

## KHUYẾN NGHỊ TĂNG CÂN TRONG THAI KỲ

| BMI<br>trước khi mang thai<br>(kg/m <sup>2</sup> ) |             | Mức thai phụ cần tăng cân theo khuyến nghị |                                                                      |                                                                       |
|----------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                                    |             | Tăng cân/<br>cả thai kỳ (kg)               | Tăng cân/ tuần (kg)<br>(ở thai kỳ 3 tháng giữa<br>hoặc 3 tháng cuối) | Tăng cân/ tháng (kg)<br>(ở thai kỳ 3 tháng giữa<br>hoặc 3 tháng cuối) |
| SDD                                                | < 18.5      | 12.5 - 18                                  | 0.4 - 0.6                                                            | 1.8 - 2.7                                                             |
| Bình thường                                        | 18.5 - 22.9 | 11.5 - 16                                  | 0.4 - 0.5                                                            | 1.8                                                                   |
| Thừa cân                                           | 23.0 - 24.9 | 7 - 11.5                                   | 0.2 - 0.3                                                            | 0.9                                                                   |
| Béo phì                                            | ≥ 25        | 5 - 9                                      | 0.2 - 0.3                                                            | 0.7 - 0.9                                                             |