

Lên cân Khỏe mạnh trong thời gian Mang thai

Phụ nữ cần phải tăng cân trong thời kỳ mang thai.

Bản chỉ dẫn này cho quý vị biết chỗ nào quý vị sẽ tăng cân.

Trọng lượng này giúp em bé của quý vị phát triển và chuẩn bị cho quý vị nuôi con bằng sữa mẹ.

Máu:
4 pound

Chất lỏng khác:
5-6 pound



Ngực:
1-2 pound

Em bé:
6-8 pound

Nhau:
1-2 pound

Tử cung:
1-2 pound

Chất béo Lưu trữ:
2-4 pound

Cân nặng của Tôi phải tăng lên bao nhiêu? Trước tiên, quý vị cân nặng bao nhiêu trước khi mang thai?

Hãy hỏi nếu quý vị đã:

- thiếu cân
- cân nặng bình thường
- dư cân
- rất là dư cân

Chúng tôi có thể giúp quý vị đạt được cân nặng vừa đủ cho quý vị và em bé của quý vị.

Trong 3 tháng đầu của thai kỳ

Lên cân tổng cộng khoảng từ 1 tới 4 pound.

Trong 6 tháng sau của thai kỳ Lên cân dựa vào dựa vào cân nặng của quý vị *trước khi quý vị mang thai:*

- Thiếu cân trước khi mang thai**
Lên cân tổng cộng khoảng từ 28 tới 40 pound. Lên cân khoảng 5 pound vào mỗi tháng.
- Cân nặng bình thường trước khi mang thai**
Lên cân tổng cộng khoảng từ 25 tới 35 pound. Lên cân khoảng 4 pound vào mỗi tháng.
- Dư cân trước khi mang thai** Lên cân tổng cộng khoảng từ 15 tới 25 pound. Lên cân khoảng 3 pound vào mỗi tháng.
- Rất là dư cân trước khi mang thai**
Lên cân tổng cộng khoảng từ 11 tới 20 pound. Lên cân khoảng 2 pound vào mỗi tháng.