

خطرات چاقی در دوران بارداری

چاقی و اضافه وزن شدید در [دوران بارداری](#) می تواند خطرات جدی از جمله دیابت بارداری، اختلال عملکرد قلب، امکان سقط، تولد کودک با نواقص ژنتیکی و مشکلات رشد استخوانی و ماهیچه ای برای مادر و کودک به همراه داشته باشد.

توجه به شاخص توده وزنی یا BMI در هنگام بارداری از اهمیت بالایی برخوردار است. زیرا داشتن اندامی متناسب برای زایمان بی خطر و گذاران بی دردسر دوران بارداری از اوجب واجبات است. متخصصان تغذیه و کاهش وزن به وسیله این فرمول نیاز به کاهش یا افزایش وزن شما را تشخیص خواهند داد. اگر BMI شما 30 یا بالاتر است و قصد بارداری شدن دارید، با پزشک معالجه صحبت کنید. پزشک ممکن است یک ویتامین روزانه برای دوره ی قبل از تولد به شما توصیه کند و شما را به سایر متخصصان مانند یک متخصص تغذیه ارجاع دهد که می تواند به شما در رسیدن به وزن سالم قبل از بارداری کمک کند.

در این مقاله به بررسی چاقی دوران بارداری با تکیه بر شاخص BMI و مراقبت های ویژه افراد چاق در بارداری و پیشنهادات بارداری بی خطر پرداخته می شود.

تست تشخیص چاقی

چاقی زمانی تشخیص داده می شود که BMI شما 30 یا بالاتر باشد. برای تعیین شاخص توده بدنی، وزن خود را بر حسب کیلوگرم بر قد خود بر حسب متر مربع تقسیم کنید.

آیا BMI بالا می تواند بر توانایی بارداری من تأثیر منفی بگذارد؟

داشتن BMI بالا می تواند با مهار تخمک گذاری طبیعی به باروری شما آسیب برساند. حتی در زنانی که به طور منظم تخمک گذاری می کنند، هر چه BMI بالاتر باشد، مدت زمان بیشتری طول می کشد تا بارداری شوند. برخی تحقیقات همچنین نشان می دهد که با افزایش BMI، خطر عدم موفقیت در لقاح آزمایشگاهی (IVF) نیز افزایش می یابد.

نکات در مورد مضرات BMI بالا در دوران بارداری

داشتن BMI بالا در دوران بارداری خطر ابتلا به عوارض مختلف بارداری را افزایش می دهد از جمله:

- خطر سقط جنین، مرده زایی و سقط مکرر
- دیابت بارداری
- عارضه بارداری که با فشار خون بالا و علائم آسیب به سیستم ارگان های حیاتی، اغلب کبد و کلیه مشخص می شود
- اختلال عملکرد قلب
- نیاز به سزارین و خطر عوارض برش جراحی مانند عفونت زخم

چاقی چگونه می تواند روی کودک من تأثیر بگذارد؟

داشتن BMI بالا در دوران بارداری با افزایش خطر ابتلا به مشکلات مختلف سلامتی برای کودک مرتبط است از جمله:

- نقائص هنگام تولد
- بزرگتر بودن کودک از حد متوسط □□ ([ماکروزومی جنین](#))
- اختلال در رشد استخوانی و ماهیچه ای
- آسم در دوران کودکی
- چاقی دوران کودکی

در دوران بارداری چقدر اجازه دارم وزن اضافه کنم؟

وزن و BMI شما قبل از بارداری اهمیت زیادی دارد زیرا این موضوع تعیین می کند که در دوران بارداری چه مقدار مجاز هستید که اضافه وزن داشته باشید. حتماً با پزشک خود مشورت کنید تا بفهمید چه چیزی برای شما بهتر است و وزن خود را در طول بارداری کنترل کنید.

برای شروع، این دستورالعمل ها را در مورد میزان مجاز افزایش وزن در بارداری حتماً مدنظر داشته باشید:

بارداری تک فرزندی

اگر BMI شما 30 یا بالاتر باشد و یک کودک را حامله هستید، افزایش وزن توصیه شده 11 تا 20 پوند (حدود 5 تا 9 کیلوگرم) است.

