

افزایش وزن در بارداری



علاوه بر این میزان توصیه شده افزایش وزن در اواسط بارداری دوقلوپی ۹۰۰-۴۰۰ گرم در هفته می باشد که این مقدار در زنان چاق کمتر و در زنان لاغر بیشتر می باشد.

نکته مهم که باید به آن توجه داشت این است که افزایش بیش از حد وزن ممکن است یکی از نشانه های بروز پره اکلامپسی (فشارخون بالای مادر) باشد.

واحد آموزش مادران

منبع: کتاب بارداری و زایمان ویلیامز

خیابان حافظ، خیابان سرهنگ سخایی شماره

۸۲ تلفن: ۵۴۱۷۵۰۰۰

در بارداری چند قلوپی میزان افزایش وزن در نیمه اول بارداری از اهمیت بالایی برخوردار است.

در سه ماهه اول بارداری دوقلوپی افزایش وزن در زنان باید منطبق بر وزن قبل از بارداری باشد.

به این ترتیب که:

- زنان با وزن طبیعی ۸۰۰-۳۰۰ گرم در هفته
- زنان چاق ۶۰۰-۳۰۰ گرم در هفته
- زنان لاغر ۸۰۰-۶۰۰ گرم در هفته

چه مقدار افزایش وزن در بارداری طبیعی است؟

سوال رایج مادران در بارداری در مورد افزایش وزن این هست که در سه ماهه های مختلف بارداری چقدر می توانند اضافه وزن داشته باشند؟ از بین سه دوره ای که ما در بارداری تعریف می کنیم، سه ماهه اول زمانی است که شما حداقل افزایش وزن را دارید و حتی در بعضی از خانم ها بخاطر تغییراتی که بوجود می آید (مثل تهوع و استفراغ بارداری) حتی کاهش وزن هم ممکن است اتفاق بیفتد؛ پس اگر شما عزیزان در سه ماهه اول اضافه وزن بیشتر از حد داشتید با پزشک یا ماما مشورت نمایید.

مقدار مجاز افزایش وزن در بارداری باتوجه به شاخص توده بدنی در دوره قبل بارداری به شرح زیر می باشد:

- افراد لاغر با BMI کمتر از $18/5$ مجاز به افزایش وزن $13-18$ کیلوگرم
- افراد با وزن طبیعی با BMI در محدوده $18/5-24/9$ مجاز به افزایش وزن $11-16$ کیلوگرم
- افراد با اضافه وزن با BMI در محدوده $25-29/9$ مجاز به افزایش وزن $7-11$ کیلوگرم
- افراد چاق با BMI مساوی یا بیشتر از 30 مجاز به افزایش وزن $5-9$ کیلوگرم می باشند.

میزان بهینه وزن گیری به مرحله بارداری بستگی دارد. در طی سه ماهه اول و دوم، قسمت اعظم رشد بافت های مادری صورت میگیرد اما در سه ماهه سوم عمدتاً رشد جنینی رخ می دهد.

در طی سه ماهه اول بارداری تکقلویی، میانگین کلی وزن گیری فقط حدود $2/5-1$ کیلوگرم می باشد؛ اما میزان توصیه شده در سه ماهه دوم و سوم بارداری در زنان با وزن طبیعی تقریباً 400 گرم در هفته، در زنان با اضافه وزن 300 گرم در هفته و در زنان لاغر 500 گرم در هفته می باشد.