

محدوده مجاز افزایش وزن برای زنان باردار

یکی از بهترین، به یادماندنی‌ترین و البته مهم‌ترین دوران زندگی خانم‌ها، ماه‌های بارداری است؛ روزها و ماه‌هایی که کنار شادی‌ها و استرس‌ها، باید به سلامت سپری شود تا نوزادی سالم به دنیا بیاید.



جام جم آنلاین: یکی از بهترین، به یادماندنی‌ترین و البته مهم‌ترین دوران زندگی خانم‌ها، ماه‌های بارداری است؛ روزها و ماه‌هایی که کنار شادی‌ها و استرس‌ها، باید به سلامت سپری شود تا نوزادی سالم به دنیا بیاید.

به همین دلیل زنان تلاش می‌کنند با در نظر گرفتن عوامل مختلف از جمله تغذیه مناسب به بهترین شکل این دوران را بگذرانند، اما متأسفانه گاهی وسواس و رسیدگی نادرست در مورد تغذیه و رژیم غذایی این دوره باعث چاق شدن بیش از حد خانم‌ها می‌شود که می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلاتی برای مادر و جنین باشد.

با این‌که اغلب زنان باردار تصور می‌کنند چاق شدن در این دوران طبیعی است، اما باید نسبت به عوارض آن آگاه باشند و بدانند چگونه می‌توان با این مساله به بهترین شکل مواجه شد.

دکتر الهه ثناگو، جراح و متخصص بیماری‌های زنان و زایمان در گفت‌وگو با [#171جام‌جم»](#) با اشاره به این نکته که افزایش وزن در دوران بارداری به طور طبیعی رخ می‌دهد، تأکید می‌کند: برخلاف تصور بیشتر خانم‌ها که بارداری را توجیهی برای افزایش وزن بی‌رویه خود می‌دانند، چاق شدن بیش از حد در این دوران باعث افزایش عوارض بارداری برای مادر و جنین می‌شود.

به گفته این پزشک متخصص، چاقی در دوران بارداری می‌تواند احتمال بروز دیابت حاملگی را افزایش دهد و همچنین سبب افزایش فشار خون، مسمومیت حاملگی، درشت شدن جنین و افزایش احتمال سزارین شود.

افزایش وزن باید متعادل باشد

زنان در دوران بارداری باید شیوه‌ای را در تغذیه پیش بگیرند که نه خیلی چاق شوند و نه وزن‌گیری کمتر از حد طبیعی داشته باشند. دکتر ثناگو با اشاره به مشکلات وزن‌گیری کمتر از حد نرمال در این دوران توضیح می‌دهد: چنین شرایطی ممکن است موجب زایمان پیش از موعد، نارس و وزن کم جنین شود. بنابراین توصیه می‌شود افزایش وزن در این مدت مناسب و در حد معقول صورت بگیرد.

به گفته وی، برای زنانی که قبل از دوران بارداری وزن طبیعی داشته‌اند، 11 تا 16 کیلوگرم افزایش وزن در این دوره طبیعی است، ولی زنان چاق در بارداری باید حداکثر 7 تا 10 کیلوگرم یا حتی کمتر از این مقدار افزایش وزن داشته باشند.

بهترین غذاها برای مادران

یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین نکات مورد توجه زنان باردار، تغذیه صحیح در این دوران است؛ این‌که چه چیزی بخورند، به چه مقدار هر یک از مواد مورد نیاز را مصرف کنند و کدام مواد غذایی را کنار بگذارند. شاید شما هم شنیده باشید که برخی افراد با دلسوزی به خانم‌های باردار توصیه می‌کنند در این دوران به جای 2 نفر غذا بخورند! ولی باید بدانید متخصصان چنین شیوه‌ای را قبول ندارند.

دکتر ثناگو با اشاره به این نکته که در دوران بارداری بدن به کالری بیشتری نیاز پیدا می‌کند و زنان باید با مصرف مواد غذایی بیشتر این نیاز را برطرف کنند، یادآور می‌شود: پروتئین‌های حیوانی که با خوردن شیر، تخم‌مرغ، گوشت، ماهی و پنیر تامین می‌شود، بهترین منابع غذایی برای مادر و جنین است. وی می‌افزاید: البته مصرف شیر و محصولات آن ارجحیت دارد، چون این مواد غذایی علاوه بر پروتئین، سرشار از کلسیم نیز هستند. دکتر ثناگو با تأکید بر مصرف میوه و سبزیجات به مقدار کافی، توضیح می‌دهد: مصرف میوه و سبزیجات تازه علاوه بر تامین ویتامین، باعث کارکرد بهتر روده می‌شود و از یبوست پیشگیری می‌کند.

ورزش کنید تا چاق نشوید

همان‌طور که همیشه متخصصان توصیه می‌کنند برای کاهش وزن و پیشگیری از چاق شدن، کمتر غذا بخورید و ورزش کنید، خانم‌ها هم می‌توانند در شرایط عادی بارداری همین شیوه را پیش بگیرند.

دکتر ثناگو با بیان این نکته که ورزش کردن شیوه‌ای موثر برای جلوگیری از افزایش وزن بیش از حد است، خاطر نشان می‌کند: بر

اساس مطالعات انجام شده، ورزش کردن با شدت متوسط و به طور منظم در دوران بارداری - 3 مرتبه در هفته و هر بار حدود 20 دقیقه - می‌تواند علاوه بر ایجاد شادابی و نشاط مادر، باعث وزن‌گیری بهتر جنین نیز بشود.

وی به ورزش‌های مناسب دوران بارداری هم اشاره می‌کند و می‌گوید: ورزش‌هایی که در این دوران انجام می‌شود بهتر است به صورت دویدن ملایم، استفاده از دستگاه تردمیل و ورزش‌های هوازی باشد. در مقابل ورزش‌هایی که در آنها احتمال زمین خوردن و وارد شدن ضربه به شکم زیاد است، برای خانم‌های باردار ممنوع است.

به گفته این پزشک متخصص، بارداری طبیعی به عنوان منعی برای ورزش کردن تلقی نمی‌شود و حتی خانم‌هایی که قبلاً ورزش نمی‌کرده‌اند می‌توانند از اوایل دوران بارداری حرکات ملایم ورزشی را شروع کنند.

ورزش کردن ممنوع!

همیشه توصیه شده است برای حفظ سلامت از ورزش کمک بگیریم و آن را در برنامه روزانه خود بگنجانیم، اما گاهی در دوران بارداری شرایطی پیش می‌آید که برای حفظ سلامت مادر و جنین باید ورزش را کنار گذاشت.

دکتر ثناگو در این‌باره توضیح می‌دهد: گاهی ورزش کردن در این دوران نه تنها مفید نیست، بلکه می‌تواند خطرات و عوارض بارداری را نیز افزایش دهد؛ خونریزی در بارداری، بارداری‌های چند قلوئی، احتمال زایمان زودرس، بیماری‌های قلبی و ریوی شدید مادر، فشار خون بالا در بارداری و دیابت کنترل نشده از جمله عواملی است که باعث ممنوع شدن ورزش در این دوران می‌شود.

به گفته وی شروع ورزش در دوران بارداری حتماً باید با اجازه پزشک متخصص باشد.

وی تصریح می‌کند: با مشورت پزشک، تغذیه مناسب و ورزش منظم و متعادل در دوران بارداری، به بهترین شکل و با کمترین عوارض می‌توان این ماه‌ها را پشت سر گذاشت.

نیلوفر اسعدی‌بیگی / جام‌جم