孕中期
文章

孕中期體重要如何控制呢?

二月 14, 2021

1 MIN

噁心想吐的不適感消失了，真是太棒了！既然胃口變好，我就要來享受許多美食了！

5-6公斤為限
這時期因為噁心感消失，媽媽感到胃口變好，開始享受美食，此時媽媽體重容易迅速增加，需特別留意控制好。我們建議媽媽的體重每月約增加1公斤，整個孕中期控制在5-6公斤內；每個媽媽孕期增重標準會因為孕前體重不同，而有不一樣的建議，媽媽可以參考表格：不同BMI下應增加多少體重。

懷孕前的身體質量指數(BMI)*	**完整孕期建議增重量**	**第二及三期每周增加重量**
	公斤	公斤/周
< 18.5	12.8-18	0.5-0.6
18.5-24.9	11.5-16	0.4-0.5
25.0-24.9	7-11.5	0.2-0.3
≥30.0	5-9	0.2-0.3
*身體質量指數BMI=體重(公斤)/身高^2(公尺^2)		

孕期體重過輕，容易：

1. 媽媽早產、流產
2. 寶寶認知能力差
3. 寶寶免疫系統發展不良
4. 寶寶成年身高較矮
5. 寶寶往後慢性疾病發生率增加(心血管疾病等)

孕期體重過重，容易：

1. 媽媽容易有妊娠糖尿病、妊娠高血壓
2. 寶寶往後慢性疾病發生率增加(心血管疾病、糖尿病、肥胖)

隨時“孕動”起來：

1. 適當的工作、家事及相對溫和的運動（如散步、游泳、瑜珈等)可增加熱量消耗，調節媽媽的體重。

熱量攝取

媽媽每日熱量需求比孕前期時要再增加300大卡。