



Cat vei lua in greutate in timpul sarcinii?

SARCINA

ARTICOL

FEB. 10, 2025

4 MINUTE

Pe timpul sarcinii o femeie ia in greutate iar acest lucru este inevitabil. Pentru sanatatea ta si pentru cea a copilului, este important sa iti urmaresti greutatea si sa nu iei nici prea mult, nici prea putin in greutate.

Exista vreo regula care face referire la kilogramele in plus?

Raspunsul este unul negativ. Fiecare femeie este unica si acelasi lucru este valabil si pentru fiecare sarcina in parte. Unele kilograme sunt, totusi, inevitabile.

Iata care sunt motivele:

- Greutatea copilului (in medie, 3kg);
- Retentia de apa si marirea in greutate a uterului si a sanilor (2.5 kg);
- Lichidul amniotic (1.5 kg);
- Cresterea volumului sanguin (1.5 kg);
- Placenta (0.5 kg).

Insumand aceste ajungem la un total de 9 kg, la care medicii iti recomanda sa adaugi 2 - 4 kg de rezerve de grasime necesare pentru hranirea bebelusului pe perioada cat acesta se afla in uterul mamei si ulterior, pentru alaptare.

In functie de greutatea ta corporala dinainte de nastere, medicul iti poate adapta acest procent de luare in greutate, iti va recomanda fie sa reduci aportul de alimente (in cazul in care esti supraponderala) fie sa-l sporesti (in cazul in care esti prea slaba).

Daca ai IMC (indicele de masa corporala) mai mare sau egal cu 30, ar trebui sa nu iei mai mult de 6-7 kg pe timpul sarcinii.

Cat ar trebui sa iei maxim in greutate pe timpul sarcinii?

Medicul se va folosi de **IMC** sau **indicele de masa corporala** (greutatea in kg impartita la inaltimea in metri la patrat), precum si alti factori precum alimentatia, starea ta de sanatate si stilul de viata ca si puncte de referinta relevante.

Exemplu: in cazul in care cantaresti 55 kg inainte de sarcina si ai o inaltime de 1.62 m, indicele tau de masa corporala (IMC) este $55 : (1.62 \times 1.62) = 21$

Iata mai multe detalii despre IMC:

- Limita normala a IMC este cuprinsa undeva in intervalul 20-25. Se recomanda luarea in greutate undeva intre 11.5 si 15 kg pe perioada sarcinii;
- Daca IMC este sub 20, puteti pune pana la 16-17 kg;
- Daca IMC este mai mare de, sau egal cu 25. Recomandarea medicului este intre 7 si 10 kg;
- Daca IMC este mai mare de, sau egal cu 30. Nu trebuie sa depasiti 6-7 kg.

Care sunt riscurile greutatii in exces?

Exista cateva riscuri reale in ceea ce te priveste pe tine ca mama:

- Diabetul de sarcina;
- Hipertensiunea de sarcina;
- Flebita;
- Copilul poate fi prea mare, ceea ce face si mai dificila aducerea acestuia pe lume.

Daca pierzi putin in greutate in primul trimestru de sarcina, este ceva normal?

Da, este un lucru normal si destul de des intalnit. Cauzele ar putea fi senzatia de greata si starea de voma. Dar nu te alarma deoarece in acest moment, cel mic necesita un procent foarte mic de energie.



PĂRINTE în felul tău!
Alături de părinți de la primul pas.

Sa fii parinte nu e deloc cum te asteptai?
Suntem alaturi de tine, pas cu pas,
inca de la inceput de drum.

Afla mai multe

Baby & me
NUTRIȚIE SĂNĂTOASĂ, ÎNCEPUT SĂNĂTOS

Poti urma o dieta pe perioada sarcinii?

Cu siguranta nu se recomanda urmarearea unei diete pe perioada sarcinii, deoarece te poti supune riscului de a dezvolta anumite carente nutritive si de a-ti priva bebelusului de elementele nutritive esentiale de care acesta are atata nevoie pentru a creste si a se dezvolta. Tinerea sub control a greutatii tale corporale pe perioada sarcinii este un lucru esential pentru a nu lua prea mult in greutate, dar nici nu ar trebui sub nicio forma sa fii foarte slaba. Medicul te va monitoriza si iti va spune cat anume iei in greutate, dar acest lucru nu trebuie sa se transforme intr-o obsesie: nu are niciun sens sa te cantaresti de doua ori pe zi.

Ce trebuie sa faci ca sa eviti sa iei in greutate?

Aminteste-ti sa **mananci intotdeauna variat si echilibrat**, pentru a-i furniza organismului cantitatile corecte si suficiente de proteine, carbohidrati si lipide de care acesta are nevoie. Necesarul tau de calorii va fi putin mai ridicat pe perioada sarcinii, dar cu toate acestea trebuie sa eviti gustarile pe timpul zilei si sa nu cedezi la toate poftele care pot aparea.

Daca este absolut necesar, serveste **una sau doua astfel de gustari pe zi**, una dimineata sau una dupa-amiaza, de preferat prin aportul caloriilor „bune”.

Iata mai jos o lista cu cateva calorii “bune”:

- 1 pahar de lapte semi-degresat;
- 1 produs lactat cu continut scazut de zahar;
- 1 portie de branza;
- 1 portie de paine;
- Cereale;
- 2 biscuiti si un fruct.

Nu trebuie sa uiti de gimnastica. Sarcina nu este echivalentul unei boli, astfel ca trebuie sa iti iei adidasii in picioare si sa iesi la plimbare prin parc.

Concluzie

Doar in scop informativ, recomandarea este sa se ia in greutate undeva intre 6 si 17 kg, pentru a aduce sarcina la termen fara niciun risc pentru bebelus, in functie de rezervele mamei existente in perioada dinainte de a ramane insarcinata