

Правильное питание во время беременности играет немаловажную роль в формировании плода. Но столь же важно правильно питаться после появления малыша.

Рекомендуемая прибавка массы тела в 1-м триместре составляет не более 0,5 - 2 кг.

Прибавка масса тела происходит в том числе в связи с накоплением жидкости (отеками), характерными для периода гестации.

Рекомендуемая еженедельная и общая прибавка веса в зависимости от ИМТ.

Категория	ИМТ (кг/м2)	Рекомендуемая прибавка массы тела	
за всю беременность (кг)	еженедельная (кг/неделю) (во 2-м и 3-м триместре)		
Недостаток массы тела	< 18,5	12,5 – 18	0,45 (0,45 – 0,58)
Нормальная масса тела	18,5 – 24,9	11,5 – 16	0,45 (0,35 – 0,45)
Избыток массы тела	25,0 – 29,9	7 – 11,5	0,27 (0,23 – 0,30)
Ожирение	≥ 30,0	5 – 9	0,23 (0,18 – 0,27)