உடல் பருமன் மற்றும் கர்ப்பம்:

* கர்ப்ப காலத்தில் சரியான எடையை பராமரிப்பது முக்கியம்.
* கர்ப்பத்திற்கு முந்தைய பிஎம்ஐ <30 கிலோ/மீ2 ஆகக் குறைக்கப்பட வேண்டும், இருப்பினும் உகந்தது <25 கிலோ/மீ2.
* பிஎம்ஐ அளவுகோல்கள்:
  + இயல்பான (18 - 22.9)
  + அதிக எடை (23 - 24.9)
  + பருமன் (> 25)

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்கள்:

* **அம்மா:**

1. கருச்சிதைவு.
2. கர்ப்பகால நீரிழிவு.
3. கர்ப்ப காலத்தில் உயர் இரத்த அழுத்தம்.
4. வெனஸ் த்ரோம்போம்போலிசம்.
5. நீடித்த கர்ப்பம்.
6. செயல்பாட்டு யோனி பிரசவம்.
7. சிசேரியன் பிரிவுக்கான அதிக வாய்ப்பு .
8. மயக்க மருந்து சிக்கல்கள்
9. காயம் தொற்று - பெரினியம் / சிசேரியன் வடு
10. எண்டோமெட்ரியோசிஸ்

* **கரு:**

1. பிறவி முரண்பாடுகள்
2. 2. முதிர்வு
3. 3. மேக்ரோசோமியா
4. கர்ப்பகால வயதிற்கு சிறியது
5. இறந்த பிறப்பு
6. பிறப்பு காயங்கள் - தோள்பட்டை டிஸ்டோசியா
7. புதிதாகப் பிறந்தவரின் வளர்சிதை மாற்றக் கோளாறுகள்

மகப்பேற்றுக்கு பிறகான உடல் எடையை குறைப்பதற்கு, அடுத்தடுத்த கர்ப்பங்களுக்கான ஆபத்தை குறைக்கவும் , எதிர்காலத்தில் நாள்பட்ட உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு மற்றும் இருதயக் கோளாறுகள் போன்ற சிக்கல்களைத் தவிர்க்கவும் பெண்களுக்கு உதவ வேண்டும்.