



معلومات لك

نشر في فبراير ٢٠١٢، تم التحديث في أكتوبر ٢٠٢٢

زيادة الوزن أثناء الحمل وبعد الولادة

لمحة عن هذه المعلومة

هذه المعلومة مخصصة لك إذا كان وزنك زائدًا وكنيت تخططين للحمل أو تتوقعين مولودًا أو قمتِ حديثًا بالإنجاب. قد يساعد كذلك إذا كنت شريكًا أو قريبًا أو صديقًا لشخص في هذه الحالة.

معظم النساء اللواتي لديهن زيادة في الوزن لديهن حمل وولادة مباشرة ولديهن أطفال أصحاء. ومع ذلك، فإن زيادة الوزن أو السمنة تزيد من خطر حدوث مضاعفات لك ولطفلك. يمكنك أنت والمتخصصين في الرعاية الصحية العمل معًا لتقليل بعض هذه المخاطر.

في هذا المنشور قد نستخدم مصطلحي «امرأة» و «نساء». وبالرغم من ذلك، نحن نعلم أنه ليس فقط الأشخاص الذين يُعرفون بأنهم نساء هم الذين قد يرغبون في الوصول إلى هذه النشرة للحصول على معلومات حول اختياراتهم حول الولادة. يجب أن تكون رعايتك مناسبة وشاملة وحساسة لاحتياجاتك مهما كانت هويتك الجنسية.

ويمكن الاطلاع على معجم المصطلحات الطبية على موقع RCOG على الإنترنت على العنوان التالي:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms>

النقاط الأساسية

- يعد BMI (مؤشر كتلة الجسم) طريقة بسيطة لمعرفة ما إذا كنت تتمتع بوزن صحي لطولك. مؤشر كتلة الجسم ١٨,٥-٢٤,٩ يعتبر صحيًا.
- يرتبط مؤشر كتلة الجسم BMI البالغ ٢٥ أو أكثر بالمخاطر التي تتعرضين لها أنت وطفلك.
- كلما زاد مؤشر كتلة الجسم BMI لديك، زادت المخاطر.
- تشمل بعض المخاطر مع ارتفاع مؤشر كتلة الجسم زيادة خطر الإصابة بالتخثر وسكري الحمل وارتفاع ضغط الدم وتسسم الحمل وتحفيز المخاض والولادة القيصرية ومضاعفات التخدير والتهابات الجروح.
- يزيد مؤشر كتلة الجسم المرتفع أيضًا من خطر التعرض للإجهاض أو الولادة المبكرة أو إنجاب طفل كبير أو ولادة جنين ميت.
- يمكن أن يفيدك الأكل الصحي Healthy eating والتمارين الرياضية أنت وطفلك.
- إذا كان مؤشر كتلة الجسم BMI لديك يبلغ ٣٠ أو أكثر، فيُنصح بتناول جرعة أعلى من حمض الفوليك (٥ مجم يوميًا).

ما هو مؤشر كتلة الجسم؟

مؤشر كتلة الجسم هو مؤشر كتلة جسمك، وهو مقياس لوزنك بالنسبة لطولك. مؤشر كتلة الجسم الصحي في حدود ١٨,٥ إلى ٢٤,٩. يعتبر الشخص الذي لديه مؤشر كتلة الجسم في النطاق ٢٥ إلى ٢٩,٩ يعاني من زيادة الوزن. يعتبر الشخص الذي لديه مؤشر كتلة الجسم ٣٠ أو أكثر يعاني من السمنة المفرطة.

متى سيتم حساب مؤشر كتلة الجسم أثناء الحمل ؟

سيتم حساب مؤشر كتلة الجسم الخاص بك في أول موعد لمتابعة الحمل.

قد يتم وزنك مرة أخرى في وقت لاحق من الحمل.

