زيادة الوزن بطرق صحية أثناء الحمل

قد تكون زيادة الوزن بطرق صحية أثناء الحمل مفيدةً لكِ ولطفلك. فعندما يزيد وزنك بطرق صحية، تكونين أقل عرضة للإصابة بالسكري أو ارتفاع ضغط الدم، وتزيد احتمالية ولادة طفلك في موعده وبوزن مثالي. كما يعمل الحفاظ على الوزن المناسب أثناء الحمل على سهولة العودة إلى وزنك الطبيعي السابق للحمل.

وإليك بعض النصائح التي ساعدت نساء أخريات في زيادة وزنهن بطرق صحية خلال الحمل:

نصائح بخصوص التغذية

- **شرب كمية وفيرة من السوائل، مثل الماء والحليب الخالي من الدسم أو قليل الدسم بنسبة ١٪.** حاولي تجنب المشروبات التي تحتوي على سعرات حرارية زائدة والفقيرة في العناصر الغذائية، ومنها الشاي المحلى والعصائر والمياه الغازية والليمون والقهوة المحلاة.
- **تناول الوجبات الصغيرة والخفيفة بانتظام.** اختاري تشكيلة متنوعة من الأطعمة الصحية؛ وتأكدي من اشتمالها على الخضروات والفواكه. وحاولي تجنب مرور ٣ إلى ٤ ساعات خلال اليوم دون تناول أي شيء؛ حيث يساعد ذلك على ثبات سكر الدم ويمنع النهم أو الجوع المفرط والحموضة المعوية.
- **اختيار وجبات خفيفة صحية.** تناولي الفواكه والخضروات وحاولي التقليل من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكريات.
- **اختيار أطعمة صحية بشكل أكبر عند تناول الطعام خارج المنزل.** حاولي التقليل من عدد مرات تناول الطعام خارج المنزل. وإذا لم يكن ذلك ممكنًا، فيجب عليكِ البعد عن تناول المقليات أو الشطائر، وتقليل الصوص والإضافات، والإكثار من شرب الماء.
- **محاولة تضمين بعض البروتينات في معظم الوجبات الأساسية والخفيفة.** من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين الفول أو الطوفي أو زبدة الفول السوداني أو المكسرات أو الجبن أو الحمص أو البيض أو التونة أو الدجاج أو اللحم البقري أو الديك الرومي.
- **تناول كمية كبيرة من الألياف.** اختاري حبات القمح الكاملة والحبوب والفول والفواكه والخضروات. تساعد هذه الألياف في شعورك بالشبع وتقليل مشاكل الحمل مثل الإمساك.
- **التخطيط للوجبات الخفيفة ووجبات الطعام مبكرًا.** يعمل ذلك على توفير الوقت والمال، ويساعد على توفير خيارات غذائية صحية بسهولة وبصورة أكبر.

لمزيد من الأفكار حول الاختيارات الغذائية أثناء الحمل، يمكنك زيارة الموقع التالي:
www.choosemyplate.gov/pregnancy-breastfeeding.html

نشّطي حياتك

يمكنك تحسين حالتك المزاجية ومستويات الطاقة لديك وتخفيف الضغط النفسي وزيادة الوزن بطرق صحية من خلال التحلي بالنشاط. فيجب عليك القيام بنشاط تستمتعين به، مثل السباحة أو المشي لمدة ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة أو أكثر ثلاث مرات أسبوعيًا على الأقل.

وإليك بعض النصائح التي ساعدت نساء أخريات في التمتع بالنشاط والاعتياد عليه حتى مع ازدحام أوقاتهن:

- ممارسة النشاطات التي تستمتعين بها
- التحلي بالنشاط مع الأصدقاء
- تقسيم النشاط البدني على فترات يصل كل منها إلى ١٥ دقيقة
- توصيل أطفالك إلى المدرسة أو الحضانة سيرًا على الأقدام
- الرقص مع أطفالك أو زوجك أو بمفردك
- إضافة بعض الخطوات إلى يومك؛ حاولي الصعود على السلالم أو النزول من الحافلة قبل الوجهة المحددة بمحطة أو اثنتين
- المشي حول الملعب أثناء لعب الأطفال
- إذا كانت الأمور المالية متعثرة، فحاولي الحصول على منحة مجانية في صالة ألعاب رياضية أو حمام سباحة
- تخصيص أوقات للنشاطات واستخدام هاتفك لتذكيرك
- تكوين مجموعة للتمشية مع نساء أخريات
- استخدام مواقع التواصل الاجتماعي للمشاركة والدعم

الرضاعة

توفر الرضاعة فوائد صحية تستمر طوال العمر لك ولطفلك.

