذي سوف تكتسبينه في فترة الحمل. زيادة الوزن قد تزيد من خطر المضاعفات أثناء الحمل ، والوضع (المخاض) وبعد الولادة.

مخاطر الوزن الزائد:

• أثناء الحمل:

- ضغط الحمل / تسهم الحمل
- سكر الحمل
- تأخر التطور والنمو والتأثير على صحة الطفل
- إضطرابات النوم

• أثناء الوضع (المخاض):

- صعوبة الولادة
- إرتجاع (خلع) الكتف للمولود
- صعوبة مراقبة نبض الجنين
- صعوبة توفير دواء لتخفيف آلام المخاض
- إمكانية اللجوء إلى عملية قيصرية طارئة
- خطورة ومضاعفات العملية القيصرية

• بعد الولادة:

- خطورة الإصابة بالتهاب الجروح
- خطورة الإصابة بتجلط الدم
- الإصابة بكتئاب ما بعد الولادة
- عدم الرغبة في ممارسة الرضاعة الطبيعية والإستمرار عليها
- خطر الإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة بالنسبة للمولود

ينصح بـ :

- عدم إتباع حمية غذائية لمحاولة إنقاص الوزن ولكن تناول الطعام بتوازن وذلك باتباع نظام غذائي صحي يضمن لك الحفاظ على صحتك وصحة طفلك.
- عدم تناول الوجبات السريعة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر مثل: البسكويت، والكعك، والحلوى والآيس كريم واستبدالها بوجبات خفيفة صحية ومغذية أكثر مثل الفاكهة الطازجة والحبوب الكاملة والجبن واللبن قليل الدسم.



كيف يمكن التحكم في الوزن؟

تذكري:

- إنك لا تحتاجين لتناول الطعام عن شخصين. إذا كنت قد إكتسبت الكثير من الوزن أثناء الحمل قد يكون من الصعب عليك تنزيل الوزن الزائد بعد الولادة.
- لا تنسي أنه ليس فقط للطعام علاقة بالأمر! بل ممارسة التمارين الرياضية تعتبر مفيدة لك أثناء الحمل، وتساعدك على الحفاظ على وزن صحي.

الصحن المثالي



أفضل طريقة للتحكم بالوزن هو الحفاظ على تناول الطعام بكمية معقولة و يوصى بتناول ٢٠٠٠ سعرة حرارية يومياً. الأم الحامل ليست بحاجة إلى زيادة السعرات الحرارية عن هذا المعدل حتى الأشهر الأخيرة من الحمل وسوف تحتاج إلى زيادة ما يعادل ٢٠٠ سعرة حرارية يومياً. يمكنك الحصول عليه من خلال الأمثلة الآتية: شريحة من الخبز المحمص مع الفاصوليا المطبوخة أو وعاء من الحبوب الكاملة مع الحليب قليل الدسم.

لطعام صحي: إليك مجموعة من الأطعمة الصحية:

- الخبز والمعكرونة، والبطاطا، والأرز وأصناف الحبوب الكاملة، مثل الأرز الأسمر والمعكرونة والخبز المصنوع من الحنطة الكاملة. من الجيد أن تكون الأطعمة النشوية تشكل ثلث ما تتناولينه يومياً.
- خمس وجبات على الأقل من الفاكهة والخضروات في اليوم ، وهو يشكل ثلث ما تتناولينه يومياً.
- البروتينات، مثل اللحوم ، الأسماك والبيض والبقول (تجنبي أكل الكبد). منتجات الألبان، مثل الحليب والزبادي والجبن. إذا كنت ممن يعانون من البدانة تعتبر بدائل الأطعمة قليلة الدسم خيار جيداً لذلك .



هاتف: ٤٤٥٩٣٣٦٣ – +٩٧٤

بريد إلكتروني: info@phcc.gov.qa

صندوق بريد: ٢٦٥٥٥

اتبعنا:  @PHCCqatar

www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation 