



# ILE MOŻESZ PRZYTYĆ W CIAŻY?



## Sprawdź BMI przed ciążą:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{(\text{wzrost})^2_{\text{[metry]}}}$$



## Jeśli przed ciążą BMI:

WSKAZYWAŁO NA NADWAGĘ  
(BMI: 25-29,9)  
możesz przytyć od **7** do **11,5** kg

WSKAZYWAŁO NA NIEDOWAGĘ  
(BMI: **mniej niż 18,5**)  
możesz przytyć od **12,5** do **18** kg

BYŁO PRAWDŁOWE  
(BMI: 18,5-24,9)

możesz przytyć od **11,5** do **16** kg

WSKAZYWAŁO NA OTYŁOŚĆ  
(BMI: 30 i więcej)

możesz przytyć od **5** do **9** kg



## Z czego wynika wzrost wagi w ciąży?

+ płyn owodniowy  
ok. **0,8** [kg]



+ zwiększona objętość krwi  
ok. **1,25** [kg]



+ macica  
ok. **1** [kg]



+ gruczoł piersiowy  
ok. **0,5** [kg]



+ łożysko  
ok. **0,6** [kg]



+ zwiększona objętość płynu zewnątrz i wewnątrzkomórkowego  
ok. **1,7** [kg]



+ tkanka tłuszczowa  
ok. **3** [kg]



**W SUMIE:**

ok. **9\*** [kg]

\*bez dziecka 😊



## Jak szybko zwiększa się masa ciała?

Masa ciała powinna zacząć rosnąć dopiero w **II trymestrze** ciąży. Najwięcej przytyjesz między **20** a **30** tygodniem, potem tempo wzrostu wagi zacznie maleć.

Zobacz średnie wzrosty masy ciała (od II trymestru):

**0,5-0,6** kg na tydzień,  
jeśli zaczynałaś ciążę z niedowagą

**0,35-0,5** kg na tydzień,  
jeśli zaczynałaś ciążę z prawidłową masą ciała

**0,2-0,3** kg na tydzień,  
jeśli zaczynałaś ciążę z nadwagą

**0,15-0,25** kg na tydzień,  
jeśli zaczynałaś ciążę z otyłością



## Jak zmienia się zapotrzebowanie energetyczne w ciąży?

Zapotrzebowanie energetyczne w ciąży zmienia się już od I trymestru!

W stosunku do zapotrzebowania kalorycznego sprzed ciąży:

+ w I trymestrze jedz  
o **85** [kcal] więcej

+ w II trymestrze jedz  
o **285** [kcal] więcej

+ w III trymestrze jedz  
o **475** [kcal] więcej

+ w czasie karmienia piersią jedz  
o **505** [kcal] więcej

