

تعریف وزن گیری نامناسب در بارداری

مادر باردار براساس جدول وزن گیری افزایش وزن کمتری داشته باشد (جداول شماره ۱ و ۲ و ۳ پیوست افزایش وزن از هفته ۱۳ بارداری به بعد)	وزن گیری کمتر از انتظار
شیب نمودار وزن گیری مادر از شیب نمودار مرجع کمتر باشد و یا مسطح گردد	
از هفته ۱۵ بارداری به بعد مادر باردار چاق (نمایه توده بدنی مساوی یا بالاتر از ۳۰) کمتر از نیم کیلوگرم در ماه افزایش وزن داشته باشد	
از هفته ۱۵ بارداری به بعد مادر باردار با وزن طبیعی کمتر از یک کیلوگرم در ماه افزایش وزن داشته باشد	
مادر باردار براساس جدول وزن گیری افزایش وزن بیشتری داشته باشد (جداول شماره ۱-۲-۳ پیوست افزایش وزن از هفته ۱۳ بارداری به بعد)	وزن گیری بیش از انتظار
شیب نمودار وزن گیری مادر از شیب نمودار مرجع بیشتر باشد	
بعد از هفته ۲۰ بارداری افزایش وزن بیش از ۳ کیلوگرم در ماه	
افزایش وزن بیش از ۱ کیلوگرم در هفته	

اقدام مناسب در وزن گیری نامناسب

مرحله اول: معاینه و ارزیابی وضعیت مادر باردار ، انجام آزمایشات پاراکلینیک و تعیین علت زمینه ای (کارکنان واحد بهداشت خانواده با همراهی پزشک مرکز و انجام اقدام مناسب براساس نتایج بررسی طبق بوکلت)
مرحله دوم : در صورتی که وزن گیری نامطلوب به دلیل ناآگاهی تغذیه ای باشد ارائه آموزش تغذیه طبق راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی و پی گیری توسط کارکنان واحد بهداشت خانواده (کاردان و کارشناس) و زمان مراجعه بعدی با نظر پزشک مرکز
مرحله سوم: در صورتی که بعد از آموزش تغذیه و پی گیری روند وزن گیری اصلاح نشد ارجاع به کارشناس تغذیه و ارائه مشاوره تخصصی تغذیه (زمان مراجعه بعدی براساس نظر کارشناس تغذیه)

موارد ارجاع مادر باردار به کارشناس تغذیه

زنان زیر ۱۹ سال
زنانی که طبق نظر پزشک یا متخصص زنان علت وزن گیری نامناسب آنها مربوط به عوارض بارداری یا بیماری نباشد و بعد از آموزش تغذیه و پی گیری ، روند وزن گیری آنها اصلاح نشود
BMI قبل از بارداری یا سه ماهه اول آنها زیر ۱۸.۵ یا بیشتر از ۲۵ است (آموزش تغذیه طبق راهنمای کشوری وزن گیری در بارداری و شیردهی توسط کارکنان واحد بهداشت خانواده و سپس ارجاع به مشاور تغذیه)
زنان بارداری که رژیم غذایی درمانی برای یک بیماری خاص دارند
دارا بودن یکی از بیماری های دیابت ، آنمی ، بیماری های کلیوی ، فشارخون
زنان باردار کم وزن در دوقلویی
زنان بارداری که وزن قبل از بارداری آنها مشخص نیست و در اثر تهوع و استفراغ زیاد کاهش وزن شدید داشته اند
زنان بارداری که اولین مراجعه آنها در سه ماهه سوم بارداری بوده و وزن قبل از بارداری یا سه ماهه اول بارداری ثبت نشده باشد
منحنی وزن گیری به منطقه منفی (زیر صفر) وارد شود و وزن مادر از وزن قبل از بارداری که در کنار عدد صفر محور افقی مبنا یادداشت شده کمتر شود (ارجاع فوری به متخصص زنان و سپس کارشناس تغذیه)