

Cum imi pot monitoriza greutatea in timpul sarcinii?

Monitorizarea evolutiei kilogramelor in fiecare luna este esentiala pentru sanatatea mamei si a fatului. Tabelul de mai jos prezinta distributia recomandata a greutatii pe trimestre si saptamani de sarcina.

Perioada (Luna / Saptamani)	Crestere Estimata	Detalii si Modificari Specifice
Luni 1 - 3 (Trimestrul 1)	0.5 - 2 kg in total	Unele gravide pot pierde in greutate din cauza varsaturilor si a greturilor matinale.
Luna 4 (Saptamani 13 - 16)	0.5 - 1 kg	Apetitul revine treptat la normal, iar starea de oboseala incepe sa se diminueze.
Luna 5 (Saptamani 17 - 20)	1 - 1.5 kg	Fatul incepe sa creasca rapid, iar primele miscari devin usor sesizabile.
Luna 6 (Saptamani 21 - 24)	1 - 1.5 kg in plus	Mama trebuie sa aiba grija la dieta, deoarece alimentatia influenteaza direct fatul.
Luna 7 (Saptamani 25 - 28)	1 - 2 kg pe luna	In aceasta perioada de sarcina, fatul acumuleaza tesut adipos si creste considerabil.
Luna 8 (Saptamani 29 - 32)	Aproximativ 2 kg	Copilul are o acumulare mare de greutate, pregatindu-se intens pentru nastere.
Luna 9 (Saptamani 33 - 36)	1 - 2 kg	Greutatea continua sa creasca, iar uterul pune presiune pe organele interne.

Perioada (Luna / Saptamani)	Crestere Estimata	Detalii si Modificari Specifice
Luna 10 (Saptamani 37 - 40)	0.5 - 1 kg	In ultima luna de sarcina, ritmul de acumulare a kilogramelor poate stagna.

[Descarca Grafic Monitorizare Greutate PDF](#)