



### ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

ΠΟΣΟ ΒΑΡΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΩ;

Δείκτης Μάζας Σώματος	Συνολική αύξηση βάρους κατά την εγκυμοσύνη	Ρυθμός αύξησης βάρους στο 2ο και 3ο τρίμηνο
Λιποβαρής (ΔΜΣ <19,8 kg/m <sup>2</sup> )	12,7 – 18,1 kg	0,45 kg (0,45 – 0,59 kg)
Κανονική (ΔΜΣ 19,8 – 26 kg/m <sup>2</sup> )	11,3 – 15,9 kg	0,45 kg (0,36 – 0,45 kg)
Υπέρβαρη (ΔΜΣ >26 kg/m <sup>2</sup> )	6,8 – 11,3 kg	0,27 kg (0,23 – 0,32 kg)
Παχύσαρκα	5,0 – 9,1 kg	0,23 kg (0,18 – 0,27 kg)
Δίδυμη κύηση	17,5 – 22,5 kg	0,7 kg

