

جدول شماره ۱: میزان افزایش وزن برای مادران باردار بالاتر از ۱۹ سال در بارداری تک قلویی بر اساس نمایه توده بدنی قبل از بارداری

رنگ ناحیه BMI	وضعیت تغذیه	BMI قبل از بارداری	محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)	افزایش وزن از ابتدای هفته ۱۳ بارداری به بعد (کیلوگرم/هفته)
زرد	کم وزن	< 18.5	۱۲.۵ - ۱۸	۰.۵
سبز	طبیعی	۱۸.۵ - ۲۴.۹	۱۱.۵ - ۱۶	۰.۴
نارنجی	اضافه وزن	۲۵ - ۲۹.۹	۷ - ۱۱.۵	۰.۳
قرمز	چاق	≥ 30	۵ - ۹	۰.۲

جدول شماره ۲: میزان افزایش وزن برای دختران نوجوان در بارداری تک قلویی بر اساس نمایه توده بدنی قبل از بارداری

وضعیت تغذیه	z-score	محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)	افزایش وزن از ابتدای هفته ۱۳ بارداری به بعد (کیلوگرم/هفته)
کم وزن	< -1	۱۲.۵ - ۱۸	۰.۵
طبیعی	از -1 تا $+1$	۱۱.۵ - ۱۶	۰.۴
اضافه وزن	از $+1$ تا $+2$	۷ - ۱۱.۵	۰.۳
چاق	$\geq +2$	۵ - ۹	۰.۲

نکته :

الف: بهتر است مادران باردار نوجوان حداکثر میزان دامنه وزن ارائه شده را به دست آورند.

ب: در نوجوانان بارداری که ۲ سال از قاعدگی آنها می گذرد ، افزایش وزن باید در حد بالای میزان دامنه ارائه شده باشد .

جدول شماره ۳: میزان افزایش وزن در بارداری دوقلویی بر اساس نمایه توده بدنی قبل از بارداری

رنگ ناحیه BMI	وضعیت تغذیه	BMI قبل از بارداری	محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)	افزایش وزن از ابتدای هفته ۱۳ بارداری به بعد (کیلوگرم/هفته)
زرد	* کم وزن	< ۱۸.۵	*	*
سبز	طبیعی	۱۸.۵ - ۲۴.۹	۱۷ - ۲۵	۰.۶۳
نارنجی	اضافه وزن	۲۵ - ۲۹.۹	۱۴ - ۲۳	۰.۶
قرمز	چاق	≥ ۳۰	۱۱ - ۱۹	۰.۴۵

* افزایش وزن مادران کم وزن دوقلو توسط کارشناس تغذیه تعیین می شود.

جدول شماره ۴: میزان افزایش وزن مادر در هفته ۱۳ تا ۲۵ بارداری

هفته بارداری												
۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۵.۸	۵.۴	۵	۴.۶	۴.۲	۳.۸	۳.۴	۳	۲.۶	۲.۲	۱.۸	۱.۴	۱

نکته: مادر بارداری که اولین مراجعه او بعد از هفته ۲۵ بوده و وزن قبل از بارداری یا وزن سه ماهه اول بارداری وی ثبت نشده باشد، باید برای تعیین میزان افزایش وزن مناسب به کارشناس تغذیه ارجاع داده شود.