孕中期
文章

會孕吐的媽咪大約哪時開始慢慢增加體重？整個孕期增加多少呢?孕婦BMI標準

二月 14, 2021

1 MIN



建議孕前BMI正常(18.5-24)的媽咪，孕早期體重控制在增加0-2公斤，孕中期及孕晚期體重分別控制在5-6公斤內，整個孕期下來約增加10-12公斤。一般孕媽咪也是在孕早期時較容易出現噁心、想吐等不適，進入孕中期後症狀緩解，媽咪胃口恢復，自然體重也開始增加囉！