

السمنة والحمل



كيف يمكنني معالجة الزيادة في الوزن بعد ولادة طفلي؟
يكون ذلك بالتزامك بالنظام الغذائي الصحي والتمارين الرياضية.

الرضاعة الطبيعية للسنة الأولى بعد الولادة تساعدك على
إنقاص الوزن بعد الولادة.

متابعة التغيرات الطارئة على وزنك بعد الولادة كجزء من
إعتناك بنفسك ما بعد الولادة.

المراجع:

(www.rcog.org.uk/womens-health/clinical-guidance/management-women-obesity-pregnancy).

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth>

هل يمكنني الإستمرار بحمل صحي إذا كنت أعاني من
السمنة خلال الحمل؟

بالرغم من الخطورة الناتجة عن السمنة خلال الحمل،
يمكنك التمتع بحمل صحي وذلك بإتخاذك الإجراءات
اللازمة لتقليل الوزن، وإتباعك نظام غذائي صحي،
ممارستك للرياضة، والمتابعة الصحية خلال فترة الحمل
بإنتظام بالإضافة الى إعتبارات أخرى خاصة بالولادة.

كيف يمكن للسمنة أن تؤثر على الولادة؟

بالنسبة للأمهات اللواتي يعانين من السمنة فإن فترة الولادة
لهن تكون أطول من النساء ذوات الوزن الطبيعي.

مراقبة الطفل خلال الولادة للأمهات اللواتي يعانين من
السمنة تكون أصعب من الأمهات ذوات الوزن الطبيعي ما
يزيد من نسبة الولادة القيصرية.

تزداد نسبة حدوث الإلتهابات والنزيف ومضاعفات العملية
القيصرية لدى الأمهات اللواتي يعانين من السمنة أو زيادة
في الوزن مقارنة بالأمهات اللواتي يتمتعن بوزن طبيعي
خلال الحمل.

السمنة ؟

تُعرف السمنة على أنها زيادة في كمية دهون الجسم، هناك معادلة بالإعتماد على الطول والوزن تدعى - مؤشر كتلة الجسم - وهي عادة تستخدم لمعرفة إذا ما كان الشخص سميناً .

مؤشر كتلة الجسم	حالة الوزن
أقل من ١٨ , ٥	أقل من الوزن الطبيعي
١٨ , ٥ - ٢٤ , ٩	الوزن الطبيعي
٢٥ - ٢٩ , ٩	أعلى من الوزن الطبيعي
٣٠ أو أكثر	السمنة
٤٠ أو أكثر	السمنة المفرطة

مؤشر كتلة الجسم للنساء



هل يمكن للسمنة خلال الحمل أن تسبب لي أي مشاكل صحية ؟
يمكن للسمنة خلال الحمل أن تُعرضكِ إلى الكثير من المشاكل الصحية :

ارتفاع في سكر الدم: حيث يتم تشخيصه في بداية الحمل، وهذه الحالة يمكن أن تزيد من نسبة تعرضكِ للولادة عن طريق العملية القيصرية، النساء اللواتي يعانين من ارتفاع سكر الدم خلال الحمل هن أكثر عُرضة للإصابة بمرض ارتفاع سكر الدم في المستقبل، وكذلك بالنسبة لأطفالهن.

ارتفاع ضغط الدم: وهذا يحدث خلال الحمل، وهو مرض خطير يمكن أن يؤثر على الأعضاء الحيوية للأم مثل الكبد والكلى كما يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية في الجهاز العصبي.

الالتهابات: النساء اللواتي يعانين من السمنة خلال الحمل هن أكثر عُرضة للإصابة بالتهابات المسالك البولية و التهابات ما بعد الولادة.

الإسقاط: تزيد السمنة من نسبة حدوث فقدان الحمل المبكر.

العيوب الخلقية: تزداد نسبة حدوث العيوب الخلقية عند الأطفال للأمهات اللواتي يعانين من السمنة، مثل عيوب السمع وغيرها .

زيادة حجم الطفل: يكون حجم الطفل المولود للأم التي تعاني من السمنة أكبر من حجم الطفل المولود للأم ذات الوزن الطبيعي مما قد يؤدي إلى تعرض الطفل للأذى أثناء الولادة.

الولادة المبكرة: يمكن أن يولد الطفل مبكراً ويعود ذلك إلى مشكلات صحية لدى الأم.

إذا كنت أعاني من السمنة أو زيادة في الوزن، هل يجب أن أعمل على إنقاص وزني قبل حدوث الحمل ؟
أجل بالطبع، إنقاص الوزن قبل حدوث الحمل هو أفضل طريقة للحد من المشاكل الناتجة عن السمنة خلال الحمل.

كيف يمكنني أن أنقص من وزني بطريقة آمنة ؟
يمكنك فعل ذلك عن طريق القيام بالتمارين الرياضية المنتظمة وتناول الطعام الصحي، يمكن لطبيبكِ أن يقوم بتحويلكِ إلى أخصائية التغذية لمساعدتك على إتباع نظام غذائي صحي، كما تحتاجين إلى زيادة نشاطكِ البدني لتقليل الوزن، مثل المشي السريع، الركض أو السباحة.

ما هو مقدار الرياضة التي يجب أن أمارسها خلال فترة الحمل ؟
يجب عليك مناقشة هذا الأمر مع طبيبك حتى تتأكدي بأن هذه الرياضات آمنة لك خلال فترة الحمل.