إذا كانت لديك أي أسئلة حول موارد الرضاعة في منطقتك، فاتصلي على خدمة ParentHelp123:
org.www.parenthelp123
(١-٨٠٠-٣٢٢-٢٥٨٨، من الإثنين إلى الجمعة). بالنسبة للدعم المسائي أو خلال عطلة نهاية الأسبوع، يمكنك الاتصال برابطة لا ليتشه المحلية لديك على الموقع:
www.lllofwa.org

إرشادات زيادة الوزن أثناء الحمل

توصيات معهد الطب

مؤشر كتلة الجسم قبل الولادة*	إجمالي الزيادة في الوزن	الحمل الثاني والثالث، رطل/الأسبوع	الحمل الثاني والثالث، رطل/الشهر	التوائم
١٨,٥>	٢٨–٤٠ رطل	١–١,٣ رطل/الأسبوع	٤–٦ رطل/الشهر	لا توجد إرشادات
١٨,٥–٢٤,٩	٢٥–٣٥ رطل	٠,٨–١ رطل/الأسبوع	٤ رطل/الشهر	٣٧–٥٤ رطل
٢٥,٠–٢٩,٩	١٥–٢٥ رطل	٠,٥–٠,٧ رطل/الأسبوع	٢ رطل/الشهر	٣١–٥٠ رطل
٣٠,٠≤	١١–٢٠ رطل	٠,٤–٠,٥ رطل/الأسبوع	١,٥–٢ رطل/الشهر	٢٥–٤٢ رطل

* لمعرفة مؤشر كتلة الجسم (BMI) الخاص بكِ قبل الحمل، يمكنك الانتقال إلى www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/bmicalc.htm

استنادًا إلى وزنك قبل الولادة الذي يصل إلى _____ (مؤشر كتلة الجسم _____)،
فإن زيادة الوزن الجيدة بالنسبة لحملك هي _____ رطل:
_____ رطل في الأسبوع أو _____ رطل في الشهر.

إذا لم تتمكني من الوصول بزيادة الوزن إلى هذا النطاق، فيجب عليك التحدث مع مقدم الرعاية الصحية لديك.

كيف يمكنك زيادة الوزن بطرق صحية؟

فيما يلي الأشياء التي يمكنني القيام بها:

"أتمشى يوميًا خلال فترات الراحة."

فيما يلي الأشياء التي يمكنني القيام بها:

"كنت معتادة على تناول الأطعمة السريعة كثيرًا. أما الآن، فأقوم بطهي مزيد من الوجبات في المنزل!"

فيما يلي بعض التحديات التي أواجهها:

"أعمل لوقت متأخر وأشعر بالإرهاق عند العودة إلى المنزل. فأقوم بتخزين الطعام الذي يمكنني تحضيره بسرعة."

فيما يلي أفكاري التي تساعد على النجاح في القيام بتغييرات صحية:

"أن ترزقي بطفل يتمتع بصحة جيدة، فذلك هو الشيء الأكثر أهمية. ولعل من السهل تناول الكثير من الخضروات."

لتنزيل هذا الكتيب، يمكنك زيارة الموقع التالي: http://here.doh.wa.gov/materials/pregnancy-weight-gain

الموارد:

- **خطط التغذية اليومية للحمل والرضاعة** عبارة عن نظام لتخطيط وجبات الطعام مطوّر للسيدات الحوامل أو المرضعات: www.choosemyplate.gov/pregnancy-breastfeeding.html
- خدمة **ParentHelp123** للموارد المحلية الخاصة بمساعدة النساء والرضع والأطفال، والمستشارين في مجال الرضاعة والأساتذة في مجال الولادة والتأمين الصحي وخدمة دعم الأمومة: هاتف ١-٨٠٠-٣٢٢-٢٥٨٨ أو موقع الويب www.parenthelp123.org/pregnancy
- **التمارين:** www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pregnancy

بالنسبة لذوات الإعاقة، تتوفر هذه الوثيقة للطلب بصيغ أخرى.
لتقديم طلب، يرجى الاتصال على الرقم ١-٨٠٠-٥٢٥-٠١٢٧ (TTY/TDD 711).

Healthy Communities Washington
Partners promoting healthy people in healthy places
www.doh.wa.gov/healthycommunities

Washington State Department of Health

DOH 950-166 July 2016 Arabic