Hamilelik Döneminde Kilo Alımı Nasıl Olmalıdır?

Bir anne adayının alması gereken ideal kilo “Beden Kitle İndeksi” ‘ne göre belirlenir.

BKİ = [Ağırlık (kg) /Boy (m2)]

- BKİ<15 ise çok zayıf
- BKİ=15-19 ise düşük kilolu
- BKİ=20-24 ise normal kilolu
- BKİ=25-29 ise hafif kilolu
- BKİ=30-40 ise ciddi derecede kilolu (obez)
- BKİ > 40 ise morbit obez

Gebelik öncesi kilosu BKİ’ye göre normal anne adayının hamilelik dönemi boyunca ortalama 12-15 kg arasında kilo almalılar. Gebeler tipik olarak birinci trimesterde yani ilk 3 aylık dönemde 1.0 ile 3.5 kg alırlar. Birinci trimesterden sonra kilo alım hızının yaklaşık olarak 0,4 kg / hafta olmalıdır.

Hamilelik döneminde alınan kiloların nerede biriktiği de çok önemli. Ortalama 3,5 kg bir bebek dünyaya getirecek ve hamilelikte 12 kg alan bir gebede kiloların nerede biriktiğini aşağıda görebiliriz.

3,2 kg kan ve ekstra sıvılar
2,7 kg kas ve yağ
1,1 kg göğüsler
1,1 kg uterus
0,7 kg plesanta
3,4 kg Bebek
0,9 kg Amniyotik sıvı

İlk 3 aylık dönemde(1. trimesterde) anne adaylarında mide bulantısı sıkça meydana gelebilen bir durumdur. Bunun vücuttaki hormonların seviyelerinin değişmesinden özellikle östrojen düzeyindeki artıştan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bebek, ihtiyacı olan besinin tümünü anneden alır. Besinler anneden bebeğe plasenta yoluyla geçer. Gebelikte doğru beslenme; bebeğin iyi gelişmesi, büyümesi ve annenin depolarının devamı, kendi bedeni için gerekli

olanı sağlaması açısından büyük önem taşır. Unutulmamalıdır ki, toplumların sürekliliği sağlıklı bireylerin varlığı ile mümkündür.