



**افزایش شاخص توده بدنی
در بارداری، به ویژه در
سه ماهه سوم، خطر
افسردگی مادران را تا سه
برابر افزایش می دهد.**

**هشدارها (چه زمانی به
پزشک مراجعه کنیم؟):**

افزایش ناگهانی وزن (بیش از
۱,۵ کیلوگرم در هفته).
ورم شدید دست ها و پاها.
سردردهای مداوم یا تاری
دید.

احساس فشار یا درد غیرعادی



این بروشور حاصل پژوهش خانم فرحناز
چنگائی عضو محترم هیات علمی دانشکده
پرستاری با عنوان:

بررسی ارتباط نمایه توده بدنی (BMI) قبل از
بارداری با اضطراب و افسردگی مادر در دوران
بارداری و پس از زایمان

فعالیت بدنی ایمن:



پیاده روی روزانه ۳۰ دقیقه.
ورزش های سبک مانند یوگای
بارداری یا شنا.

از ورزش های پربرخورد یا خوابیدن
روی شکم خودداری کنید.
قبل از شروع هر برنامه ورزشی با
پزشک خود مشورت کنید

نظارت منظم:

وزن کشی هفتگی در خانه با ترازوی
دقیق.

ثبت وزن در یک دفترچه یا اپلیکیشن
موبایل.

مراجعه منظم به پزشک یا ماما
برای بررسی روند وزن و سلامت
جنین.

مقدمه



اهمیت کنترل وزن در سه ماهه دوم:

سه ماهه دوم دوره سریع رشد جنین و افزایش وزن طبیعی مادر است.

افزایش وزن زیاد خطر دیابت بارداری، فشار خون و زایمان سخت را افزایش می دهد. افزایش وزن ناکافی ممکن است به رشد ناکافی جنین منجر شود

توصیه های غذایی هوشمند:

پروتئین کافی:

مصرف گوشت کم چرب، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و مغزها. کلسیم و ویتامین D: شیر، پنیر، ماست و سبزیجات برگ دار.

آهن و فولیک اسید: اسفناج، عدس، جگر و غلات غنی شده.

فیبر: نان سبوس دار، میوه و سبزیجات برای پیشگیری از یبوست.

پرهیز از کالری های خالی:

نوشابه، شیرینی، غذاهای سرخ کرده و فست فود



افزایش وزن توصیه شده در

سه ماهه دوم:

به طور کلی، در سه ماهه دوم، افزایش وزن هفته ای ۰.۵ تا ۰.۷ کیلوگرم طبیعی است.

مقدار کل افزایش وزن در این دوره بستگی به شاخص توده بدنی (BMI) پیش از بارداری دارد:

BMI طبیعی (۱۸,۵-۲۴,۹): افزایش وزن کل بارداری: ۱۱,۵-۱۶ کیلوگرم

BMI بالا (≥ 25): افزایش وزن کل بارداری: ۷-۱۱,۵ کیلوگرم

BMI پایین ($< 18,5$): افزایش وزن کل بارداری: ۱۲,۵-۱۸ کیلوگرم

