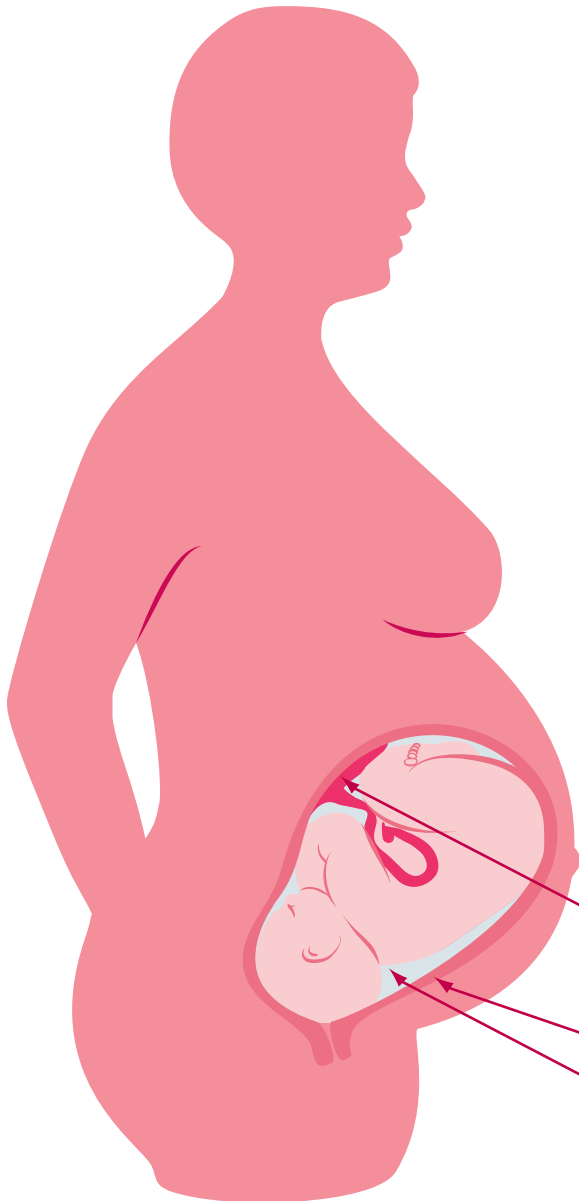


## افزایش وزن در دوران بارداری



## آموخته‌های کلیدی

فعالیت بدنی و تغذیه مناسب می‌تواند به افزایش وزن سالم کمک کند. دو برابر قبل غذا سالم بخورید - دو برابر قبل غذا نخورید.

## آیا می‌دانستید؟

افزایش وزن بیش از اندازه در طول دوران بارداری برای سلامت شما و کودکتان خوب نیست. این اتفاق می‌تواند خطر دیابت بارداری و بالا رفتن فشار خون را افزایش داده و باعث شود زایمان سخت‌تری را تجربه کنید. احتمال ایجاد اضافه وزن در فرزند شما را هم افزایش می‌دهد.

### یک افزایش وزن طبیعی تا حدود 14 کیلوگرم (30 پوند) از چه مواردی تشکیل شده است:

ذخیره اضافه برای بارداری و شیردهی:  
2½ تا 3½ کیلوگرم (5 تا 8 پوند)

خون: 2 کیلوگرم (4 پوند)

مایعات ذخیره‌شده: متغیر است

پستان‌ها: ½ کیلوگرم (3 پوند)

جفت جنین: ½ کیلوگرم (1 پوند)

کودک: 3½ کیلوگرم (7½ پوند)

رحم: 1+ کیلوگرم (2½ پوند)

مایع آمنیوتیک: 1 کیلوگرم (2 پوند)

## BMI (شاخص توده بدن) چیست؟

روش است برای اندازه‌گیری وزن با در نظر گرفتن قد شما. یک BMI سالم پیش از بارداری بین 18.5 تا 24.9 است. وضعیت خودتان را در [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca) بررسی کنید.

## تا چه حد سالم است؟

افزایش وزن کل به صورت طبیعی در دوران بارداری بین 5 تا 18 کیلوگرم (11 تا 40 پوند) است. برای افرادی که دوقلو دارند بین 11 تا 25 کیلوگرم (25 تا 54 پوند) است.

آنچه برای شما مناسب است به وزن بارداری شما بستگی دارد:

- اگر BMI شما کمتر از 18.5 است، باید 13 تا 18 کیلوگرم (28 تا 40 پوند) وزن اضافه کنید.
  - اگر BMI شما بین 18.5 تا 24.9 است، باید 11 تا 16 کیلوگرم (25 تا 35 پوند) وزن اضافه کنید.
  - اگر BMI شما بین 25 تا 29.9 است، باید 7 تا 11 کیلوگرم (15 تا 25 پوند) وزن اضافه کنید.
  - اگر BMI شما بیشتر از 30 است، باید 5 تا 9 کیلوگرم (11 تا 20 پوند) وزن اضافه کنید.
- در دوران بارداری سعی نکنید وزنتان را کاهش بدهید.

**در سه ماهه اول**، بهتر است کمی وزن اضافه کنید - 500 گرم تا 2 کیلوگرم (1 تا 4½ پوند) در مجموع. اگر بیش از 10% از وزن بارداری خود وزن اضافه یا کم کردید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

**در سه ماهه دوم و سوم**، سعی کنید افزایش وزنی طبیعی و در حدود 200 تا 500 گرم (½ تا 1 پوند) در هفته داشته باشید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-8-1-1 برای استفاده از خدمات رژیم‌ی با HealthLink BC تماس بگیرید.