يمكنك أيضًا حساب مؤشر كتلة الجسم باستخدام الآلة الحاسبة على موقع NHS:

[./https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator](https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator)

ما هي مخاطر ارتفاع مؤشر كتلة الجسم BMI أثناء الحمل ؟

معظم النساء اللواتي يعانين من ارتفاع مؤشر كتلة الجسم BMI لديهن حمل مباشر ولديهن أطفال أصحاء. ومع ذلك، فإن زيادة الوزن أو السمنة تزيد من خطر حدوث مضاعفات لك ولطفلك. كلما ارتفع مؤشر كتلة الجسم لديك، زادت المخاطر.

إذا كان مؤشر كتلة الجسم BMI الخاص بك في بداية متابعة الحمل ٣٠ أو أكثر، فقد يتم تقديم رعاية ما قبل الولادة بقيادة استشاري. سيناقش أخصائي الرعاية الصحية معك أي مخاطر إضافية لك ولطفلك وكذلك كيف يمكن تقليل هذه المخاطر.

المخاطر التي قد تتعرضين لها وكيفية التقليل من بعضها

التخثر

التخثر هو جلطة دموية في ساقيك (خثار وريدي) أو في رئتيك (انسداد رئوي)، والتي يمكن أن تكون مهددة للحياة. يزيد الحمل نفسه من خطر الإصابة بالتخثر thrombosis. إذا كنت تعانين من زيادة الوزن، يزداد خطر الإصابة بالتخثر thrombosis.

سيتم تقييم خطر الإصابة بالتخثر في أول موعد لك قبل الولادة وستتم مراقبتك أثناء الحمل. قد يُعرض عليك حقن دواء يسمى الهيبارين منخفض الوزن الجزيئي لتقليل خطر الإصابة بالتخثر thrombosis. هذا آمن في أثناء الحمل.

لمزيد من المعلومات، راجع معلومات مريض RCOG لتقليل خطر الإصابة بالتخثر الوريدي venous thrombosis أثناء الحمل وبعد الولادة

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/reducing-the-risk-of-venous-thrombosis-in-pregnancy-and-after-birth-patient-information-leaflet>

سكري الحمل

Gestational diabetes

يُعرف مرض السكري الذي يتم تشخيصه لأول مرة أثناء الحمل باسم سكري الحمل. إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك ٣٠ أو أكثر، فأنت أكثر عرضة بثلاث مرات للإصابة بسكري الحمل مقارنة بالنساء المصابات بمؤشر كتلة الجسم أقل من ٢٥.

سيُعرض عليك عمل اختبار سكري الحمل بين ٢٤ و ٢٨ أسبوعًا. إذا أظهر الاختبار أنك مصابة بسكري الحمل، فسيتم إحالتك إلى أخصائي لإجراء مزيد من الاختبارات والعلاج كما هو مطلوب.

لمزيد من المعلومات راجع معلومات مريض RCOG سكري الحمل

[./https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/gestational-diabetes](https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/gestational-diabetes)

ارتفاع ضغط الدم وتسمم الحمل

تزيد زيادة الوزن من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وتسمم الحمل. إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك ٣٠ أو أكثر، فإن خطر الإصابة بتسمم الحمل أعلى ٢-٤ مرات مقارنة بأولئك اللواتي لديهن مؤشر كتلة الجسم أقل من ٢٥.

سيتم مراقبة ضغط الدم والبول في كل موعد من مواعيدك. قد يزداد خطر الإصابة بتسمم الحمل إذا:

- كنت تبلغين من العمر أكثر من ٤٠ سنة
 - كنت مصابة بتسمم الحمل في فترة حمل سابقة
 - كان ضغط دمك مرتفعاً بالفعل قبل الحمل.
- إذا كانت لديك عوامل الخطر هذه أو غيرها، فقد يوصي أخصائي الرعاية الصحية بجرعة منخفضة من الأسبرين لتقليل خطر الإصابة بتسمم الحمل.
- لمزيد من المعلومات، راجعوا معلومات مريض RCOG تسمم الحمل:

(<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/pre-eclampsia-patient-information-leaflet>).

