



افزایش وزن در بارداری

افزایش وزن در دوران بارداری برای شما و کودکتان مهم است. میزان وزنی که در دوران بارداری اضافه می کنید، بر اساس شاخص توده بدنی (BMI) شما قبل از باردار شدن است. BMI عددی است که وزن و قد شما را بررسی می کند.



1. BMI خود را با استفاده از وزن قبل از بارداری محاسبه کنید.

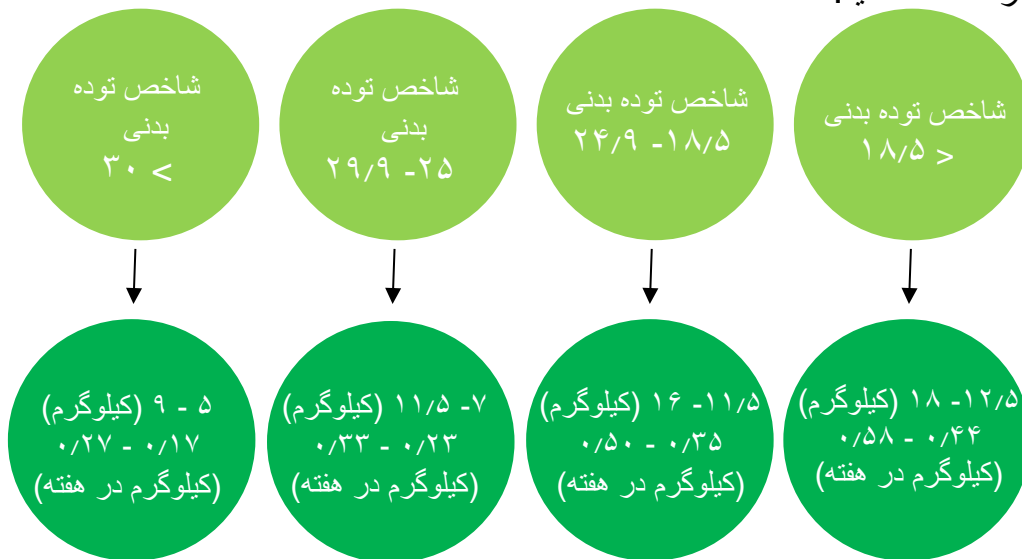
$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن شما (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)} \times \text{قد (متر)}}$$

به عنوان مثال، قد شما ۱/۶۵ متر است و ۶۸ کیلوگرم وزن دارید

$$\text{شاخص توده بدنی شما} = \frac{۶۸ \text{ کیلوگرم}}{(۱/۶۵ \text{ متر} \times ۱/۶۵ \text{ متر})} = ۲۵ \text{ کیلوگرم / متر}^۲$$

2. با محاسبه BMI خود، می توانید میزان افزایش وزن توصیه شده در سه ماهه دوم و سه ماهه سوم را مشاهده کنید.

