

ماذا تفعلين فى أثناء الحمل

معظم السيدات تكون أكثر ميلاً للزيادة فى الوزن فى أثناء الحمل ، وخاصة فى الشهور الأولى ، وربما يرجع ذلك لزيادة الراحة الجسمية ، وكذلك لزيادة الأكل .

ما هى أسباب زيادة الوزن فى هذه الفترة ؟

أحد هذه الأسباب هو الاعتقاد السائد لدى بعض النساء أن الأكل مهم جداً للمحافظة على الجنين ، وخاصة فى هذه الفترة .

والبعض الآخر يعتقد أنه يجب زيادة الأكل لأن هذا الأكل لشخصين بدلاً من شخص واحد ، ولكن السبب الرئيسى فى الحقيقة هو زيادة كمية الهرمونات ، وخاصة هرمون « الاستروجين » فى الدم ؛ ولهذا السبب يسهل تحويل الكربوهيدات إلى دهون تترسب فى الجسم . ولذلك فإن أية كمية كربوهيدات زائدة تتحول سريعاً إلى دهون بدلاً من احتراقها . ولأن معظم النساء فى هذه الفترة تزيد من كمية الكربوهيدات فى الأكل فإنها بطبيعة الحال لا بد وأن تزداد فى الوزن .

وكثير من الأشخاص يعتقدون أن زيادة الوزن نتيجة طبيعية لإضافة وزن الجنين وملحقاته إلى وزن الأم . ومن الجداول المخصص لهذا الشأن يمكننا حساب وزن الجنين ، ويكون الفارق فى الوزن هو الزيادة الحقيقية فى وزن الأم .

ولنا هنا وقفة لكى توضح قدر الزيادة الطبيعية فى الوزن :

فالزيادة الطبيعية والمقبولة حوالى (١,٨ كجم) على الأكثر لكل أربعة أسابيع ، حتى العشرين أسبوعاً الأوائل من الحمل ، ثم (٢,٣ كجم) على الأكثر لكل أربعة أسابيع من الحمل حتى نهاية المدة . وأية زيادة على هذا الوزن يعتبر زيادة في وزن الأم .

ومعظم السيدات فى استطاعتهم أن يوقفن هذه الزيادة فى الوزن غير الطبيعى ، بل وإنهم يستطيعون أن يعدن إلى وزنهن الطبيعى مرة أخرى ؛ إذا ما أقلن من تناول الكربوهيدات عن طريق تجنب السكر ، والحلوى ، والشيكولاته ، والكيك ، والبسكويت ، والمشمش ، وعن طريق تقليل كمية البطاطس ، والخبز ، والحبوب .

وقد وجد بالتجربة أن أكثر من ثلثى السيدات اللاتى اتبعن هذه الطريقة حدث لهن استجابة مُرضية ، أما اللاتى لم يستجبن لهذا النظام فيجب أن يتبعن نظاماً غذائياً مكتوباً من المأكولات منخفضة السعرات الحرارية ، وبنسبة قليلة من الكربوهيدات ، مع كوب واحد من اللبن يومياً . وفى مثل هذه الحالات يرجع الوزن إلى طبيعته فى خلال حوالى أربعة أسابيع من بداية النظام الغذائى .

ويكون متوسط الزيادة فى الوزن فى هؤلاء النساء اللاتى يتبعن نظاماً غذائياً معيناً واللاتى لا تظهر عليهن أعراض تسمم الحمل حوالى (١٠,٥ كجم) أو أقل وبالمقارنة باللاتى لا يتبعن نظاماً غذائياً وهن طبيعيات جداً فى حملهن تكون الزيادة فى الوزن (٩,٥ كجم) فقط .

والزيادة العامة فى الوزن من الأسبوع التاسع حتى الأسبوع الأربعين مختلفة تبعاً لكل فرد ولكن فى النهاية يجب ألا تزيد على (١٣,٢ كجم) تقريباً .

وزيادة الوزن غير الطبيعية فى أثناء الحمل تعرض الحامل لتسمم الحمل وفى هذه الحالة يتعرض الجنين لمخاطر تسمم الحمل بالتبعية ؛ ولذلك فإن تجنب زيادة الوزن فى فترة الحمل يعتبر مهماً جداً ، ويجب ملاحظة هذه الزيادة مبكراً ، وعلاجها مبكراً أيضاً .

ملاحظة : أعراض تسمم الحمل : هى زيادة ضغط الدم ، وظهور زيادة فى تجمع الماء تحت جلد القدمين .