

## 准妈妈如何控制体重，展现完美曲线？

“孕味”是一条特别的“S曲线”，它的弧度是孕妈和胎儿的**健康风向标**，直观反应了孕期的营养状况。

曲线分很多种，先来看看你属于哪一款↓



绘制孕期曲线是每个孕妈的家庭作业，作业质量取决于你吃的每一顿饭，孕妈们也常因受到表扬或批评。

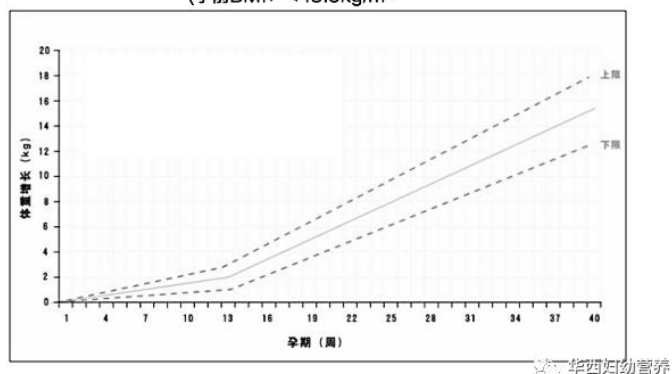
基于“**个体化教育**”，每个孕妈作业内容都不一样，主要是看你孕前 BMI 值。

首先计算一下：

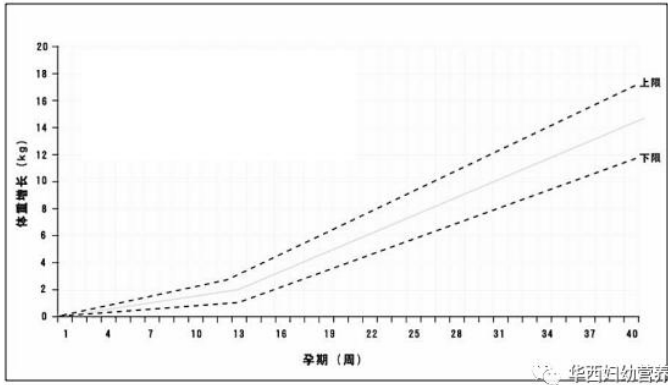
$$\text{BMI} = \text{孕前体重 (kg)} \div \text{身高 (m)} \div \text{身高 (m)}$$

再来认领作业哟~↓↓↓

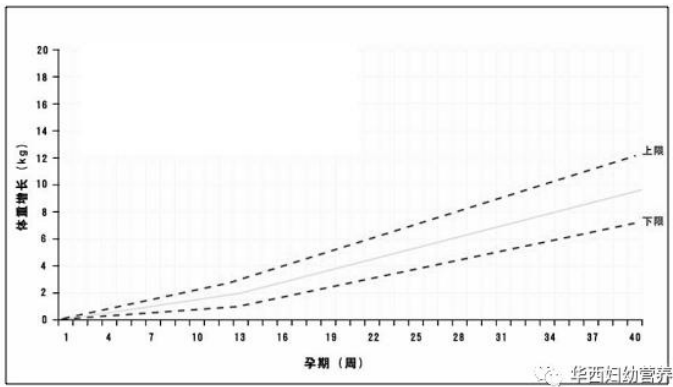
**BMI孕期体重管理曲线图**  
(孕前BMI: <math>< 18.5\text{kg/m}^2</math>)