مشاكل الصحة العقلية

يتم طرح بعض الأسئلة على جميع النساء الحوامل حول صحتهم العقلية في أول موعد (حجز) قبل الولادة. تزيد زيادة الوزن قليلاً من خطر الإصابة بمشاكل الصحة العقلية أثناء الحمل وبعد الولادة. سيشرح عليك أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك بعض الأسئلة للمساعدة في تحديد ما إذا كنت في خطر.

تتوفر معلومات إضافية عن مشاكل الصحة العقلية أثناء الحمل وبعد الولادة على موقع Best Beginnings على العنوان التالي:

<https://www.bestbeginnings.org.uk/out-of-the-blue>

مخاطر على طفلك

- الاحتمال العام للإجهاض في الحمل المبكر هو ١ من ٥ (٢٠٪)، ولكن إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك ٣٠ أو أكثر، فإن خطر يزداد إلى ١ من ٤ (٢٥٪).
- إذا كنت تعاني من زيادة الوزن قبل الحمل أو في بداية الحمل، فقد يؤثر ذلك على طريقة نمو طفلك في الرحم. بشكل عام، يولد حوالي ١ من كل ١٠٠٠ طفل في المملكة المتحدة بعيوب في الأنبوب العصبي (مشاكل في نمو جمجمة الطفل وعموده الفقري)، ولكن إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك يبلغ ٣٠ أو أكثر، فإن هذا الخطر يتضاعف تقريباً (٢ في ١٠٠٠).
- إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فمن المرجح أن يكون لديك طفل يزن أكثر من ٤ كجم، مما يزيد من خطر حدوث مضاعفات لك ولطفلك أثناء الولادة. إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك ٣٠ أو أكثر، فإن خطر يتضاعف من ٧ في ١٠٠ إلى ١٤ في ١٠٠ مقارنة بالنساء اللواتي يتراوح مؤشر كتلة الجسم لديهن بين ٢٠ و ٣٠.
- الاحتمال العام لولادة جنين ميت في المملكة المتحدة هو ١ من كل ٢٠٠ ولادة. إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك ٣٠ أو أكثر، فإن هذا الخطر يزداد إلى ١ من كل ١٠٠ ولادة.
- إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك مرتفعاً أثناء الحمل، فقد تحتاجين إلى فحوصات إضافية بالموجات فوق الصوتية للتحقق من نمو طفلك ونموه وموقعه. عادة ما تتم مراقبة نمو طفلك أثناء الحمل باستخدام شريط قياس لتسجيل حجم الرحم. إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك أكثر من ٣٥، فقد يكون من الصعب أن تكون دقيقاً مع مقياس شريطي، لذلك قد يطلب أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك فحوصات إضافية بالموجات فوق الصوتية.
- يُعرض على جميع النساء في المملكة المتحدة فحص بالموجات فوق الصوتية في حوالي ٢٠ أسبوعاً للبحث عن المشاكل الهيكلية التي قد يعاني منها طفلك. يكون هذا الفحص أقل دقة في التقاط المشكلات إذا تم رفع مؤشر كتلة الجسم.

وإلا كيف يمكن تقليل المخاطر علي وعلى طفلي؟

الأكل الصحي

سيفيدك النظام الغذائي الصحي أنت وطفلك أثناء الحمل وبعد الولادة. قد تتم إحالتك إلى اختصاصي تغذية للحصول على مشورة متخصصة حول الأكل الصحي. يمكن لموقع الويب www.nhs.uk/Livewell/healthy-eating/Pages/Healthyeating.aspx توفير مزيد من المعلومات حول نظام غذائي صحي.

لا ينصح بمحاولة إنقاص الوزن عن طريق اتباع نظام غذائي أثناء الحمل. ومع ذلك، من خلال إجراء تغييرات صحية على نظامك الغذائي، قد لا تكتسبين أي وزن أثناء الحمل وقد تفقدن بعض الوزن. هذا لا يشكل خطراً.

