

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

一般體型正常 (BMI=18.5-24) 的媽咪建議：

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
約增加
10-12公斤



通常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！



 BMI=體重 (公斤) / 身高² (公尺)²

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！