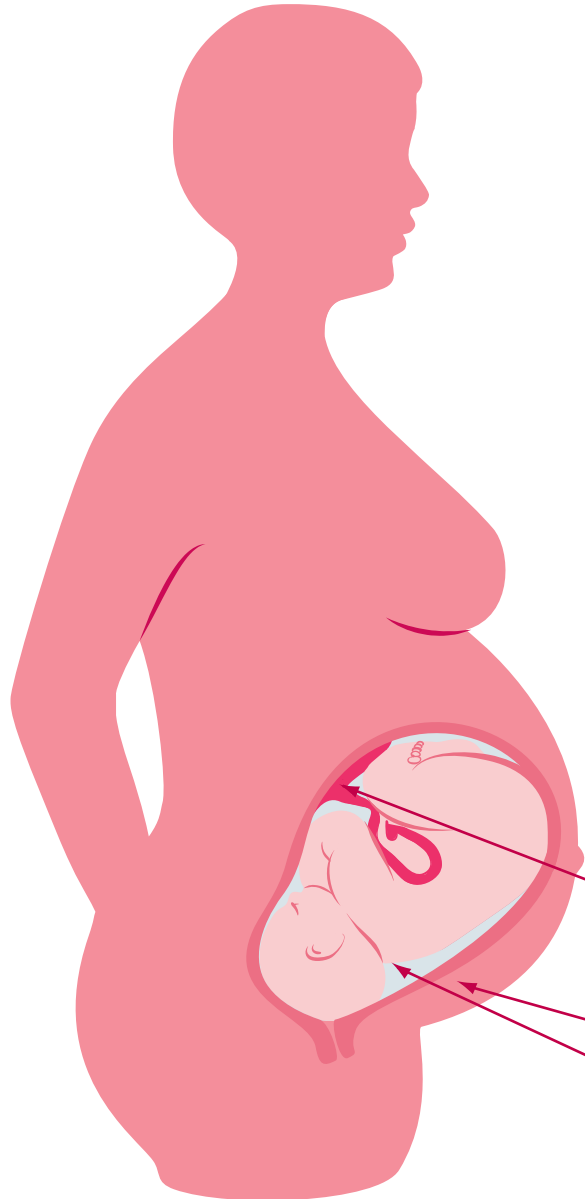


## زيادة الوزن في أثناء الحمل



## الخلاصات الهامة

تساعد المداومة على النشاط وتناول الطعام الصحي على تعزيز زيادة الوزن بصورة صحية. تناول طعامًا أكثر صحة - وليس طعام أكثر.

## هل تعلمين

إن اكتساب الكثير من الوزن أثناء الحمل ليس صحيًا لك أو لطفلك. فقد يزيد من احتمالية الإصابة بـ بسكري الحمل وارتفاع ضغط الدم المصاحب بحمل، ما ينجم عنه ولادة أكثر صعوبة. كما أنه يزيد من احتمالية إصابة طفلك بزيادة الوزن.

## كيف تصل زيادة الوزن النموذجية إلى حوالي 14 كجم (30 رطلًا):

مخازن إضافية للحمل والرضاعة:  
2½ إلى 3½ كجم (5 إلى 8 أرطال)

الدم: 2 كجم (4 أرطال)

السوائل المحتجزة:

الثديين 1½ كجم (3 أرطال)

المشيمة ½ كيلو (1 رطل)

الطفل 3½ كيلو (7½ رطل)

الرحم: + 1 كجم (2½ رطل)

السائل الذي يحيط بالجنين (السائل الامنيوسي): 1 كجم (رطلان)

## ما مؤشر كتلة الجسم (BMI)؟

هو مقياس لوزنك مُقارنة بطولك. يتراوح مؤشر كتلة الجسم الصحي قبل الحمل من 18.5 إلى 24.9. تحققى من مؤشر كتلة جسمك على [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca).

## ما هو معدل الزيادة الصحي؟

تتراوح الزيادة الصحية الإجمالية للوزن في أثناء الحمل من 5 إلى 18 كجم (11 إلى 40 رطلًا). بالنسبة إلى التوائم، تتراوح الزيادة الصحية من 11 إلى 25 كجم (25 إلى 54 رطلًا).

يعتمد مقدار الزيادة المناسبة لك على وزنك قبل الحمل:

- إذا كان مؤشر كتلة جسمك أقل من 18.5، فستحتاجين لاكتساب 13 إلى 18 كجم (28 إلى 40 رطلًا).
  - إذا كان مؤشر كتلة جسمك من 18.5 إلى 24.9، فستحتاجين لاكتساب 11 إلى 16 كجم (25 إلى 35 رطلًا).
  - إذا كان مؤشر كتلة جسمك من 25 إلى 29.9، فستحتاجين لاكتساب 7 إلى 11 كجم (15 إلى 25 رطلًا).
  - إذا كان مؤشر كتلة جسمك 30 أو أكثر، فستحتاجين لاكتساب 5 إلى 9 كجم (11 إلى 20 رطلًا).
- لا تحاولي فقدان الوزن في أثناء الحمل.

**في الثلث الأول من حملك،** من الأفضل اكتساب القليل من الوزن - من 500 جرام إلى 2 كجم (رطل إلى 4½ أرطال) في المَجْمَل. إذا فقدت أو اكتسبت أكثر من 10% من وزنك قبل الحمل، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.

**في الثلثين الثاني والثالث من الحمل،** استهدفي اكتساب الوزن بمعدل ثابت، حوالي 200 إلى 500 جرام في الأسبوع (½ إلى 1 رطل).

تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية للحصول على مزيد من المعلومات، أو اتصلي مع 1-1-8 للتحدث إلى خدمات اختصاصيي التغذية في هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC).