

زيادة وزن الحمل

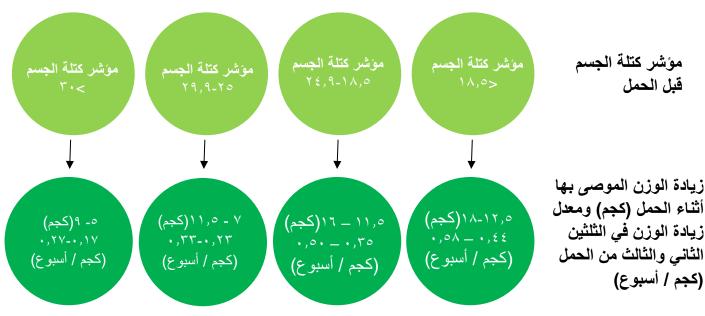
اكتساب الوزن أثناء الحمل مهم لك ولطفلك يعتمد مقدار الوزن الذي تكتسبينه أثناء الحمل على مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل مؤشر كتلة الجسم هو رقم يحسب وزنك وطولك ابحثي عن مؤشر كتلة الجسم باستخدام وزنك قبل الحمل



مؤشر كتلة الجسم = الارتفاع (م) x الارتفاع (م)

على سبيل المثال ، أنت تزن ٦٨ كجم وطولك ١,٦٥ مترًا

باستخدام مؤشر كتلة الجسم الخاص بك ، يمكنك معرفة مقدار زيادة الوزن الموصى به في الثلث الثاني والثلث الثالث من الحمل





إن تناول الطعام بشكل جيد وتحريك جسمك كل يوم مهم لك ولطفاك عندما تحرك جسمك أكثر ، قد تحتاج إلى مزيد من الطاقة (الطعام)

ما الذي يجب وضعه على طبقك؟

1/4طبق بروتين • اللحوم (لحم بقري / دجاج) جميع سلطة الخضار جميع الخضار المطبوخة (باستثناء بيض الجبن والزبادي قليل الدسم البطاطس والذرة والبطاطا الحلوة) • البقوليات (الفول والعدس والحمص) • السمك و المأكو لات البحرية 1/4طبق کربوهیدرات أرز بنيبرغل قمحالخبز المحبب الخبز المسطح • بطاطا ، ذرة ، بطاطا حلوة

1/2طبق خضروات

The original resource design was developed by Hannah McCormick and Tsz Ting Yip as a part requirement for the degree of Bachelor of Nutrition and Dietetics, University of Newcastle (٢٠٢١), under the supervision of L/Prof Clare Collins and Dr Vanessa Shrewsbury. Subsequent design changes and amendments to this document, including translations have been developed in consultation with the HNELHD Multicultural and Refugee Health Service, ©Y · YY No Money No Time and the University of Newcastle.