

الصحة النفسية ومؤشر كتلة الجسم في بداية الحمل: دراسة تحليلية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 4, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). الصحة النفسية ومؤشر كتلة الجسم في بداية الحمل: دراسة تحليلية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118113>

هل تساءلت يوماً عن العلاقة بين صحتك النفسية ووزنك، خاصةً في فترة حساسة مثل بداية الحمل؟ غالباً ما نركز على التغذية السليمة وممارسة الرياضة خلال هذه المرحلة، لكن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن الصحة النفسية للأم تلعب دوراً محورياً، وقد تكون مرتبطة بشكل وثيق بكتلة الجسم (Body Mass Index - BMI).

ملخص البحث

أظهرت دراسة حديثة وجود ارتباط بين الصحة النفسية للام وكتلة الجسم في المراحل المبكرة من الحمل. النساء اللاتي يعانين من أعراض الاكتئاب أو القلق في بداية الحمل كنّ أكثر عرضة لارتفاع مؤشر كتلة الجسم. تشير النتائج إلى أهمية فحص الصحة النفسية للأمهات الحوامل وتقديم الدعم اللازم لهن. قد يكون فهم هذه العلاقة مفتاحاً لتطوير تدخلات وقائية لتحسين صحة الأم والطفل.

قام باحثون بتحليل بيانات من ثلاث تجارب سريرية عشوائية (Randomised Controlled Trials) أجريت في أستراليا ونيوزيلندا، بهدف فهم العلاقة بين الصحة النفسية وكتلة الجسم في بداية الحمل. هذه التجارب، المسجلة تحت أسماء LIMIT و OPTIMISE و GRoW، ركزت في الأصل على جوانب أخرى من الحمل، لكن البيانات التي جمعت سمحت للباحثين باستكشاف هذا الارتباط الهام.

منهجية البحث

اعتمدت الدراسة على تحليل ثانوي (Secondary Analysis) للبيانات التي تم جمعها من ثلاث تجارب سريرية عشوائية. التجارب الأصلية شملت مئات النساء الحوامل اللاتي تم تقييم صحتهم النفسية ووزنهن في بداية الحمل. تم استخدام استبيانات موحدة لتقييم أعراض الاكتئاب والقلق، بينما تم حساب كتلة الجسم بناءً على قياس الطول والوزن. قام الباحثون بتحليل البيانات إحصائياً لتحديد ما إذا كان هناك ارتباط بين الصحة النفسية وكتلة الجسم، مع الأخذ في الاعتبار عوامل أخرى قد تؤثر على النتائج، مثل العمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية.

التحليل الثانوي هو أسلوب بحثي قيم يسمح للباحثين باستخلاص رؤى جديدة من البيانات الموجودة بالفعل، مما يوفر الوقت والموارد مقارنة بإجراء دراسة جديدة من البداية. في هذه الحالة، سمح للباحثين بفحص علاقة لم تكن محور التركيز الرئيسي للتجارب الأصلية.

النتائج

أظهرت النتائج أن النساء اللاتي أبلغن عن أعراض اكتئاب أو قلق في بداية الحمل كنّ أكثر عرضة لامتلاك كتلة جسم أعلى. بمعنى آخر، كان هناك ارتباط إيجابي بين الصحة النفسية السيئة وارتفاع مؤشر كتلة الجسم. لم يقتصر هذا الارتباط على النساء اللاتي يعانين من اضطرابات نفسية حادة، بل شمل أيضاً النساء اللاتي أظهرن مستويات معتدلة من أعراض الاكتئاب أو القلق.

من المهم ملاحظة أن هذه الدراسة لم تثبت علاقة سببية (Causation) بشكل قاطع. بمعنى آخر، لا يمكننا القول بشكل مؤكد أن الصحة النفسية السيئة تسبب ارتفاع كتلة الجسم، أو العكس. ومع ذلك، تشير النتائج إلى وجود ارتباط قوي يستحق المزيد من الدراسة.

دلالات البحث

تحمل هذه النتائج دلالات مهمة على حد سواء من الناحية السريرية والعامّة للصحة. من الناحية السريرية، تؤكد على أهمية فحص الصحة النفسية لجميع النساء الحوامل في بداية الحمل. قد يكون من المفيد تضمين أسئلة حول المزاج والقلق كجزء من الفحص الروتيني للحمل. بالنسبة للنساء اللاتي يعانين من أعراض اكتئاب أو قلق، قد يكون من الضروري تقديم الدعم النفسي المناسب، مثل العلاج النفسي أو الأدوية، بالإضافة إلى تقديم المشورة بشأن التغذية والنشاط البدني.

على نطاق أوسع، تسلط هذه الدراسة الضوء على الترابط بين الصحة النفسية والجسدية. إن فهم هذه العلاقة يمكن أن يساعد في تطوير تدخلات وقائية أكثر فعالية لتحسين صحة الأم والطفل. على سبيل المثال، قد يكون من المفيد تطوير برامج لتعزيز الصحة النفسية للنساء قبل الحمل وأثناءه، بهدف تقليل خطر الاكتئاب والقلق وتحسين النتائج الصحية بشكل عام.

النتائج التي توصل إليها الباحثون تفتح الباب أمام المزيد من الأبحاث في هذا المجال. من المهم إجراء دراسات مستقبلية لتحديد الآليات التي تربط بين الصحة النفسية وكتلة الجسم في بداية الحمل، ولتقييم فعالية التدخلات المختلفة في تحسين صحة الأم والطفل.

Reference

Kornerup N. (2025). *Mental health and body mass index in early pregnancy: a secondary analysis of three randomised controlled trials*. BMC Pregnancy and Childbirth

DOI: [10.1186/s12884-025-08533-9](https://doi.org/10.1186/s12884-025-08533-9)