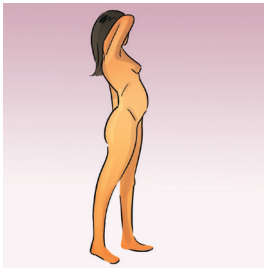


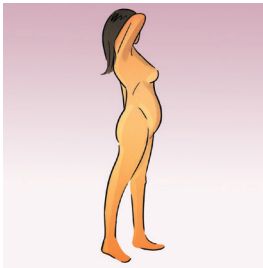
2 妊娠期建议的体重增加

不管您是否患有糖尿病，妊娠期建议的体重增加均以妊娠前的体重指数（您的体重指数，BMI）为依据。

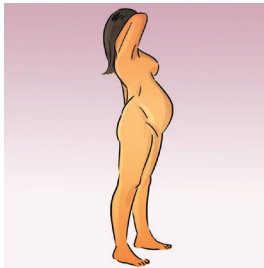
$$BMI \text{ (体重指数)} = \frac{\text{体重 (千克)}}{\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}}$$



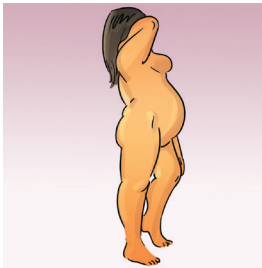
若您妊娠时体重偏低（BMI<18.5），您的能量需求将更大，理想的体重增加范围介于12.5至18 千克。



若您妊娠时的体重正常（BMI介于18.5至25），理想的体重增加范围介于11.5 至 16 千克。



若您妊娠时体重偏重（BMI>25），您的体重增加尽量不要超过7 至 11.5 千克。



若您妊娠时是肥胖者（BMI>30），推荐的体重增加是约7 千克（5-9 千克）。

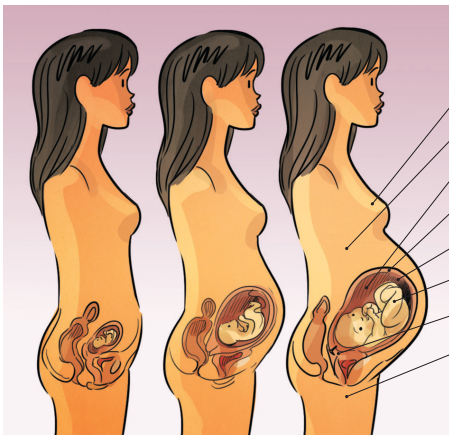


孕期内不建议减肥。

建议的体重增加

若您妊娠前的BMI为	您的理想体重增加介于：
< 18,5	12.5 - 18 kg
18.5 - 25	11.5 - 16 kg
25 - 30	7 - 11.5 kg
> 30	5 - 9 kg

妊娠期的体重增加大体划分



第一个三个月 第二个三个月 第三个三个月

怀孕期间，上述关于体重增加的说明适用于各种类型的怀孕。

您应在整个妊娠期内逐渐增加体重。

在妊娠的前半阶段，体重增加的主要原因是母体的改变。在妊娠的前三个月，体重增加主要原因是血容量增加和子宫增大。

在妊娠中期，脂肪量和乳房组织增加。

在妊娠的后半阶段，体重和体型增加主要原因是胎盘和胎儿生长。

- 0,7-1,4 kg
- 1,6-2,3 kg
- 0,5-0,7 kg
- 1,6-1,8 kg
- 0,9 kg
- 3,2-3,4 kg
- 0,7-1,4 kg
- 1,8-4,3 kg