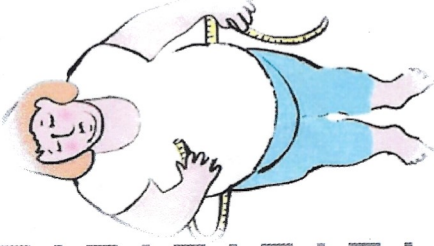




The electronic document on the hospital intranet is the controlled document according to document control policy.
Any kind of electronic/manual document is the responsibility of its be-holder for its contents and up-date.

العلاقة بين السمنة وتأخر الحمل

- ١- تؤثر السمنة على خصوبة المرأة بسبب تأثيرها على اتزان هرمونات الجسم وبالتالي تأثر عملية التبويض



- ٢- تفتقر السمنة بمتلازمة تكيس المبايض وهذه الحالة تؤثر على امرأة من كل خمسة سيدات تقريباً في عمر الإنجاب واضطرابات الدورة المزمنة

- ٣- ارتفاع مخاطر الإصابة بمضاعفات الحمل مثل الاجهاض - ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل - سكر الحمل - تجلط الدم

السمنة والحمل

العلاقة بين السمنة والحمل علاقة عكسية فإذا كان وزنك صحي كان حدوث الحمل أكبر والعكس صحيح فزيادة الوزن تعرقل الجهود المبذولة لحدوث الحمل لأنها تؤثر على الهرمونات وأنماط الإباضة أن كان مؤشر كتلة الجسم بين ٢٥ و ٣٠ فهذا يعني أن لديك فرصة أفضل لحدوث الحمل . أما لو زاد عن ٣٠ تبدأ هذه الفرصة بالتناقص



ملاحظة

زيادة الوزن تضيق سنوات لعمر ك فقد يكون عمرك الجسدي أكبر من عمرك الزمني

السمنة عند النساء



إعداد الاستشارية

د. هند احمدوه

hahmadouh@moh.gov.sa

هاتف: ٠١٢٠٥٥٤٠٠٣٠

تحويلة ٥١٠٣

مطوية تقييد رقم (٧)



Kingdom of Saudi Arabia
Ministry of Health
Directorate of Health Affairs Ho-
ly Capital
Maternity and Children Hospital

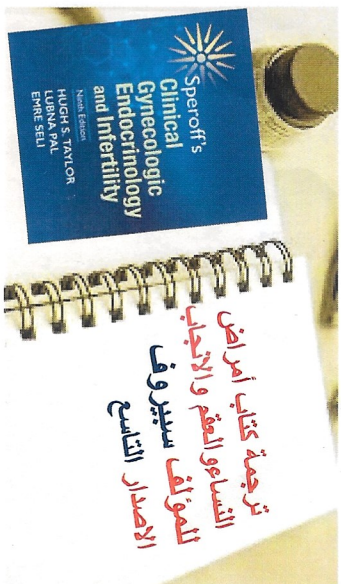
وزارة الصحة
Ministry of Health

مستشفى الولادة والأطفال
مديرية الشؤون الصحية بالعاصمة المقدسة
وزارة الصحة
وحدة العقم ومساعدة الإنجاب "الصحة الإنجابية"

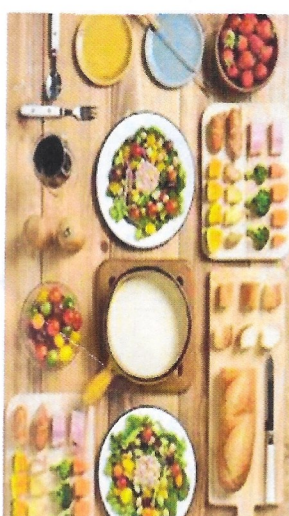
The electronic document on the hospital intranet is the controlled document according to document control policy.
Any kind of electronic/manual document is the responsibility of its be-holder for its contents and up-date.

نصائح غذائية عامة

١. تناول مشروباتك بهوء.
٢. يمكن اضافة الليمون للمشروبات.
٣. فضل تناول العصائر الطازجة.
٤. يجب الا تقل كمية السوائل عن ٦-٨ اكراب يوميا.
٥. امضغي الطعام جيدا حتي يصبح الاكل سائلا.
٦. ينبغي ان يكون اختيار الطعام على اساس ان يكون قليل الدهون ، قليل السكريات ، قليل السعرات.



رجيم اللقيمات الموجهة



أفضل وأروع رجيم وخاصة اللقيمات الموجهة بالأكل الصحي فقط يسمح نظام اللقيمات بوجبة متوسطة يوميا اصافة الى -اللقيمات الصغيرة المتكررة (٧-١٠ مرات يوميا) من بينها لقيمات الفول السوداني أو اللوز مع التركيز على شرب كمية كافية من الماء قبل كل واحدة من هذه الوجبات حديث الرسول قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول: ((ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن، بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فقلت لطعمه، وثلاث لشرابه، وثلاث لنفسه

كيفية الحصول على وزن طبيعي