القيام بالتمارين الرياضية

سيتم تزويدك بالمعلومات والنصائح حول النشاط البدني أثناء الحمل. وهناك مزيد من المعلومات عن النشاط البدني للنساء الحوامل على موقع RCOG على الإنترنت على العنوان التالي:

[/https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/physical-activity-and-pregnancy](https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/physical-activity-and-pregnancy)

سيفيدك النشاط البدني أنت وطفلك. إذا لم تكوني قد مارست الرياضة بشكل روتيني من قبل، فيجب أن تبدأي بحوالي ١٥ دقيقة من التمارين المستمرة، ثلاث مرات في الأسبوع، مع زيادة تدريجية إلى ٣٠ دقيقة من الجلسات يوميًا. تشمل بعض أمثلة التمارين الصحية على السباحة والمشي ويوجا الحمل.

جرعة متزايدة من حمض الفوليك

يساعد حمض الفوليك على تقليل خطر إصابة طفلك بعيب في الأنبوب العصبي. إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك ٣٠ أو أكثر، يوصى بجرعة يومية قدرها ٥ ملغ من حمض الفوليك. هذا أعلى من جرعة الحمل المعتادة وهو متاح فقط بوصفة طبية. من الناحية المثالية، يجب أن تبدأ في أخذ حمض الفوليك قبل شهر من الحمل والاستمرار في تناوله حتى تصل إلى الأسبوع الثالث عشر من الحمل. ومع ذلك، إذا لم تكوني قد بدأت في تناوله مبكرًا، فلا تزال هناك فائدة من تناوله عندما تكتشفين أنك حامل.

المخاض والولادة

هناك خطر متزايد من حدوث مضاعفات أثناء المخاض والولادة، خاصة إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك ٤٠ أو أكثر. وتشمل هذه المضاعفات ما يلي:

- ولادة طفلك قبل ٣٧ أسبوعًا من الحمل (الولادة المبكرة)
- زيادة فترة المخاض حتي الولادة
- كتف طفلك يصبح «عالقًا» أثناء الولادة (عسر ولادة الكتف) ؛ لمزيد من المعلومات، راجعوا معلومات مريض RCOG عسر ولادة الكتف (<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/shoulder-dystocia-patient-information-leaflet>)
- ولادة قيصرية طارئة
- المزيد من المضاعفات أثناء الولادة القيصرية وبعدها، مثل النزيف الحاد ومضاعفات التخدير والتهاب الجروح.

التخطيط للمخاض والولادة

أثناء الحمل، يجب أن تجري مناقشة مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك حول المكان الذي ستختارين فيه الولادة. اعتمادًا على ظروفك الفردية، قد يُنصح بالولادة في وحدة يقودها استشاري مع سهولة الوصول إلى الدعم الطبي.

ماذا يحدث في المخاض المبكر؟

قد يُعرض عليك كانيولا أو قنية (أنبوب بلاستيكي ناعم يتم إدخاله في الوريد للسماح بإعطاء الأدوية و/أو السوائل مباشرة في مجرى الدم) في وقت مبكر من المخاض. إذا كنت تعانين من زيادة الوزن، فقد يكون من الصعب على أخصائي الرعاية الصحية لديك القيام بذلك، مما قد يؤدي إلى تأخير العلاج إذا لم يتم ذلك حين تكون ثمة حاجة إليه في حالة الطوارئ.

تخفيف الآلام

جميع أنواع تخفيف الآلام متاحة لك. ومع ذلك، قد يكون الحصول على فوق الجافية أكثر صعوبة إذا كنت تعاني من زيادة الوزن. قد يُعرض عليك مناقشة مع طبيب تخدير للحديث عن اختياراتك لتخفيف الآلام أثناء المخاض.

