

### 甚麼是 體重指數 (BMI) ?

這是一種將體重與身高相關聯的測量方法。孕前的健康BMI介於18.5與24.9之間。您可在healthlinkbc.ca網站上瞭解自己的BMI。

### 體重多少算健康？

孕期較為合理的體重增加範圍介於5至18公斤（11至40磅）之間。若孕有雙胞胎，該範圍介於11至25公斤（25至54磅）之間。

您的孕前體重決定了不同的體重增加範圍和標準：

- 如孕前BMI低於18.5，您需要增重13至18公斤（28至40磅）。
- 如孕前BMI介於18.5和24.9之間，您需要增重11至16公斤（25至35磅）。
- 如孕前BMI介於25和29.9之間，您需要增重7至11公斤（15至25磅）。
- 如孕前BMI等於或高於30，您需要增重5至9公斤（11至20磅）。

孕期請勿嘗試減肥。

在第一孕期，小幅增重（500克-2公斤 / 1-4½磅）最為理想。如果您的體重增減超過孕前體重的10%，請諮詢醫護人員。

在第二、第三孕期，爭取每週平穩增重200-500克（0.5-1磅）。

請諮詢醫護人員瞭解詳情，或致電8-1-1與HealthLink BC的營養師服務聯繫。



### 重點提要

適當運動和健康飲食可以促進體重的健康增長。您要做到的，是「健康加倍」，而不是「食量加倍」。



### 您知道嗎

孕期增重過多，會影響您和寶寶的健康。您患上妊娠期糖尿病和高血壓的風險將會大大增加，分娩難度也隨之升高。您的寶寶也很有可能因此而超重。

孕期增重14公斤（30磅），通常由以下部分組成：

為孕期和哺乳期作儲備：

2½ 至 3½ 公斤（5 至 8 磅）

血液：2公斤（4磅）

組織液：不定

乳房：1½公斤（3磅）

胎盤：½公斤（1磅）

胎兒：3½公斤（7½磅）

子宮：1+ 公斤（2½磅）

羊水：1公斤（2磅）

