



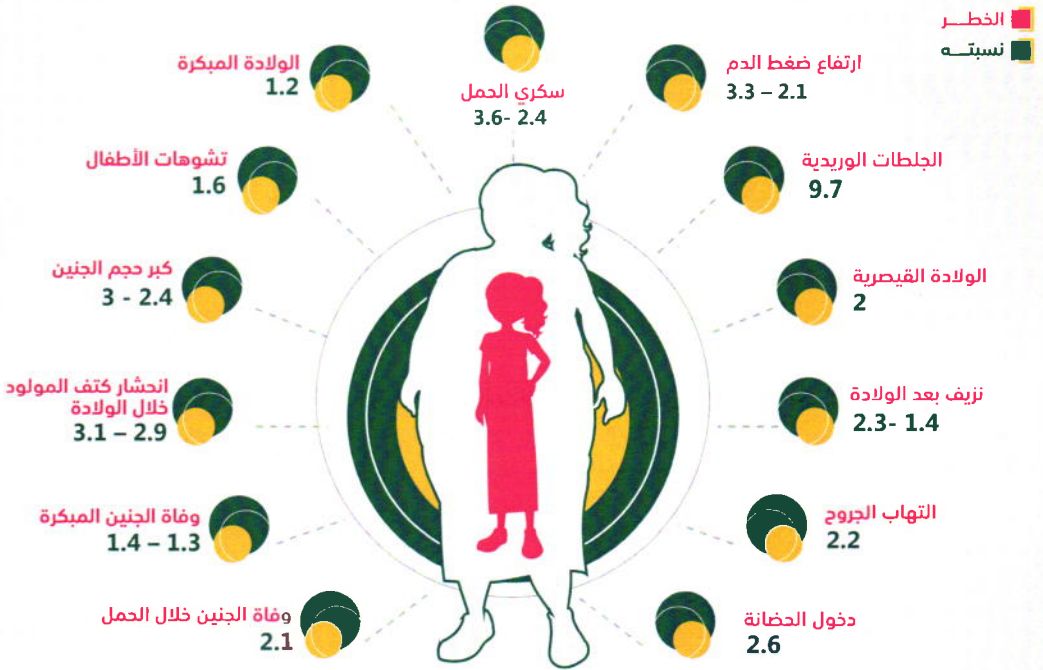
رؤية
VISION 2030

المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

مخاطر سمنة الأم

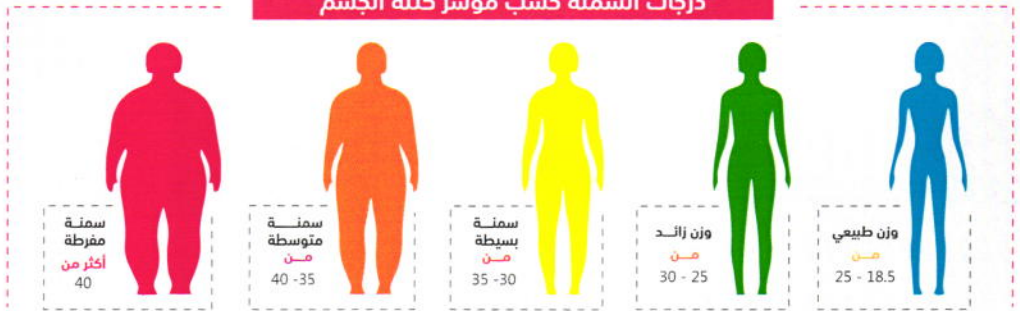
خلال الحمل

مقارنة بالأمهات ذوات الوزن الطبيعي



CMACE/RCOG Joint Guideline: Management of Women with Obesity in Pregnancy

درجات السمنة حسب مؤشر كتلة الجسم



مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو صيغة رياضية للتعرف على الوزن الطبيعي للشخص، وهي عبارة عن ناتج قسمة الوزن على مربع الطول بالمتر (كجم / متر ٢).

مؤشر كتلة الجسم

أسباب السمنة الحوامل للأمهات



الزيادة في نسبة تناول
الأغذية ذات السعرات
الحرارية العالية مثل
الأطعمة المليئة
بالسكريات و الدهون

قلة النشاط الحركي
خلال
الحمل و عدم ممارسة
الرياضة السليمة قبل أو
أثناء الحمل

الاصابة ببعض الأمراض
مثل السكري أو كسل
العدة الدرقية



النسبة الطبيعية زيادة الوزن خلال الحمل :

- الأم ذات الوزن الطبيعي : يجب الا تكون زيادة الوزن أكثر من
١٠ كيلو تقريبا

- يمكن أن تكون الزيادة في الوزن الى ١٩ كيلو في حمل التوائم
- الأم ذات الوزن العالي قبل الحمل : يمكن أن تكون الزيادة في
الوزن أقل من الأم ذات الوزن الطبيعي



أهداف متابعة الحمل للأمهات ذوات السمنة

1

تفضل زيارة
الطبيب للتخطيط
للحمل و المتابعة
لدى أخصائي
التغذية للوصول
لوزن مثالي

2

متابعة الحمل في
وقت مبكر
من الأسابيع
الأولى لاكتشاف
أي مخاطر صحية
مبكرة و علاجها

3

عمل الأشعة
الصوتية للحمل
مبكرا للتأكد من
عمر الجنين
و التأكد من عدم
وجود تشوهات

4

زيارة أخصائي التغذية
لاتتبع نظام غذائي جيد
خلال الحمل يضمن عدم
الزيادة المفرطة بالوزن
و يحقق تناول الأغذية
المهمة خلال الحمل

5

التخطيط للولادة
في الوقت
المناسب
وبالطريقة
الملائمة