بارداری چندقلو

اگر BMI شما 30 یا بالاتر است و دوقلو یا چندقلو حامله هستید، افزایش وزن توصیه شده 25 تا 42 پوند (حدود 11 تا 19 کیلوگرم) است.

برای زنانی که BMI آنها 40 یا بالاتر است، یا نباید تا زمان کاهش

وزن باردار شوند یا در صورت بارداری، افزایش وزنشان باید خیلی کمتر از دو حالت بالا باشد و کاهش وزن در دوران بارداری در این افراد ممکن است خطر سزارین یا بچه دار نشدن را به میزان قابل توجهی بالاتر از حد متوسط □□ ببرد.

متخصصان تغذیه، به جای توصیه به شما برای افزایش وزن مشخص در دوران بارداری، شما را تشویق می کند تا بر جلوگیری از افزایش وزن بیش از حد در دوران بارداری تمرکز کنید.

آیا در دوران بارداری نیاز به مراقبت های ویژه ای خواهم داشت؟

اگر BMI شما 30 یا بالاتر باشد، می بایست از نزدیک تحت نظارت و مراقبت متخصص باشید. این مراقبت ها و نظارت ها می تواند شامل موارد زیر باشد:

آزمایشات اولیه برای دیابت بارداری

برای خانم هایی که به طور متوسط □□ در معرض خطر [دیابت حاملگی](#) هستند، یک آزمایش غربالگری به نام تست چالش گلوکز اغلب بین هفته های 24 تا 28 بارداری انجام می شود. اگر BMI شما 30 یا بالاتر است، پزشک شما ممکن است آزمایش غربالگری را در اولین ویزیت قبل از تولد توصیه کند. اگر نتایج آزمایش شما طبیعی است، احتمالاً آزمایش غربالگری را بین هفته های 24 و 28 بارداری تکرار خواهید کرد.

تغییراتی در سونوگرافی جنین شما

سونوگرافی استاندارد جنین معمولاً بین هفته های 18 تا 20 بارداری برای ارزیابی آناتومی کودک انجام می شود. اما امواج سونوگرافی به راحتی به بافت چربی شکم نفوذ نمی کنند. این مسئله می تواند در سونوگرافی جنین تداخل ایجاد کند. با پزشک خود در مورد بهترین روش برای گرفتن سونوگرافی دقیق حتما صحبت کنید.

غربالگری آپنه انسدادی خواب

این مسئله یک اختلال خواب بالقوه جدی است که باعث می شود تنفس به طور مکرر در طول خواب متوقف شود. زنانی که در طی بارداری دچار آپنه خواب انسدادی می شوند، در معرض خطر ابتلا به پرفشاری خون مزمن و سایر عوارض هستند. اگر به آپنه انسدادی خواب مشکوک هستید، ممکن است پزشک، شما را برای ارزیابی و درمان احتمالی به یک متخصص حوزه روانکاوی ارجاع دهد.



بارداری سالم و بی خطر را چگونه تجربه کنیم ؟

مراقبت های منظم قبل از تولد را دنبال کنید

ویزیت های قبل از تولد می تواند به پزشک شما کمک کند تا سلامت شما و کودک را کنترل کند. در مورد هر گونه بیماری که دارید از جمله دیابت ، فشار خون بالا یا آپنه خواب به پزشک خود بگویید و درمورد آنچه می توانید برای مدیریت آنها انجام دهید حتما صحبت کنید و راهنمایی بگیرید.

رژیم غذایی سالم داشته باشید

برای حفظ رژیم غذایی سالم و جلوگیری از افزایش وزن بیش از حد، با پزشک یا یک متخصص تغذیه مشورت کنید. بخاطر داشته باشید که در دوران بارداری به اسید فولیک، پروتئین، کلسیم، آهن و سایر مواد مغذی ضروری نیاز خواهید داشت

از نظر جسمانی فعال باشید

تحرك های بدنی ایمن در دوران بارداری مانند پیاده روی، شنا یا ایروبیک رو فراموش نکنید

از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید

اگر سیگار می کشید، از پزشک خود بخواهید تا شما را در ترک سیگار کمک کند. الکل و مواد مخدر نیز غیرمجاز هستند. قبل از شروع یا قطع و مصرف هرگونه دارو یا مکمل، دکتر خود را مطلع سازید.