

## بنام خدا

### الف ( معیارهای وزن گیری نامناسب در خانم های باردار

#### - وزن گیری کمتر از انتظار

۱- چنانچه از هفته ۱۵ بارداری به بعد خانم های باردار چاق ( با BMI بالاتر از ۲۹ ) کمتر از نیم کیلوگرم در ماه افزایش وزن داشته باشند.

۲- چنانچه از هفته ۱۵ بارداری به بعد خانم های باردار با وزن طبیعی ، کمتر از یک کیلوگرم در ماه افزایش وزن داشته باشند.

#### - وزن گیری بیش از انتظار

۱- بعد از هفته ۲۰ بارداری خانم های باردار ماهانه بیش از ۳ کیلوگرم افزایش وزن داشته باشند ( گاهی اوقات این امر به دلیل جمع شدن آب به طور غیر طبیعی در بدن است که اولین علامت پره اکلامپسی است ) در این صورت اقدامات لازم برای کنترل مسمومیت بارداری باید طبق بوکت انجام شود .

۲- افزایش وزن بیش از یک کیلوگرم در هفته در طول دوران بارداری

### ب ( تفسیر منحنی وزن گیری مادر باردار

هر خانم باردار باید در محدوده وضعیت بدنی خود ( لاغر ، طبیعی ، اضافه وزن ، چاق ) وزن گیری داشته باشد . بنابراین :

- برای خانمی که برحسب وزن قبل از بارداری نمایه توده بدنی او در محدوده لاغر قرار دارد وزن گیری در محدوده زرد قابل قبول است.

- برای مادری که برحسب وزن قبل از بارداری نمایه توده بدنی طبیعی دارد وزن گیری در محدوده سبز قابل قبول است .

- برای مادری که اضافه وزن دارد وزن گیری در محدوده نارنجی قابل قبول است .

- برای مادرچاق وزن گیری در محدوده دو خط چین قرمز قابل قبول است.

## اقدامات صحیح در صورت مواجهه با مادران باردار دارای وزن گیری نامطلوب

۱- پرسنل بهداشتی موظف هستند در صورت مواجهه با کلیه مادرانی که وزن گیری نامطلوبی دارند ( بند الف صفحه اول دستورالعمل ) توصیه های لازم را بر اساس راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ارائه نموده و ۱۵ روز بعد مجدداً پی گیری انجام شود و در صورت عدم رفع مشکل به کارشناس تغذیه ارجاع شود - در صورتی که بر اساس بوکلت نیاز باشد به متخصص زنان نیز ارجاع گردد .

۲- در صورتی که مادر برای بار اول به مرکز بهداشتی مراجعه نموده و BMI بالاتر یا مساوی ۳۰ دارد اقدامات به شرح

زیر است :

الف - در خواست GCT در اولین مراجعه و تفسیر آن

ب - ارائه توصیه های تغذیه ای طبق راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی

ج - تاریخ مراجعه بعدی و ارجاع بر اساس تفسیر GCT طبق بوکلت

۳- در صورتی که مادر برای بار اول به مرکز بهداشتی مراجعه نموده و BMI او در محدوده لاغر و یا اضافه وزن باشد اقدامات به شرح زیر است :

الف - ارائه توصیه های تغذیه ای طبق راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی

ب - تاریخ مراجعه بعدی همان تاریخ مراقبتهای معمول بوده و چنانچه در زمان مراجعه بعدی افزایش یا کاهش وزن نامطلوب داشته باشد زمان مراجعه بعدی ۲ هفته بعد تعیین گردد و در صورت عدم رفع مشکل به کارشناس تغذیه ارجاع شود و در صورتی که بر اساس بوکلت نیاز باشد به متخصص زنان نیز ارجاع گردد . این ارجاع به عنوان ارجاع در اولین فرصت محسوب می گردد

۴ - ترسیم منحنی نمودار گرام در پرونده خانوار حتماً باید تفسیر داشته باشد ، بر اساس نکات مندرج در صفحه ۵۱ راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، در صورتی که مادری بر حسب وزن قبل از بارداری نمایه توده بدنی طبیعی دارد ، وزن گیری در محدوده سبز قابل قبول است ، بنابراین محدوده وزن گیری هر مادر بر اساس نمایه توده بدنی باید در محدوده مربوط به خودش باشد یا ممکن است روند وزن گیری مادر بر اساس نمایه توده بدنی در هر بار مراجعه مادر بر طبق جدول شماره ۲ صفحه ۴۵ و

نکات اشاره شده در خصوص وزن گیری کمتر و بیشتر از انتظار صفحه ۵۲ مطلوب نباشد که در اینصورت مادر نیاز به مشاوره و یا ارجاع دارد ، در غیر اینصورت محاسبه نمایه توده بدنی یا ترسیم منحنی توسط همکاران دچار اشکال است و باید همه همکاران به این موضوع توجه داشته باشند.

۵- لازم است طریقه ترسیم و تفسیر منحنی و یا سایر موارد مورد نیاز در برنامه مراقبتهای ادغام یافته در کلاسهای آموزشی ماهیانه ویژه پرسنل محیطی از سوی ستاد مورد آموزش و تاکید قرار گیرد، در خصوص مراکز روستایی ، کارشناسان تغذیه به همراه کارشناسان سلامت مادران با هماهنگی واحد گسترش و بهورزی ، در هسته های آموزش بهورزی حضور یافته و اقدام به آموزش نمایند ، بدیهی است فعالیتهای شهرستان در بازدیدهای کارشناسان معاونت مورد پایش قرار خواهد گرفت.

۶ - پایش مراکز شهری و روستایی در خصوص چگونگی ترسیم منحنی نوموگرام و تفسیر آن توسط کارشناسان تغذیه نیز الزامی است .