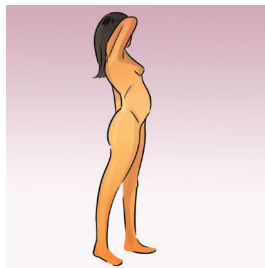


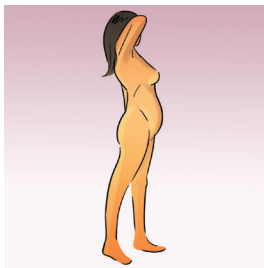
2 - Shtimi në peshë i këshilluar gjatë shtatzënisë

Gjatë shtatzënisë si për gratë jo diabetike ashtu edhe për ato të prekura nga diabeti shtimi në peshë i këshilluar ndryshon në bazë të Indeksit të Masës Trupore ose Body Mass Index (IMT ose BMI) që gruaja ka përpara se të nisë shtatzëninë.

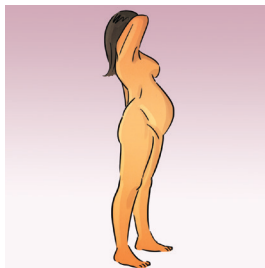
$$BMI \text{ ose } IMT = \frac{\text{pesha (Kg)}}{\text{gjatësia (m)} \times \text{gjatësia (m)}}$$



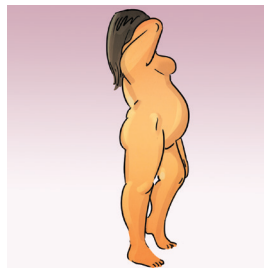
Nevoja energjetike për atë që nis shtatzëninë nëneshë (BMI më e vogël se 18,5) është më e madhe, shtimi në peshë i dëshirueshëm është midis 12,5 dhe 18 kg.



Për atë që nis shtatzëninë në kushtet e një peshe normale (BMI përfshirë midis 18,5 dhe 25) shtimi në peshë i dëshirueshëm është midis 11,5 dhe 16 kg.



Për atë që nis shtatzëninë mbipeshë (BMI përfshirë midis 25 dhe 30) dëshirohet të mbahet shtimi në peshë midis 7 dhe 11,5 kg.



Për atë që është obeze në fillim të shtatzënisë (BMI më e madhe se 30), shtimi në peshë i këshilluar është midis 5 - 9 kg).

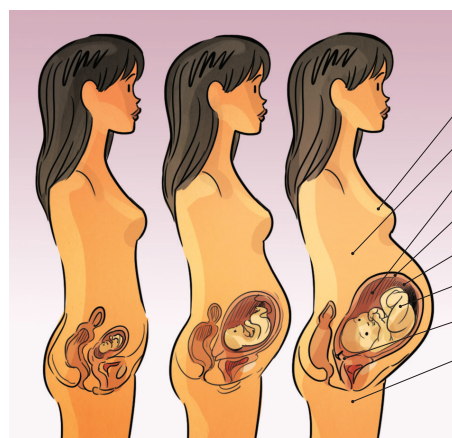


Nuk këshillohet asnjëherë të humbasësh peshë gjatë shtatzënisë.

Shtimi i peshës i rekomanduar

Nëse BMI juaj para shtatzënisë ka qenë:	ju duhet të shtoni:
më pak se 18.5	12.5 deri 18 kg
ndërmjet 18.5 dhe 25	11.5 deri 16 kg
ndërmjet 25 dhe 30	7 deri 11,5 kg
më shumë se 30	5 deri 9 kg

Shpërndarja që tregon shtimin në peshë të nënës



Gjiri	0,7-1,4 kg
Lëngjet	1,6-2,3 kg
Placenta	0,5-0,7 kg
Vëllimi plazmatik	1,6-1,8 kg
Lëngu amniotik	0,9 kg
Fetusi	3,2-3,4 kg
Uterusi	0,7-1,4 kg
Rezervat e nënës	1,8-4,3 kg

Tremujori I

Tremujori II

Tremujori III

Shtimi në peshë duhet të jetë gradual gjatë gjithë shtatzënisë.

Gjatë gjysmës së parë, shtimi në peshë i takon kryesisht nënës: në tremujorin e parë ai në fakt përcaktohet mbi të gjitha nga zgjerimi i vëllimit hematik (të gjakut) dhe rritja e uterusit.

Në tremujorin e dytë vërehet një rritje e masës dhjamore dhe e indit të gjirit.

Gjatë gjysmës së dytë të shtatzënisë shtimi në peshë është i lidhur kryesisht me rritjen e fetusit dhe rritjen e vëllimit të placentës.