

表 2-1 妊娠期妇女体重增长范围和妊娠中晚期每周增重推荐值

妊娠前BMI/ ( kg · m <sup>-2</sup> )	总增重范围/kg	妊娠早期增重范围/kg	妊娠中晚期每周体重增长值及范围/kg
低体重 ( BMI<18.5 )	11.0~16.0	0~2.0 <sup>a</sup>	0.46 ( 0.37~0.56 ) <sup>b</sup>
正常体重 ( 18.5≤BMI<24.0 )	8.0~14.0	0~2.0	0.37 ( 0.26~0.48 )
超重 ( 24.0≤BMI<28.0 )	7.0~11.0	0~2.0	0.30 ( 0.22~0.37 )
肥胖 ( BMI ≥ 28.0 )	5.0~9.0	0~2.0	0.22 ( 0.15~0.30 )

注：<sup>a</sup> 表示孕早期增重 0~2kg；<sup>b</sup> 括号内数据为推荐范围。  
资料来源：中国营养学会团体标准《中国妇女妊娠期体重监测与评价》( T/CNSS 009—2021 )。

适宜增长。除了使用校正准确的体重秤，还要注意每次在固定的时间称重，如晨起空腹时，称重前排空大、小便，脱鞋，仅着单衣，以保证测量数据的准确性和监测的有效性。

从孕早期开始就应明确孕期适宜增重目标和每个阶段的增重速率，可根据孕前 BMI 选定对应的孕期体重增长曲线图（图 2-1），进行孕期增重记录和动态监测。每次测量体重后计算出当前增重（当前体重 - 孕前体重）并在相应孕周上予以标注，若增重值超出对应孕周适宜值的上下范围，提示增重过多或不足，需要通过调整膳食和身

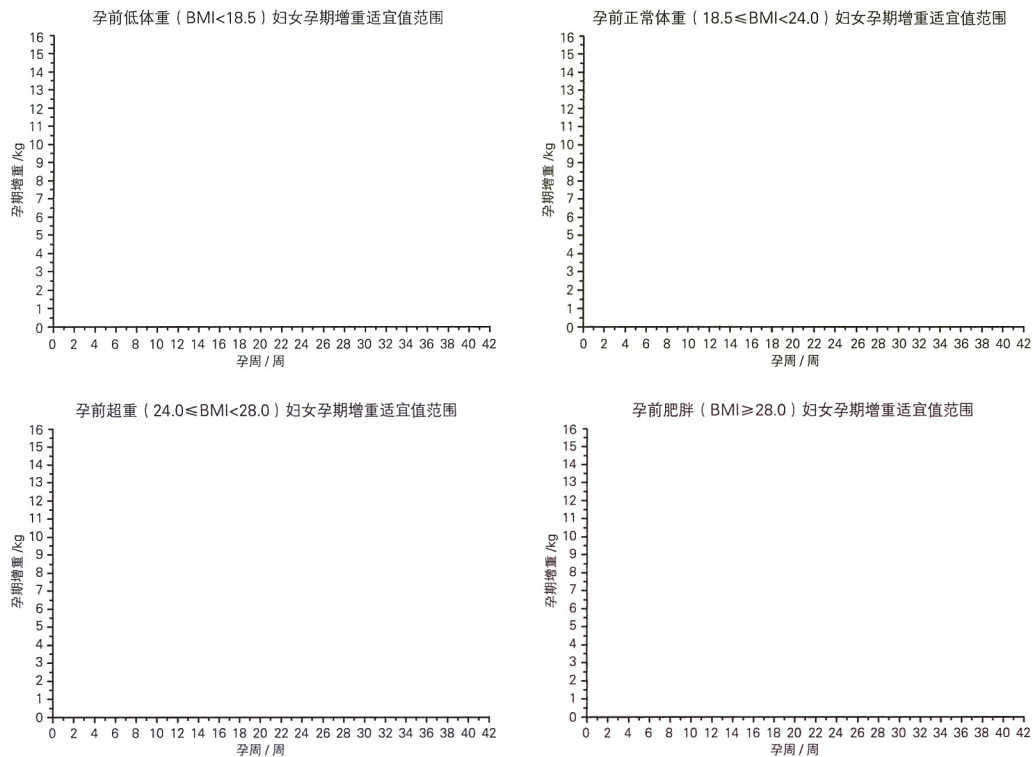


图 2-1 根据孕前 BMI ( kg/m<sup>2</sup> ) 选择相应的孕期体重增长图

资料来源：中国营养学会团体标准《中国妇女妊娠期体重监测与评价》( T/CNSS 009—2021 )。