

懷孕後健康地減輕體重

什麼是我的健康體重？

圈選您的身高，並找出您的健康體重範圍。

身高	健康體重範圍，磅
4呎10吋	89-118
4呎11吋	92-123
5呎	95-127
5呎1吋	98-131
5呎2吋	101-135
5呎3吋	105-140
5呎4吋	108-144
5呎5吋	111-149
5呎6吋	115-154
5呎7吋	118-158
5呎8吋	122-163
5呎9吋	125-168
5呎10吋	129-173
5呎11吋	133-178
6呎	137-183

我如何可以健康地減輕重量？

1. 遵循我的健康飲食計畫手冊。
2. 每天活動至少20-30分鐘。
 - 帶您的寶寶散步。
 - 當您做伸展運動時，讓您的寶寶躺在您旁邊。
 - 把寶寶抱在懷裡跳舞。
3. 以母乳哺育您的寶寶至少6個月。

我應該需要多久的時間減輕重量？

可能需要9-12個月回到您懷孕前的體重。

12個月後，如果您沒有達到健康的體重，請詢問您醫生的意見。

為什麼要在再次懷孕之前有健康的體重？ 您有個健康的懷孕和嬰兒的機會會更高。

每天：

- 服用含至少400微克葉酸的綜合維生素。
- 有充足的睡眠，即使一次只有幾個小時。

