孕晚期
文章

孕晚期體重要如何控制呢?

二月 14, 2021

1 MIN

都說寶寶在這個階段會快速成長、變重，那我是不是應該多吃點才能幫助寶寶？

5–6公斤為限

孕晚期開始，寶寶增重快速，每週會增加15-30g□胎盤重量也會跟著提高(第九個月時胎盤重達500-650g□)□但絕對不是鼓勵媽媽無節制的增重，因為許多媽媽在這個階段，體重增加過快，容易導致生產時不順!

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)		

孕期媽媽體重過輕，容易：

1. 寶寶生長指標如體重跟生長沒有達標(也就是生長遲滯)

孕期體重過重，容易：

1. 媽媽生產不順(分娩時間拉長)
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、瑜伽等)可增加熱量消耗，調節媽媽的

體重。
2. 持續的運動也能幫助提高媽媽生產時所需要的體力。

熱量攝取

與孕中期一樣，媽媽每日熱量需求比孕前期時要增加300大卡。

(想知道孕晚期吃的份量？快來看看**孕晚期的飲食原則**)