الوزن المثالي للحامل

◄تعدّ ُ مرحلةُ الحمل من المراحل الحسّاسة التي تمرّ ُ بها الأُنثى، وخلال هذه الفترة سيمرّ جسد الحامل بالعديد من التغيرات، بعضها سيكون مؤقتاً وبعضها الآخر قد يستمر لفترةٍ طويلة بعد الولادة، ومن هذه التغيرات التي ستحدث خلال فترة الحمل: تغيرات في لون البشرة، اختلال في مستوى الهرمونات في الجسم، تغيرات في لون الثدي وحجمه وتغيرات في الوزن، ومن أبرز هذه التغيرات هي حدوث تغيرات في وزن الحامل، وفي هذا المقال سيتم التحدّث عن الوزن المثالي للحامل وعن أبرز المضاعفات المحتمَل حدوثُها في حال الحصول على وزنٍ عالٍ أو منخفض خلال فترة الحمل.

يعدّ ُ الحصولُ على الوزن المثالي للحاملِ من الأُمور المهمّة والتي يجب على جميع الحوامل التقيّدُ بها؛ فهذا يؤدّ ِي للحصول على حملٍ صحّي ويرفع احتمالية الولادة الطبيعية دون حدوث مضاعفات، ويعتمدُ الوزن المثالي للحامل على عدّة أُمور وهي: عدد الأجنة، وعلى مؤشّر كتلة الجسم، فوزن الحامل بجنين واحد المثالي يختلف عن وزن الحامل بأكثر من جنين، كما أنّ الزيادةَ الطبيعية في الوزن تختلف باختلاف مؤشّر كثافة الجسم، ووزن الحامل المثالي بناءً على مؤشّر كتلة الجسم هو:

مؤشّر كتلة الجسم المنخفض أقل من18,5: الزيادة الطبيعية في الوزن هي بين ١٣-١٨ كغم.

مؤشّر كتلة الجسم الطبيعي ١٩-٢٤: الزيادة الطبيعية هي من ٨-١٢ كغم.

مؤشّر كتلة الجسم المرتفع ٢٥-٩,٢٩: الزيادة الطبيعية هي ٧-١١ كغم.

مؤشّر كتلة الجسم المرتفع جدّاً أعلى من ٣٠: الزيادة الطبيعية هي ٥-٩ كغم.

وحسب الأطباء فإنّ الزيادة في الوزن في الثلث الأوّل من الحمل تكون قليلة جدّاً، وتتراوح الزيادة

الطبيعية بين ٢-٣ كغم فقط، أمّا في الثلث الثاني من الحمل فتتراوح النسبة الطبيعية لزيادة الوزن بين ربع إلى نصف كيلوجرام أسبوعياً، وفي حال انخفاض الوزن الشديد أو حدوث زيادة عالية في الوزن فيجب اتّباع نظام غذائي خاص يصفه الطبيب أو أخصائي التغذية بناءً على الحالة.

مضاعفات عدم الحصول على الوزن المثالي للحامل

إنّ انخفاض الوزن الشديد أثناء فترة الحمل أو اكتساب الوزن الشديد خاصّة في الثلث الأوّل من الحمل يُعدّ من الأُمور السلبية والتي تسبّب العديد من المضاعفات، ليس فقط على الجنين بل على الحامل أيضاً، وأبرز هذه المضاعفات:

- زيادة الوزن في الثلث الأوّل من الحمل يرفع احتمالية إصابة الحامل بالعديد من الأمراض، وأبرزها ارتفاع ضغط الدم وارتفاع السكر في الدم.

- زيادة الوزن ترفع من احتمالية الولادة بالعملية القيصرية.

- حسب الدراسات العلمية فإنّ زيادة وزن الحامل المفرطة خلال الحمل ترفع من احتمالية إصابة الطفل بالسمنة وأمراض ضغط الدم على المدى البعيد.

- انخفاض الوزن الشديد أثناء الحمل يؤثّر سلباً على الجنين، وغالباً ما يؤدّي إلى انخفاض وزن الجنين، والحاجة لبقائه بالخداج لعدّة أيّام بعد الولادة.►