

التغذية

كل النساء في حاجة إلى زيادة الوزن أثناء حملهن. والأطعمة التي تتناولينها خلال حملك هي نفس الأطعمة التي يتغذى عليها طفلك لينمو.

ما مقدار الزيادة في الوزن التي تحتاجينها أثناء فترة الحمل؟

يتوقف مقدار الزيادة في وزنك أثناء الحمل على وزنك قبل الحمل. وتتراوح الزيادة الصحية لمعظم النساء ما بين ٢٥ و٣٥ رطلاً. والزيادة الأكثر مما يجب، والأقل مما يجب، قد تسبب مشكلات صحية للأم والجنين على حد سواء.

طفلك ليس سوى جزء من هذه الزيادة في الوزن. وجسمك يجب أن يضيف الدم، والسوائل والأنسجة، وأن يخزن المواد الغذائية. فإذا زاد وزنك أرتطالاً أقل مما هو موصى به، فسوف تقل فرص طفلك في أن يكون بصحة جيدة سواء عند ميلاده أو في حياته المستقبلية.

ما هي الزيادة في الوزن التي يوصى بها؟

وزن ما قبل الحمل	زيادة الوزن الموصى بها
الوزن المتوسط أو العادي بالنسبة للطول	٢٥-٣٥ رطل
أقل من الوزن	٢٨-٤٠ رطل
زيادة الوزن	١٥-٢٥ رطل
بدین	١٥ رطل

المصدر: التغذية أثناء الحمل، ١٩٩٠. معهد الدواء، الأكاديمية الوطنية للمعلومات، واشنطن، مقاطعة كولومبيا

وبالنسبة للحمل بتوأمين، يوصى بزيادة تتراوح بين ٣٥ و٤٥ رطلاً. أما في حالة الحمل بثلاثة أطفال، فيجب أن يصل إجمالي الزيادة في الوزن إلى حوالي ٥٥ رطلاً.

يزن الطفل الصحي في معظم الأحيان ما بين ٧ و٨ أرطال. وبعض الأطفال يزن أقل من ذلك قليلاً، والبعض يزن أكثر من ذلك قليلاً. وقد تسألين نفسك أين يذهب الوزن الإضافي؟ إنه يستخدم لإحداث تغييرات أخرى في جسمك، مطلوبة للمساعدة في تكوين طفل قوي وصحي، وفي ولادة آمنة وصحية بالنسبة لك ولطفلك.

أين يذهب الوزن؟

الطفل	٧,٥ رطل
المشيمة	١,٥ رطل
السائل الأمنيوني (الماء الذي حول الطفل)	٢ رطل
الثديين	٢ رطل
الرحم	٢ رطل
سوائل الجسم	٤ رطل
الدم	٤ رطل
أماكن تخزين البروتين عند الأم	
الدهون والمواد الغذائية الأخرى	٧ رطل

المصدر: الحمل والولادة، الطبعة الرابعة، ٢٠٠٥. الكلية الأمريكية لأطباء التوليد وأمراض النساء (ACOG)، واشنطن، مقاطعة كولومبيا

- الدهون ضرورية لتوفير سعرات إضافية للرضاعة الطبيعية.
- وفترة الحمل ليست هي الفترة المناسبة لمحاولة إنقاص الوزن. وبعد انقضاء فترة الحمل والحضانة، يصبح بإمكانك إنقاص ما تتناولينه من سعرات.

متى يجب عليك زيادة وزنك؟

- يجب أن تكون زيادة وزنك ثابتة طوال فترة الحمل.
- أثناء الأشهر الثلاثة الأولى (الثالث الأول)، من المتوقع بالنسبة لمعظم النساء زيادة الوزن بمقدار رطلين إلى أربعة أرطال.
- أثناء الأشهر الستة الأخيرة (الثلاثين الثاني والثالث)، قد يزيد وزنك ما بين ثلاثة أو أربعة أرطال كل شهر.
- ويكتسب طفلك معظم وزنه، وينمو مخه نمواً سريعاً أثناء الأسابيع الأخيرة من فترة الحمل.

ماذا يجب أن تأكلي ليزداد وزنك؟

تذكرتي دائماً أنك تأكلين ليتغذى طفلك - وليس فقط من أجل زيادة وزنك.

- ولكي تعطي طفلك أفضل بداية ممكنة للحياة، أحسن اختيار الأطعمة من برنامج MyPyramid. ويمكنك معرفة المزيد على الموقع www.mypyramid.gov.
- ويجب أن تأتي زيادة الوزن التي تكتسبينها من أغذية صحية تعد مصادر جيدة للفيتامينات والمعادن.
- قللي من الأطعمة الأخرى مثل الحلوى والبسكويت والكيك والبطائر والمشروبات الغازية والقهوة. فهذه الأطعمة لا تحتوي على كل المواد الغذائية الضرورية بالنسبة لك ولطفلك.

كيف تعودين إلى قوامك المعتاد؟

- بالتغذية الصحية والتدريبات المعتدلة يمكنك فقد معظم الوزن الذي تكتسبينه أثناء الحمل. تحدثي إلى مشرفتك الصحية قبل البدء في أي برنامج للتدريبات.
 - الرضاعة الطبيعية قد تساعدك على فقد الوزن بمعدل أسرع.
- إذا كانت لديك أية استفسارات حول وزنك، أو الوزن الذي تكتسبينه أثناء الحمل، يمكنك توجيهها إلى مسئول الرعاية الصحية أو أخصائي التغذية. وسوف تجددين لديهما اهتماماً حقيقياً بصحتك وصحة طفلك.



الجبين

زيادة الوزن أثناء فترة الحمل

ملاحظات:



دائرة ميزوري للصحة وخدمات كبار السن

خدمات برنامج النساء والأطفال والرضع (WIC) والتغذية

P.O. Box 570

Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

يمكن الحصول على صيغ بديلة لهذه النشرة للأشخاص العاقين عن طريق الاتصال بدائرة ميزوري للصحة وخدمات كبار السن (Missouri Department of Health and Senior Services) على ٧٢٠٤-٧٥١-٥٧٢. المواطنون الذين لديهم إعاقات في السمع والكلام يتصلون بهاتف رقم ٢٩٦٦-٧٣٥-٨٠٠. هاتف صوتي ٢٤٦٦-٧٣٥-٨٠٠.

يتم تقديم الخدمات على أساس عدم التمييز.

صاحب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص/ العمل الإيجابي

تعمل وزارة الزراعة الأمريكية مزودة الخدمات بمبدأ تكافؤ الفرص..

#158AR (05/06)

Arabic