

# مشکلات وزن در دوران بارداری

افزایش وزن در دوران بارداری طبیعی است. این افزایش وزن از رشد جنین، مایع آمنیوتی اطراف جنین، ذخایر چربی اضافی، رشد پستان ها و رحم و افزایش حجم خون ناشی می شود. اکثر زنان تا زمان زایمان، ۱۱ تا ۱۶ کیلوگرم اضافه وزن پیدا می کنند که بیشتر آن در ۴ ماه اول بارداری حاصل می شود. با همه وزن گیری به میزان کمتر یا بیشتر از این مقدار معمولاً جای نگرانی ندارد. در صورت نگرانی در مورد وزن خود در طی بارداری یا پس از آن می توانید از این نمودار استفاده کنید.

## شروع

آیا قبل از بارداری هم وزنتان نسبت به قدتان زیاد بوده است؟ (به میحث «ارزیابی وزن» صفحه ۲۹ مراجعه کنید).

خیر

آیا نگران آن هستید که وزن گیری شما بیش از اندازه باشد؟

بله

خیر

آیا نگران این هستید که به اندازه کافی وزن نگرفته اید؟

بله

خیر

آیا پس از زایمان دیگر نمی توانید وزن خود را کم کنید؟

بله

خیر

اگر با استفاده از این نمودار نمی توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا فرزندتان را با شیر خودتان تغذیه می کنید؟

بله

خیر

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** از رژیم غذایی سالمی که کاهش دهنده وزن باشد، استفاده کنید. ورزش کردن را شروع کنید و به تدریج مقدار آن را افزایش دهید (به میحث «چگونه با روشی صحیح و سالم وزن خود را کاهش دهید» صفحه ۱۵۱ مراجعه کنید). هدف شما باید آن باشد که هر هفته در حدود نیم کیلوگرم از وزن خود را کاهش دهید. شاید چند ماه طول بکشد تا بدن به شکل قبلی خود برگردد.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** نباید در طول بارداری رژیم بگیرید. رژیم غذایی سالمی را در پیش بگیرید و به طور مرتب ورزش کنید (به میحث «بارداری سالم» در همین صفحه مراجعه کنید). این اقدامات بدون آن که به کودک صدمه ای برسانند، وزن گیری را در حداقل ممکن حفظ خواهند کرد.

آیا بیش از ۲۸ هفته از بارداری می گذرد و آیا به ناگهان دچار افزایش وزن و تورم مچ پاها یا صورت شده اید؟

بله

خیر

آیا کمتر از ۱۲ هفته از بارداری شما می گذرد و مبتلا به تهوع و استفراغ هستید؟

بله

خیر

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** تا زمانی که رشد بچه طبیعی است احتمالاً جای نگرانی وجود ندارد. به پزشک یا مامای خود مراجعه کنید. وی رشد بچه را کنترل خواهد کرد (به میحث «مراقبت های معمول پیش از زایمان» صفحه ۲۸۳ مراجعه کنید). در صورت آهسته به نظر رسیدن رشد جنین شاید لازم باشد در بیمارستان استراحت کنید و تحت نظر باشید.

**علت احتمالی:** تهوع و استفراغ در اوایل بارداری شایع است و شاید حفظ وزن یا وزن گیری را مشکل کند.

به نمودار ۱۴۱ تهوع و استفراغ در دوران بارداری (صفحه ۲۷۸) مراجعه کنید.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** شیردهی، روزانه در حدود ۵۰۰ کالری انرژی نیاز دارد، بنابراین در کاهش وزن کمک کننده است. در حین شیردهی، رژیم نگیرید. لازم است رژیم غذایی سالمی داشته باشید که روزانه در حدود ۵۲۰ کالری انرژی تأمین کند تا تغذیه کافی برای شما و فرزندتان فراهم شود. احتمالاً در پایان شیردهی، اضافه وزن خود را از دست داده اید.

## همین حالا با پزشک یا مامای خود تماس بگیرید.

**علت احتمالی:** اضافه وزن شما ممکن است ناشی از افزایش تجمع مایع در بافت باشد و نشانه ای از فشار خون بالا در دوران بارداری (صفحه ۲۸۳) باشد. لازم است این بیماری افزایش فشار خون است و می تواند زندگی مادر و کودک را به خطر بیندازد.

**اقدامات لازم:** فشار خون شما اندازه گیری خواهد شد. آزمایش های دیگر نیز به منظور شناسایی نشانه های فشار خون بالا در دوران بارداری انجام خواهد شد. شاید برای کنترل بیمار، بستری در بیمارستان ضرورت داشته باشد. در

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** شاید بیش از مقدار نیاز خود می خورید؛ هر چند که اغلب زنان در دوران بارداری به اشتباه خود را بیش از حد چاق احساس می کنند. از پزشک یا مامای خود بخواهید تا وزن شما را کنترل کند. رژیم غذایی سالم و انجام مرتب ورزش های سبک (به میحث «بارداری سالم» در همین صفحه مراجعه کنید). در پیشگیری از ابتلا به وزن گیری بیش از اندازه کمک کننده خواهد بود.

## بارداری سالم

داشتن سبک زندگی سالم در دوران بارداری، بهترین آغاز را برای زندگی کودک فراهم می کند و برای حفظ سلامت شما نیز کمک کننده است: اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید.

مصرف الکل را قطع کنید. از خوردن پنیر یا ته مانده بپرهیزید. ممکن است این غذاها موجب لیستریوز شوند. لیستریوز نوعی عفونت به وسیله باکتری است که می تواند باعث سقط یا مرده زایی شود. روزانه ۳۰۰۰ کالری بیش از مقدار معمول غذا بخورید.

بین وعده های غذایی معمول، غذاهای سالمی مثل میوه جات تازه و سبزیجات خام بخورید. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

مرتب ورزش کنید. شنا، پیاده روی سریع و دوچرخه سواری همگی در دوران بارداری مناسبند.

## تغذیه در دوران بارداری

غذاهایی مثل سبزیجات خام، میوه، نان سبوس دار و شیر، غذاهای سالمی برای مصرف بین وعده های غذایی معمول هستند.



نان سبوس دار  
شیر