

## Прибавка веса во время беременности

✓ Прибавка веса во время беременности-это нормальный физиологический процесс.

? давайте разбираться, из чего складывается прибавка веса во время беременности:

- ◆ сам ребёнок: в доношенном сроке от 2,5 кг;
- ◆ околоплодные воды ~1 кг;
- ◆ плацента ~0,5-1 кг;
- ◆ увеличение объёма циркулирующей крови ~ 1-2кг;
- ◆ молочные железы ~ 0,5-1 кг;
- ◆ увеличенная матка ~ 1,5 кг;

Таким образом, нормальная прибавка веса во время беременности при одноплодной беременности составляет 12-15 кг, а при многоплодной беременности 16-22 кг.

Но, все мы разные и прибавка веса женщины во время беременности ещё зависит и от исходного веса!

Для оценки веса принято использовать ИМТ (индекс массы тела).

Как рассчитывать: массу тела (кг) разделить на рост в квадрате (м).

(Например:  $60\text{кг} / 1,6\text{ м(в квадрате)} = 22,4$ )

- ◆ ИМТ < 18,5 - прибавка 11,7-18 кг;
- ◆ ИМТ 18,5-24,9 - прибавка 10-15 кг;
- ◆ ИМТ 25-29,9 - прибавка 6,5-11 кг;
- ◆ ИМТ > 30 - прибавка 5-9 кг.

Наибольшая прибавка массы тела за беременность приходится на 2-3 триместр.

В этих сроках прибавка веса 200-300 г в неделю.