

كيف ينقسم وزن المرأة خلال الحمل؟

يختلف زيادة وزن المرأة في فترة الحمل من امرأة إلى أخرى، وذلك بحسب وزنها الطبيعي قبل فترة الحمل.

ويشير العديد من الأطباء إلى أنه على المرأة زيادة نحو 11 إلى 15 كيلوغرام في حال كان وزنها طبيعي ولم تكن تعاني من أي وزن زائد. أما للنساء اللواتي تعانين من نقص في الوزن فعليهن كسب حوالي 12 إلى 18 كيلوغرام خلال فترة الحمل واللواتي يعانين من وزن زائد من 5 إلى 11 كيلوغرام.

وغالبا ما تزيد المرأة كيلوغراما واحدا إلى كيلوغرامين خلال ثلاثة أشهر الأولى من الحمل وتبدأ بعد ذلك بزيادة نحو نصف كيلو بالأسبوع.

لكن كيف ينقسم هذا الوزن الزائد في الجسم؟

- وزن الجنين: 3.5 كيلوغرام
- المشيمة: كيلوغرام واحد
- السائل الذي يحيط بالجنين: كيلوغرام واحد
- نسيج الثدي: كيلوغرام واحد
- إمدادات الدم: كيلوغرامين
- الدهون المخزنة من أجل الولادة والرضاعة: كيلوغرامين إلى 4 كيلوغرامات
- كبر حجم الرحم: كيلوغرام واحد إلى كيلوغرامين

المجموع: من 11 إلى 15 كيلوغرام خلال طيلة فترة الحمل

والجدير بالذكر إلى أنه في حال كانت المرأة تعاني من وزن زائد خلال الحمل قد ينصحها الطبيب بخسارة الوزن ولكن هذا يجب أن يحصل فقط تحت إشراف الطبيب. لكن في معظم الحالات لا يجب للنساء خسارة الوزن أو اتباع ريجيم خلال فترة الحمل.

واليك بعض النصائح في حال نصحك الطبيب زيادة الوزن خلال الحمل ومن أبرزها:

- تناول ست وجبات صغيرة خلال النهار.
- تناول الوجبات الخفيفة مثل المكسرات والزبيب والجبنه

والفاكهة المجففة وغيرها .

▪ إضافة حليب مجفف خالي الدسم إلى البطاطا المهروسة والبيض المخفوق.

▪ لكن على المرأة الإنتباه من عدم زيادة الوزن في شكل مفرط إذ إن هذا الأمر قد يؤدي إلى خلل في سير عملية الحمل.