

附件



孕產婦關懷網站



雲端好孕守 APP(android ios 版)



附件

孕期體重增加指引 (Guidelines for prenatal weight gain)

懷孕前的身體質量指數 (BMI) ※	建議增重量	第二和第三孕期每週增加重量
	公斤 (磅)	公斤/週 (磅/週)
<18.5	12.5-18(28-40)	0.5-0.6(1-1.3)
18.5-24.9	11.5-16(25-35)	0.4-0.5(0.8-1)
25.0-29.9	7-11.5(15-25)	0.2-0.3(0.5-0.7)
>=30.0	5-9(11-20)	0.2-0.3(0.5-0.7)

※身體質量指數 BMI = 體重 (公斤) / 身高² (公尺²)

資料來源：美國婦產科協會 (The American Congress of Obstetricians and Gynecologists, ACOG)

懷孕胎數	建議增重量	12 週後每週增加重量
	公斤 (磅)	公斤/週 (磅/週)
雙胞胎	總重 15.9~20.4(34~45)	0.7
三胞胎	總重 22.7 (50)	

資料來源：美國營養學會 (American Dietetic Association, ADA)