BMI قبل از بارداری

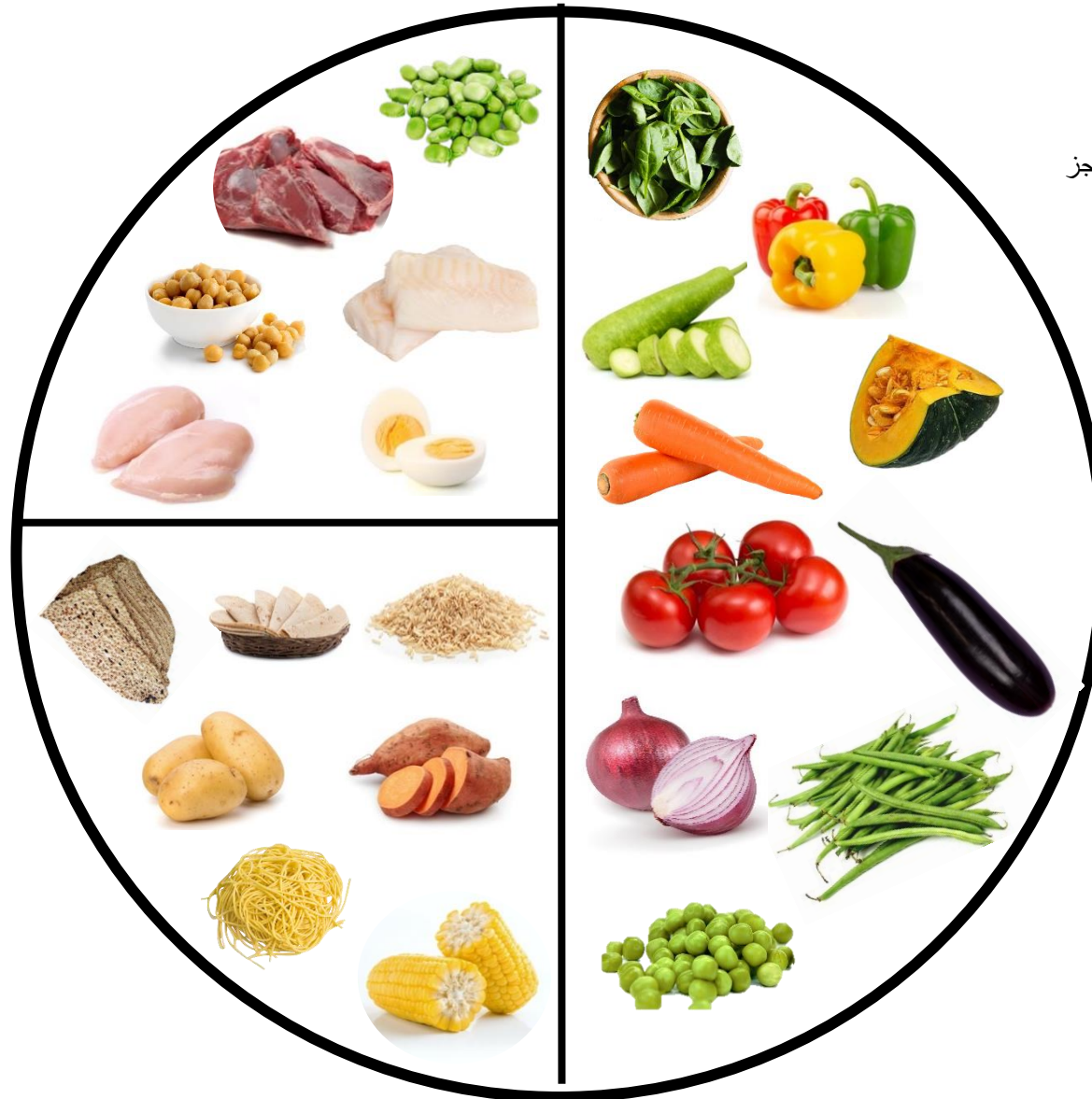


تغذیه خوب و داشتن تحرک بدنی روزانه، برای شما و کودکتان مهم است. وقتی بیشتر تحرک بدنی دارید، ممکن است به انرژی (غذا) بیشتری نیاز داشته باشید.

چه چیزهایی را در ظرف غذای خود قرار دهید؟

۱/۲ بشقاب سبزیجات

- همه نوع سبزیجات سالاد
- همه نوع سبزیجات پخته شده (به جز سیب زمینی، ذرت و سیب زمینی شیرین)



۱/۴ بشقاب پروتئین

- گوشت (گاو/ مرغ)
- تخم مرغ
- حبوبات (لوبیا، عدس و نخود)
- غذاهای دریایی (ماهی / میگو)
- محصولات سویا

۱/۴ بشقاب کربوهیدرات

- برنج
- ماکارونی ها و نودل ها
- نان های دانه دار
- نان های تخت – سنگک، نان لبنانی
- سیب زمینی، ذرت، سیب زمینی شیرین

