

## إليك "حواء" كيف تحافظين على وزنك أثناء الحمل ؟



07 فبراير 2021 - 06:11

إن زيادة الوزن أثناء الحمل ظاهرة طبيعية. إلا إذا كانت المرأة تعاني أصلاً من هذه الزيادة قبل الحمل، فإن هذا الوزن الإضافي المكتسب أثناء الحمل يمكن أن يجعل حملها صعباً. فإذا كنت حاملاً وكان مؤشر كتلة الجسم لديك أكثر من 30، فإن فقدان الوزن (الوزن غير الصحي) أثناء الحمل يمكن أن يكون مفيداً. ولا داعي للقلق بشأن ذلك لأن فقداناً في الأيام الأولى من الحمل أمر ممكن.

## هل من الآمن إنقاص الوزن أثناء الحمل؟

إنقاص الوزن قد يحمي من سكري الحمل وتسمم الحمل، لكن يكون هذا بإشراف طبيب أو اختصاصي تغذية. عادة ، لا يتم تشجيع النساء الحوامل على إنقاص الوزن، ومن الطبيعي أن تفقد المرأة الحامل الوزن خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل بسبب غثيان الصباح أو فقدان الشهية ولكن بعد ذلك ستكتسبه مرة أخرى وربما أكثر في الثلثين المقبلين.

## مخطط زيادة الوزن أثناء الحمل

تختلف زيادة الوزن الموصى بها خلال مراحل الحمل من امرأة إلى أخرى، فخلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، لن يزيد وزنك لأن الطفل لا يزال صغيراً. كما يؤدي غثيان الصباح وفقدان الشهية إلى فقدان بعض الكيلوغرامات. لكن سيزداد وزنك في الثلث الثاني من الحمل وبحلول الثلث الثالث، سيستمر طفلك في النمو ولكن زيادة وزنك يجب أن تستقر، لأن بطنك يمكن أن يصاب بضيق شديد ويصبح تناول الطعام أمراً صعباً. حيث يفضل ألا تتعدى زيادة وزنك الـ 7 كيلوغرامات، وإلا دخلت في مرحلة السمنة، أما إذا كنت حاملاً بـ (توأمان أو أكثر)، فيجب أن تكون زيادة الوزن المتألية بين 16.5 كجم و 24.5 كجم.

## توزيع الوزن أثناء الحمل

فيما يلي تفصيل للوزن المثالي الذي تكتسبينه أثناء الحمل:

يزن الطفل حوالي 3 إلى 3.5 كجم بحلول نهاية الحمل.

تشكل المشيمة والسائل الأمنيوسي حوالي 1.5 كجم.

الرحم المتضخم والثدي المحتقن، يمكن أن يعني زيادة 2 كجم.

يمكن أن يصل وزن سوائل الجسم والدم إلى 4 كجم، بينما تشكل الدهون والعناصر الغذائية الأخرى ما يقرب من 3 كجم. لذلك يمكن أن يتراوح الوزن الإجمالي المكتسب ما بين 10 إلى 15 كجم.

## هل يمكن اتباع نظام غذائي لتخفيف الوزن أثناء الحمل؟

لا تُصح المرأة الحامل باتباع نظام غذائي قاس. حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى إصابة الطفل بالتخلف العقلي أو يتسبب له بمشاكل في الجهاز التنفسي والعصبية كما يزيد من مخاطر السمنة لدى الطفل في السنوات اللاحقة من حياته .

ويجب أن يكون يتكون غذاؤك من الأطعمة الكاملة والأطعمة الغنية بالألياف.. والفواكه والخضروات والبروتينات الخالية من الدهون وتجنبي تناول الأطعمة المصنعة والأطعمة السكرية والسرعات الحرارية السائلة.

## كيف أنقص وزني بأمان أثناء الحمل؟

يمكن أن تؤدي السمنة أثناء الحمل إلى العديد من المشكلات الصحية ومضاعفات أثناء المخاض والولادة. لكن فقدان الكثير من الوزن بسرعة كبيرة جدًا أثناء الحمل يمكن أن يشكل خطورة على صحتك وصحة طفلك. إليك ما يمكنك فعله:

1. اكتشفي مقدار الوزن الذي تحتاجين إلى اكتسابه.

قومي بقياس وزنك الحالي، وبمساعدة مخطط الحمل، احسبي مقدار الوزن الذي تحتاجين إلى اكتسابه.

2. قللي من السرعات الحرارية، فالمسموح 1700 سعرة حرارية على الأقل كل يوم.

3. تمرني يوميًا لمدة نصف ساعة على الأقل كل يوم، يمكنك التمرن على فترتين من 10 أو 15 دقيقة، سواء كانت سباحة أو مشي أو يوجا.

4. حافظي على رطوبة جسمك، بشرب لتر إلى لترين من الماء يوميًا فهذا يشعرك بالشبع ويمنع الإفراط في تناول الطعام.

5. ركزي على تناول الفواكه والخضروات. والحبوب الكاملة والخبز لأنها تمنع الإمساك، ولا تنسي الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم. ابحثي عن الأطعمة الغنية بحمض الفوليك مثل الفراولة والسبانخ والفاصوليا.

6. يمكنك تناول ست وجبات أصغر بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة. سيساعد ذلك في التحكم في السرعات الحرارية، التي تستهلكها في وجبة واحدة..

7 . تناولي فيتامينات ما قبل الولادة، لكن تذكر أن المكملات ليست بديلاً عن الطعام الفعلي، ويجب عليك تناول طعام صحي لضمان امتصاص جسمك لهذه العناصر الغذائية.

## ما هي الآثار الجانبية لزيادة الوزن أثناء الحمل؟

1. مخاطر على الجنين

قد يولد الطفل أكبر من الحجم المتوسط، وهذا يمكن أن يؤدي إلى بدائنه عندا يكبر، كما يتعرض الطفل لخطر متزايد للإصابة بأمراض القلب أو مرض السكري. أو يولد بعيوب في الأنبوب العصبي.

2. مخاطر على الأم

زيادة فرص الإصابة بسكري الحمل، ما قد يؤدي إلى إنجاب طفل أكبر ويتسبب بأضرار مهبلية صعبة. إضافة لمشاكل أثناء المخاض والولادة.

وزيادة خطر الإصابة بانقطاع التنفس الليلي، الذي يمكن أن يسبب التعب ويؤدي إلى اضطرابات مثل ارتفاع ضغط الدم. عدا عن مخاطر عالية من التهابات المسالك البولية (UTIs) أثناء الحمل وفترة ما بعد الولادة.

بينما تتعرض الحامل إلى تخثر الدم أثناء الولادة. خصوصاً في حالة الولادة القيصرية، كما تزداد فرص الإصابة بالعدوى أو فقدان الدم بشكل مفرط. وقد يكون من الضروري تحريض المخاض.

## آثار فقدان الوزن على الأم والطفل أثناء الحمل

هذا يحدث بشكل أساسي بسبب غثيان الصباح أو فقدان الشهية في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. نذكر فيما يلي بعض مضاعفات فقدان الوزن أثناء الحمل: قد يولد الطفل ناقص الوزن بسبب نقص التغذية، وهناك فرصة متزايدة للإجهاض في الأشهر الثلاثة الأولى بسبب فقدان الشهية. وانخفاض مستويات السائل الأمنيوسي، عدا عن الشعور بالتعب طوال الوقت.