

น้ำหนักแม่เน้น สำคัญไหน



หลายคนเชื่อว่า เวลาตั้งครรภ์ต้องกินเพื่อเจ้าตัวน้อยด้วย เลยทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์กินแบบไม่ยั้ง ก็สองคนนี้นะ ควรจะกินเพิ่มเป็นสองเท่า น้ำหนักเพิ่มเป็นสองเท่าก็ไม่หน้าจะเป็นอะไร และคิดว่าน้ำหนักที่เพิ่มมากขึ้น จะทำให้ลูกในท้องแข็งแรง ความคิดนี้ผิดถนัด เพราะคุณแม่ที่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากเกินไป อาจเกิดปัญหาสุขภาพทั้งกับแม่และลูกในท้อง เช่น แม่อาจก่อให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ขณะที่ลูกจะมีโอกาสเสี่ยงเกิดการคลอดติดไหล่ และเพิ่มความเสี่ยงต่อการผ่าตัดคลอดลูกออกทางหน้าท้อง

สำหรับคุณแม่ที่น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นน้อยในขณะที่ตั้งครรภ์ ก็อาจจะเป็นสาเหตุทำให้ลูกน้อยที่คลอดออกมามีน้ำหนักตัวแรกเกิดต่ำกว่าเกณฑ์ได้ เพราะขาดสารอาหารที่จำเป็น การควบคุมน้ำหนักให้เพิ่มขึ้นในระดับที่เหมาะสมจะทำให้ทั้งคุณแม่และลูกน้อยมีสุขภาพที่ดี ลูกน้อยก็จะมีสมองและพัฒนาการที่ดี การจัดการเกี่ยวกับน้ำหนักตัวของคุณแม่ในขณะที่ตั้งครรภ์จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ



ความจริงแล้วน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นของคุณแม่ตั้งครรภ์ที่เหมาะสมจะใช้หลัก ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) มาใช้ในการคำนวณค่าน้ำหนักที่ควรจะมีเพิ่มขึ้นตามโครงสร้างของร่างกายคุณแม่แต่ละคน

สูตรการคำนวณ ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) คือ คุณแม่นำน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ (กิโลกรัม) หารด้วยส่วนสูง (เมตร²) จากนั้นนำค่าดัชนีมวลกายเทียบกับตาราง ก็จะได้รู้ว่าตลอดการตั้งครรภ์ควรมีน้ำหนักเพิ่มเท่าไรจึงจะเหมาะสมดังนี้

ลักษณะของคุณแม่ตั้งครรภ์	น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นทั้งหมด	น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนถึง 13 สัปดาห์	น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นแต่ละสัปดาห์ในอายุครรภ์ 14-40 สัปดาห์
คุณแม่ตั้งครรภ์ที่ผอม (BMI น้อยกว่า 18.5)	10.0-18.0 กิโลกรัม	1.5-2.5 กิโลกรัม	0.5 กิโลกรัม
คุณแม่ตั้งครรภ์ที่น้ำหนักปกติ (BMI 18.5 – 24.9)	8.0-16.0 กิโลกรัม	1.0-2.0 กิโลกรัม	0.4 กิโลกรัม
คุณแม่ตั้งครรภ์ที่น้ำหนักตัวเกิน (BMI 25.0 – 29.9)	6.0-14.0 กิโลกรัม	0.8-1.8 กิโลกรัม	0.3 กิโลกรัม
คุณแม่ตั้งครรภ์ที่อ้วน (BMI เท่ากับหรือมากกว่า 30.0)	4.0-8.0 กิโลกรัม	0.5-1.5 กิโลกรัม	0.2 กิโลกรัม