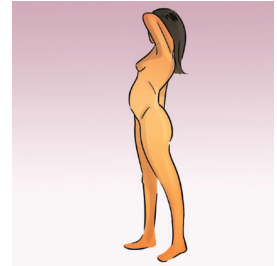
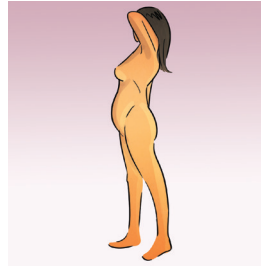
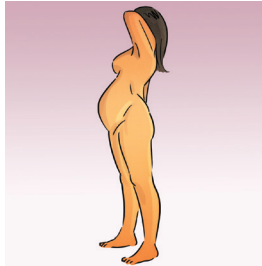
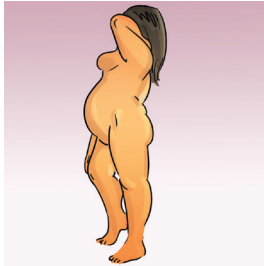


زيادة الوزن الموصي بها أثناء الحمل

تختلف زيادة الوزن الموصي بها خلال الحمل سواء للسيدات المصابات بمرض السكري أو للأصحاء بناءً على مؤشر كتلة الجسم (BMI) قبل بداية الحمل.

$$\text{مؤشر كتلة الجسم BMI} = \frac{\text{الوزن (كجم)}}{\text{الطول (م)} \times \text{الطول (م)}}$$



يُنصح أبدأً بفقدان الوزن أثناء الحمل.

لمن تبدأ حملها وهي تعاني من السمنة (مؤشر كتلة الجسم BMI أعلى من 30)، تكون زيادة الوزن المناسبة هي بين 5 و 9 كجم.

زيادة الوزن التي يُنصح بها لمن تبدأ حملها بوزن زائد (مؤشر كتلة الجسم BMI بين 25 و 30) تكون بين 7 و 11.5 كجم.

زيادة الوزن التي يُنصح بها لمن تبدأ حملها بالوزن الطبيعي (مؤشر كتلة الجسم BMI ما بين 18.5 و 25) تكون بين 11.5 و 16 كجم.

احتياج الطاقة لمن تكون في بداية حملها ناقصة الوزن (مؤشر كتلة الجسم BMI أقل من 18.5) يكون أكبر، زيادة الوزن التي يُنصح بها تكون بين 12.5 و 18 كجم.

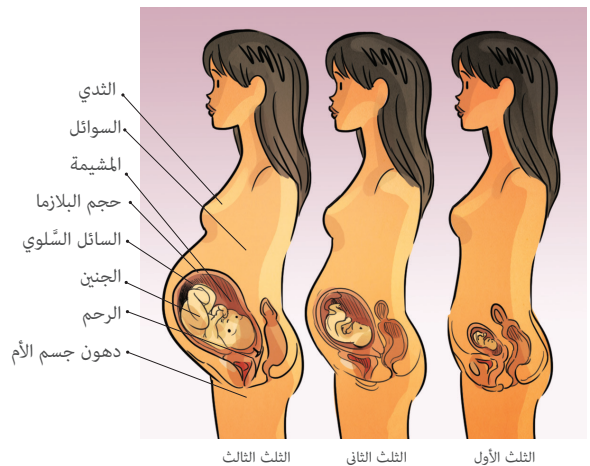
زيادة الوزن الموصي به

إن كان مؤشّر كتلة جسمك قبل الحمل:	يجب أن يزيد وزنك بمقدار:
أقل من 18.5	12.5 إلى 18 كغ
ما بين 18.5 و 25	11.5 إلى 16 كغ
ما بين 25 و 30	7 إلى 11.5 كغ
أعلى من 30	5 إلى 9 كغ

توزيع إرشادي لزيادة الوزن خلال الحمل

يجب زيادة الوزن أن تكون تدريجية خلال مجمل فترة الحمل. خلال النصف الأول، تتعلق زيادة الوزن خصوصاً بالأم؛ في الثلث الأول من الحمل تتعلق خصوصاً بزيادة كمية الدم وغو الرحم. يُلاحظ في الثلث الثاني زيادة في كتلة الدهون وأنسجة الثدي. خلال النصف الثاني من الحمل تتعلق زيادة الوزن بشكل كبير بنمو الجنين وزيادة حجم المشيمة.

0.7 - 1.4 كغ
1.6 - 2.3 كغ
0.5 - 0.7 كغ
1.6 - 1.8 كغ
0.9 كغ
3.2 - 3.4 كغ
0.7 - 1.4 كغ
1.8 - 4.3 كغ



الثلث الثالث

الثلث الثاني

الثلث الأول

هذه المؤشرات الخاصة بزيادة الوزن أثناء الحمل صالحة لكل أنواع الحمل.