

היריון תאומים המלצות לעלייה במשקל

עלייה במשקל לפי המלצות ADA לשנת 2008	 חלוקה לפי טרימסטרים לפי המלצות זמניות של IOM לשנת 2009	עלייה במשקל לפי המלצות זמניות של IOM לשנת 2009	BMI לפני תקופת ההריון
22.6 - 28 ק"ג	עדיין לא גובשו המלצות	עדיין לא גובשו המלצות	18.5 ומטה
18 - 24 ק"ג	עד שבוע 13 = 1-5 ק"ג עד שבוע 26 = 10-16 ק"ג עד שבועות 37-42 = 17-25 ק"ג	17 - 25 ק"ג	18.5-24.9 משקל תקין
17 - 21 ק"ג	עד שבוע 13 = 0.5-4 ק"ג עד שבוע 26 = 8-14 ק"ג עד שבועות 37-42 = 14-23 ק"ג	14 - 23 ק"ג	25-29.9 עודף משקל
13 - 17 ק"ג	עד שבוע 13 = 1-4 ק"ג עד שבוע 26 = 5-11 ק"ג עד שבועות 37-42 = 11-19 ק"ג	11 - 19 ק"ג	30 ומעלה השמנת יתר