

懷孕期間，我的健康增重

女性在懷孕期間需要增加體重。

這張圖表顯示您增加重量的部位。

這些重量會幫助您的寶寶生長，並預備您哺育母乳。

血液：
4 磅

其他流體：
5-6 磅



乳房
1-2 磅

嬰兒：
6-8 磅

胎盤：
1-2 磅

子宮：
1-2 磅

脂肪儲存：
2-4 磅

我應該增加多少重量？ 首先，您懷孕前體重多少？如果您是：

- 太輕
- 正常重量
- 超重
- 超重過多

我們可以幫助您為您和您的寶寶增加適當的重量。

懷孕的前 3 個月期間

增加總共 1 - 4 磅。

懷孕的後 6 個月期間

增加的重量根據您懷孕前的體重而定：

懷孕前體重太輕

增加總共 28 - 40 磅。每月增加大約 5 磅。

懷孕前體重正常

增加總共 25 - 35 磅。每月增加大約 4 磅。

懷孕前體重超重

增加總共 15 - 25 磅。每月增加大約 3 磅。

懷孕前體重超重過多

增加總共 11 - 20 磅。每月增加大約 2 磅。