

نشرة معلومات عن حالة صحية
صدرت في أكتوبر/تشرين الأول ٢٠٢٠

السمنة أثناء الحمل

ما هي؟

من الطبيعي أن يزداد الوزن أثناء الحمل. ومع ذلك، فإن فرط الوزن أو السمنة قبل الحمل، أو اكتساب الكثير من الوزن أثناء الحمل، يمكن أن يزيد من مخاطر حدوث مشكلات مثل:

- الإجهاض
- ولادة الجنين ميتًا
- ارتفاع ضغط دم
- مقدمات تسمم الحمل (حالة خطيرة يمكن أن تسبب تلف الأعضاء)
- الجلطات الدموية
- سكري الحمل
- إنجاب طفل كبير الحجم

إذا زاد وزنك كثيرًا أثناء الحمل، فقد تجدين صعوبة في إنقاصه بعد ولادة طفلك. ويمكن أن يزيد هذا من خطر إصابتك بمجموعة من المشكلات الصحية بما في ذلك المرض القلبي الوعائي ومرض السكري.

زيادة الوزن الموصى بها أثناء الحمل

زيادة الوزن الموصى بها أثناء الحمل بناءً على
مؤشر كتلة الجسم (BMI)

- مؤشر كتلة الجسم ١٨,٥: من ١٢,٥ إلى ١٨ كجم
- مؤشر كتلة الجسم يتراوح بين ١٨,٥ و ٢٤,٩: من ١١,٥ إلى ١٦ كجم
- مؤشر كتلة الجسم يتراوح بين ٢٥ و ٢٩,٩: من ٧ إلى ١١,٥ كجم
- مؤشر كتلة الجسم أكبر من ٣٠: من ٥ إلى ٩ كجم

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

إذا لم تكوني حاملًا بعد، فقد يقوم طبيبك العام بالتالي:

- التوصية بفقدان الوزن
- إحالتك إلى اختصاصي تغذية لمناقشة النظام الغذائي ونمط الحياة الصحي
- طلب الاستشارة ما قبل الحمل من طبيب توليد خاص

إذا كنتِ حاملًا، فستضعين خطة للسيطرة على وزنك مع الطبيب العام. قد يقوم الطبيب العام بالتالي:

- إحالتك إلى اختصاصي تغذية لمناقشة النظام الغذائي ونمط الحياة الصحي
- تزويدك بدليل يتناول شرحًا لنوع زيادة الوزن المتوقع خلال فترة الحمل

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

سيحتاج طبيبك العام لمقابلتك بانتظام، وبشكل متكرر أكثر من المعتاد، لمراقبة وزنك وصحة طفلك.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

تجنبي "تناول الطعام لشخصين" في الأشهر الثلاثة الأولى؛ حيث إنك لا تحتاجين إلى طاقة إضافية في هذه المرحلة. ولكن حاولي أن تتناولي المزيد من الأطعمة المغذية، مثل:

- الفاكهة والخضروات الطازجة
- الحبوب الكاملة

• اللحوم الخالية من الدهون أو البيض

التزمي بشرب الماء والحليب العادي قليل الدسم بدلاً من المشروبات السكرية. راقبي أحجام الحصص الغذائية التي تتناولوها. على سبيل المثال، حصة اللحوم الخالية من الدهون تعادل حجم راحة يدك وحصة المعكرونة تعادل نصف كوب من المعكرونة المطبوخة. مارسي بعض التمارين الرياضية بانتظام حسب توجيهات طبيبك العام.

السمنة أثناء الحمل

ما الأسئلة التي يمكنني طرحها على طبيبي؟

هل من الآمن لي أن أمارس الرياضة؟

ما المعدل الطبيعي لزيادة الوزن؟

من أين يمكنني الحصول على المزيد من الدعم؟

هل من الآمن إنقاص الوزن أثناء الحمل؟

هل سأفقد كل الوزن الذي اكتسبته أثناء الحمل؟

من الشخص الذي يمكنه مساعدتي في مراقبة زيادة وزني؟



ما هي وسائل الدعم المتاحة؟

وسائل الدعم العامة

يتم توفير الرعاية ما قبل الولادة في المنطقة الصحية المحلية في جنوب غرب سيدني. تقدم هذه العيادات مجموعة من الخدمات للنساء الحوامل، بما في ذلك النساء المصابات بمضاعفات بسبب السمنة أثناء الحمل.

• عيادة اضطرابات الغدة الدرقية والغدد الصماء خلال فترة الحمل

(Gestational Thyroid and Endocrine Disorders Clinic): ٩٦١٦ ٨٨٦٠

• عيادة بانكستاون للرعاية ما قبل الولادة (Bankstown Antenatal Clinic): الهاتف: ٩٧٣٣ ٨٣٣٣

• عيادة الرعاية ما قبل الولادة بمستشفى فيرفيلد (Fairfield Hospital Antenatal Clinic): ٩٦١٦ ٨٥٠٦

• عيادة الرعاية ما قبل الولادة بمستشفى بورال أند ديستريكت (Bowral and District Hospital Antenatal Clinic): ٤٨٦١ ٠٣٣٤

• عيادة الرعاية ما قبل الولادة بمستشفى ليفربول (Liverpool Hospital Antenatal Clinic): ٨٧٣٨ ٤١٩١

• عيادة الرعاية ما قبل الولادة بمستشفى كامدن (Camden Hospital Antenatal Clinic): ٤٦٥٤ ٦٣٣٣

• عيادة الرعاية ما قبل الولادة بمستشفى كامبلتون (Campbelltown Hospital Antenatal Clinic): ٤٦٣٤ ٤٩٦٣

وسائل الدعم الخاصة

يمكنك أن تطلبي من الطبيب العام إحالتك إلى اختصاصي غدد صماء أو طبيب توليد خاص.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

• موقع الحكومة الأسترالية – Australian Government

(اتباع نظام غذائي صحي أثناء الحمل): eatforhealth.gov.au

• Better Health Channel – pregnancy and diet (الحمل والنظام الغذائي) موقع: betterhealth.vic.gov.au

• Pregnancy, Birth, Baby – weight gain in pregnancy (زيادة الوزن أثناء الحمل) موقع: pregnancybirthbaby.org.au