تسليم المشيمة (بعد الولادة)

لتقليل خطر الإصابة بنزيف ما بعد الولادة (نزيف حاد بعد الولادة)، سيوصي أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك بالحقن للمساعدة في توصيل المشيمة (ما بعد الولادة). لمزيد من المعلومات، راجع معلومات مريض RCOG النزيف الحاد بعد الولادة (نزيف ما بعد الولادة):

[/https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/heavy-bleeding-after-birth-postpartum-haemorrhage](https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/heavy-bleeding-after-birth-postpartum-haemorrhage)

ماذا يحدث بعد الولادة ؟

بعد الولادة، تستمر بعض المخاطر. من خلال العمل مع المتخصصين في الرعاية الصحية، يمكنك تقليل المخاطر بعدة طرق، كما هو مناقش أدناه.

مراقبة ضغط الدم

إذا أصبت بارتفاع ضغط الدم أو تسمم الحمل أثناء الحمل، فأنت أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم لبضعة أسابيع بعد ولادة طفلك، وبالتالي سيتم مراقبة ذلك.

الوقاية من التجلط

أنت في خطر متزايد للإصابة بالتخثر لبضعة أسابيع بعد ولادة طفلك. سيتم إعادة تقييم مخاطرك بعد ولادة طفلك. لتقليل خطر الإصابة بجلطة دموية بعد ولادة طفلك:

- حاولي أن تكوني نشطة بمجرد أن تشعر بالراحة - تجنبي الجلوس ثابتة لفترات طويلة.
- ارتدي جوارب ضاغطة خاصة، إذا تم نصحك بالحاجة إليها.
- إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك ٤٠ أو أكثر، فقد يعرض عليك حقن ترقق الدم (علاج الهيبارين منخفض الوزن الجزيئي) لمدة ١٠ أيام على الأقل بعد ولادة طفلك؛ وقد يكون من الضروري الاستمرار في ذلك لمدة ٦ أسابيع.

المعلومات والدعم بشأن الرضاعة الطبيعية

كيف تختارين إتمام طفلك هو قرار شخصي للغاية. هناك العديد من فوائد الرضاعة الطبيعية لك ولطفلك. من الممكن الرضاعة الطبيعية مهما كان وزنك. تتوفر مساعدة إضافية إذا كنت بحاجة إليها من المنظمات المتخصصة في الرعاية الصحية ومنظمات دعم الرضاعة الطبيعية المحلية (على سبيل المثال، انظر

<http://www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/early-days/new-baby-feeding-support>

الأكل الصحي وممارسة الرياضة

استمري في اتباع النصائح حول الأكل الصحي وممارسة الرياضة. إذا كنت ترغبين في إنقاص الوزن بمجرد إنجاب طفلك، فيمكنك مناقشة ذلك مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

التخطيط للحمل في المستقبل

إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك ٣٠ أو أكثر، سواء كنت تخطط لحملك الأول أو بين الحمل، فمن المستحسن إنقاص الوزن. بفقدان وزنك:

- زيادة قدرتك على الحمل والحمل الصحي
 - تقليل المخاطر الإضافية عليك وعلى طفلك أثناء الحمل
 - تقليل خطر الإصابة بمرض السكري في حالات الحمل الأخرى وفي وقت لاحق من الحياة
 - تقليل خطر إصابة طفلك بزيادة الوزن أو الإصابة بمرض السكري في وقت لاحق من الحياة.
- إذا كنت تعانين من مشاكل في الخصوبة، فمن المستحسن أيضًا إنقاص الوزن. قد يعني وجود مؤشر كتلة الجسم ٣٠ أو أكثر أنك لن تكوني مؤهلة لعلاجات الخصوبة مثل التلقيح الاصطناعي في إطار الخدمة الصحية الوطنية.
- يمكن أن يقدم لك أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك المشورة والدعم لفقدان الوزن. لا ينصح باتباع حمية غذائية صارمة لكونها غير مناسبة لصحتك. تذكر أنه حتى فقدان القليل من الوزن يمكن أن يمنحك فوائد كبيرة.
- قد يُعرض عليك إحالة إلى أخصائي تغذية أو أخصائي رعاية صحية مدرب بشكل مناسب. إذا لم تكوني مستعدة بعد لفقدان الوزن، فيجب أن تحصلي على تفاصيل الاتصال للحصول على الدعم عندما تكونين جاهزة.

