

رسیدن به وزن مناسب قبل از بارداری

افراد با اضافه وزن (شاخص توده بدنی بیش از ۲۵) و یا چاق (شاخص توده بدنی بیش از ۳۰) در معرض خطر برخی از مشکلات بارداری از جمله فشار خون بالا، لخته شدن خون، سقط و دیابت دوران بارداری قرار دارند. افزایش وزن در طول بارداری در این افراد شایع تر است.

مقدار شاخص توده بدنی قبل از بارداری و افزایش وزن در طول بارداری اثرات مستقیمی روی وزن بچه هنگام تولد و طول مدت دوره‌ی بارداری دارد. با توجه به این موضوع کاهش وزن با اصلاح سبک زندگی تحت نظر متخصص تغذیه و ورزش کردن قبل از باردارشدن می‌تواند مفید باشد.