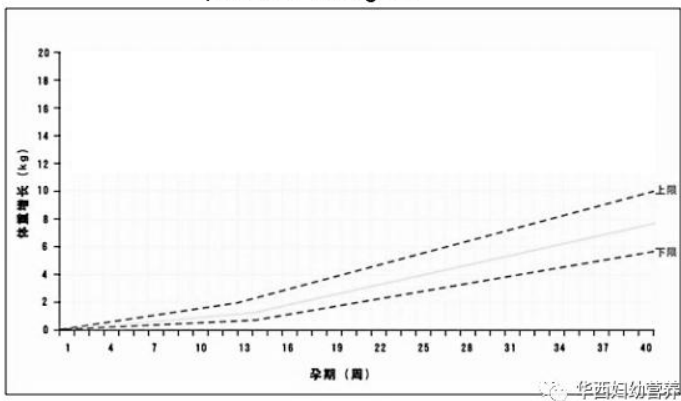
**BMI孕期体重管理曲线图**  
(孕前BMI: 18.5-24.9kg/m<sup>2</sup>)



**BMI孕期体重管理曲线图**  
(孕前BMI: 25.0-29.9kg/m<sup>2</sup>)



**BMI孕期体重管理曲线图**  
(孕前BMI: >30kg/m<sup>2</sup>)



作业做得好不好，就看曲线和下表↓

胖瘦程度	单胎		双胎
	总增重范围(kg)	孕中晚期增重速率(kg/周)	总增重范围(kg)
低体重	12.5~18	0.51 (0.44~0.58)	暂无推荐
标准	11.5~16	0.42 (0.35~0.50)	16.7~24.3
超重	7~11.5	0.28 (0.23~0.33)	13.9~22.5
肥胖	5~9	0.22 (0.17~0.27)	11.5~18.9

参考来源：美国 IOM2009

孕妈做得好，继续保持和加油！

做得不太好？就来看看咋个改↓↓↓

Part 1 掌握方法—科学监测体重

## 1. 定周期



每天称体重，参考意义不大，大多都是身体水分的变化。建议孕期监测

体重的频率为：

孕早期 1 月/次，孕中晚期 1-2 周/次。

## 2. 定地点

不同的体重测量仪有一定的误差，秤选择电子的、机械的、圆的、方的都 OK，**选择固定地点、采用同一工具**测量孕期体重变化趋势才更加重要。

## 3. 定时间

早晚体重相差大，**清晨空腹体重**受外界因素影响小、准确度高，建议孕妈选择每月/周固定日期、着轻便类似的衣物、排空二便后测量。

### Part 2 提升技巧——纠正“偏离曲线”

#### 一、赢在起跑线上

想要赢在起跑线，就要**调整孕前体重至适宜状态**，包括低体重和超重肥胖，使 BMI 达到  $18.5 \sim 25.9 \text{kg/m}^2$ 。

如果没有把握住孕前体重管理的最佳时机，以后仍有机会进行补救，请往下看↓

#### 二、孕前低体重或孕期增长太慢

- ①少量多餐，尽可能多吃，**不挑食、不偏食。**
- ②**不要盲目进补**，合理选择食物，包括米面、肉类、奶类，保证摄入充足的**能量、蛋白质及各种营养素。**
- ③若通过单纯食物补充不能达到理想体重增长，可通过专业营养师咨询，**采用特殊医学食品进行辅助治疗。**

### 三、孕前超重肥胖或孕期增长太快

①尽量多选择**粗杂粮、叶类蔬菜、低脂肉类**等饱腹感强食物，适当减少能量摄入。

②**改善不良饮食和烹调习惯**，如喜喝浓肉汤、水果摄入过多、常用煎炸等不健康的烹调方式等，应尽量选择水煮、凉拌、炖、焯、烩等清淡烹调方法；

③**坚持适量运动**，无运动禁忌情况下进行慢走、孕期瑜伽、游泳、上肢阻抗等运动，增加能量消耗。

孕期控制体重最重要的是要保证胎儿营养情况下**均衡营养，合理控制**，

**切忌矫枉过正。**

最后希望准妈妈们能够快乐孕育，“孕味”晒起来~~~

如有需求，营养门诊可进行个体化咨询管理哟~

作者：何苗

图文制作：何苗

编辑：李心仪

审校：吴晓娜

四川大学华西第二医院 临床营养科

(图片来源于网络，如有侵权，请联系删除)