

Pagtaas ng Timbang sa Pagbubuntis

Ano ang BMI (Body Mass Index)?

Isang sukat ng iyong timbang na kaugnay sa iyong taas. Ang isang malusog na BMI bago ang pagbubuntis ay 18.5 hanggang 24.9. Tingnan ang sa iyo sa healthlinkbc.ca.

Gaano Kabigat ang Malusog?

Ang malusog na kabuuan ng pagtaas ng timbang sa panahon ng pagbubuntis ay nagsisimula sa 5 hanggang 18 kg (11 hanggang 40 lb). Para sa mga kambal, ito ay 11 hanggang 25 kg (25 hanggang 54 lb). Kung ano ang tama ay depende sa iyong timbang bago ang pagbubuntis:

- Kung ang iyong BMI ay mas mababa sa 18.5, kailangan mong makakuha ng 13 hanggang 18 kg (28 hanggang 40 lb).
- Kung ang iyong BMI ay 18.5 hanggang 24.9, kailangan mong makakuha ng 11 hanggang 16 kg (25 hanggang 35 lb).
- Kung ang iyong BMI ay 25 hanggang 29.9, kailangan mong makakuha ng 7 hanggang 11 kg (15 hanggang 25 lb).
- Kung ang iyong BMI ay 30 o mahigit, kailangan mong makakuha ng 5 hanggang 9 kg (11 hanggang 20 lb).

Huwag subukang magbawas ng timbang habang buntis.

Sa iyong unang tatlong buwan, ang isang maliit na pagdagdag ay pinakamahusay – 500 gramo hanggang 2 kg (1 hanggang 4½ lb) sa kabuuan. Kung mawalan ka o nagdagdag ng higit sa 10% ng iyong timbang bago ang pagbubuntis, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Sa iyong ikalawa at mga ikatlong tatlong buwan, ang layunin ay makakuha ng isang matatag na antas ng halos 200 hanggang 500 gramo (½ hanggang 1 lb) bawat linggo.

Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan para sa karagdagang impormasyon, o tumawag sa 8-1-1 upang makipag-usap sa mga Serbisyo ng Dietitian sa HealthLink BC.

Pagbubuntis • Pagtaas ng Timbang sa Pagbubuntis



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Ang pagiging aktibo at pagkain nang mahusay ay nakakatulong na magtaguyod ng malusog na pagtaas ng timbang. Kumain ng dalawang beses na kasing lusog - hindi dalawang beses na mas madami.



ALAM MO BA

Ang pagkakaroon ng sobrang timbang sa panahon ng pagbubuntis ay hindi malusog para sa iyo o sa iyong sanggol. Maaari itong magdagdag ng iyong panganib para sa diyabetis na kaugnay sa pagbubuntis alta presyon, at humantong sa isang mas mahirap na panganganak. Ginagawa din nitong mas malamang na ang iyong anak ay maging sobra sa timbang.

Paano ang isang tipikal na pagtaas ng timbang na halos 14 kg (30 lb) ay nagdadagdag:

Dagdag na mga nakatago para sa pagbubuntis at pagpapasuso:
2½ hanggang 3½ kg (5 hanggang 8 lb)

Dugo: 2 kg (4 lb)

Napanatiling likido: nag-iiba-iba

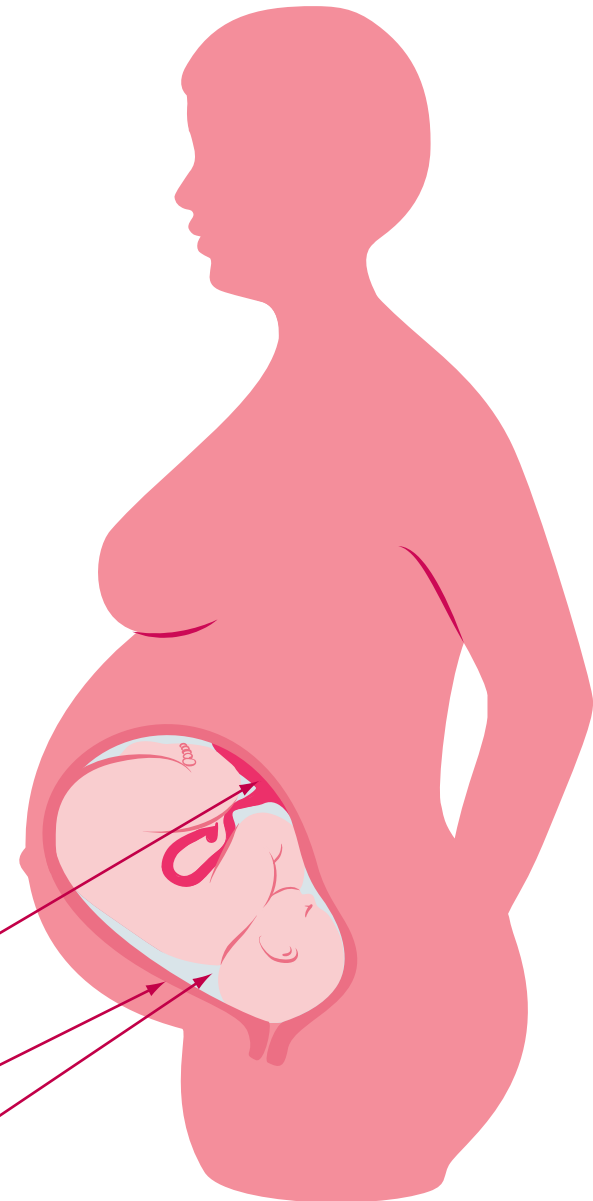
Mga Suso: 1½ kg (3 lb)

Inunan: ½ kg (1 lb)

Sanggol: 3½ kg (7½ lb)

Matris: 1+ kg (2½ lb)

Amniotic fluid (likido sa amniotic sac):
1 kg (2 lb)



Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol