

# ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ

## ਬੀਐਮਆਈ (ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ) ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਦ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦਾ ਮਾਪ। ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੀਐਮਆਈ (BMI) 18.5 ਤੋਂ 24.9 ਹੈ। ਆਪਣੀ ਨੂੰ healthlinkbc.ca ਤੇ ਜਾਂਚੋ।

## ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧਾ 5 ਤੋਂ 18 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (11 ਤੋਂ 40 ਪਾਊਂਡ) ਤੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਲਈ, ਇਹ 11 ਤੋਂ 25 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (25 ਤੋਂ 54 ਪਾਊਂਡ) ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀਐਮਆਈ (BMI) 18.5 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 13 ਤੋਂ 18 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (28 ਤੋਂ 40 ਪਾਊਂਡ) ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀਐਮਆਈ (BMI) 18.5 ਤੋਂ 24.9 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 11 ਤੋਂ 16 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (25 ਤੋਂ 35 ਪਾਊਂਡ) ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀਐਮਆਈ (BMI) 25 ਤੋਂ 29.9 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 7 ਤੋਂ 11 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (15 ਤੋਂ 25 ਪਾਊਂਡ) ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀਐਮਆਈ (BMI) 30 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 5 ਤੋਂ 9 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (11 ਤੋਂ 20 ਪਾਊਂਡ) ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

**ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ**, ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵਾਧਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ – ਕੁਲ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ 2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (1 ਤੋਂ 4½ ਪਾਊਂਡ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਟਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

**ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਸਰੀ ਅਤੇ ਤੀਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ**, ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਲਗਭਗ 200 ਤੋਂ 500 ਗ੍ਰਾਮ (½ ਤੋਂ 1 ਪਾਊਂਡ) ਦੀ ਸਥਿਰ ਦਰ ਤੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



## ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਗੁਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਓ – ਦੋ ਗੁਣਾ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ।



## ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਵਾਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਜੇਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ (gestational diabetes) ਅਤੇ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਡਿਲਿਵਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚਾ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 14 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (30 ਪਾਊਂਡ) ਦਾ ਆਮ ਵਾਧਾ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਦਾ ਹੈ:

**ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ**

**ਸਟੋਰ:** 2½ ਤੋਂ 3½ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (5 ਤੋਂ 8 ਪਾਊਂਡ)

**ਖੂਨ:** 2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (4 ਪਾਊਂਡ)

**ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਤਰਲ:**  
ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

**ਛਾਤੀਆਂ:** 1½ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (3 ਪਾਊਂਡ)

**ਪਲੈਸੈਂਟਾ:** ½ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (1 ਪਾਊਂਡ)

**ਬੱਚਾ:** 3½ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (7½ ਪਾਊਂਡ)

**ਬੱਚੇਦਾਨੀ:** 1+ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (2½ ਪਾਊਂਡ)

**ਐਮਨੀਓਟਿਕ (Amniotic) ਤਰਲ:**  
1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (2 ਪਾਊਂਡ)