معلومات إضافية

معلومات مريض RCOG:

الحد من خطر الإصابة بالتخثر الوريدي أثناء الحمل وبعد الولادة: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/reducing-the-risk-of-venous-thrombosis-in-pregnancy-and-after-birth-patient-information-leaflet>

سكري الحمل:

[./https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/gestational-diabetes](https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/gestational-diabetes)

تسمم الحمل:

[./https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/pre-eclampsia-patient-information-leaflet](https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/pre-eclampsia-patient-information-leaflet)

عسؤ ولادة الكتف:

[./https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/shoulder-dystocia-patient-information-leaflet](https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/shoulder-dystocia-patient-information-leaflet)

فهم كيفية مناقشة المخاطر في الرعاية الصحية:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/understanding-how-risk-is-discussed-in-health-care>

هيئة الخدمات الصحية - تناولي طعامًا جيدًا:

[/https://www.nhs.uk/live-well](https://www.nhs.uk/live-well)

إرشادات من دراسة النشاط البدني والحمل، بتكليف من كبار المسؤولين الطبيين في المملكة المتحدة:

[/https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/physical-activity-and-pregnancy](https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/physical-activity-and-pregnancy)

معلومات تومي عن إدارة الوزن أثناء الحمل:

<https://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/weight-management>

حاسبة مؤشر كتلة الجسم حسب

[/NHS:https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator](https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator)

زيادة الوزن أثناء الحمل:

[/https://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/weight-gain](https://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/weight-gain)

اتخاذ القرار

قم بطرح 3 أسئلة



إذا طلب منك اتخاذ قرار، فقد يكون لديك الكثير من الأسئلة التي تريد طرحها. قد ترغب أيضاً في التحدث عن خياراتك مع عائلتك أو أصدقائك. ربما يكون مفيداً كتابة قائمة بالاستفسارات التي تود الحصول على إجابات عليها عند الذهاب إلى موعدك الطبي.

ما هي اختياري؟
كيف أحصل على الدعم لمساعدتي في اتخاذ القرار المناسب لي؟
ما هي إيجابيات وسلبيات كل خيار بالنسبة لي؟

*تستند تقنية أسأل 3 أسئلة إلى أبحاث Shepherd HL وآخرين. 3 أسئلة يمكن للمرضى طرحها لتحسين جودة المعلومات التي يقدمها الأطباء حول اختيارات العلاج: نُجُزَّة تَعَاوُنَة تعليم وتقديم المشورة للمريض. 85-379:84;2011

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

المصادر والتقدير

تم تطوير هذه المعلومات من قبل لجنة معلومات المرضى RCOG. ويستند إلى دليل RCOG Green-top الإرشادي رقم ٧٢، رعاية النساء المصابات بالسمنة أثناء الحمل (نُشر في نوفمبر ٢٠١٨)، ومبدأ NICE الإرشادي إدارة الوزن قبل وأثناء وبعد الحمل (نُشر في يوليو ٢٠١٠).

تحتوي الإرشادات على قائمة كاملة بمصادر الأدلة التي استخدمناها. يمكنك العثور عليها عبر الإنترنت على:

<https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/care-of-women-with-obesity-in-pregnancy-green-top-guideline-no-72>

www.nice.org.uk/Guidance/PH27

تمت مراجعة هذه المعلومات قبل نشرها من قبل النساء اللائي يحضرن العيادات في مانشستر ونيوكاسل ولندن وريكسهام، من قبل شبكة RCOG النسائية و Women's Voices Involvement Panel (فريق مشاركة أصوات النساء) في RCOG.