



## ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ Γ. ΔΕΤΟΡΑΚΗΣ

ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ - ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ

Λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας 54, Αθήνα | 210 7222022 / 6972 292895 | stylianos.detorakis@gmail.com

### Πόσο βάρος πρέπει να πάρει η έγκυος;

Η εγκυμοσύνη είναι μία ιδιαίτερη περίοδος για την έγκυο που περιμένει να γίνει μητέρα. Η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο τόσο για την ίδια όσο και για το μωρό της και την πορεία της εγκυμοσύνης. Κατά την περίοδο αυτή οι διατροφικές ανάγκες της εγκύου είναι αυξημένες, σε καμία περίπτωση όμως δεν πρέπει η μέλλουσα μητέρα να 'τρώει για δύο'. Θα πρέπει η διατροφή της να είναι ισορροπημένη και να καλύπτει πλήρως τις αυξημένες απαιτήσεις της σε θερμίδες και σε ορισμένα θρεπτικά συστατικά.

### Πόσα κιλά χρειάζεται να πάρει η έγκυος;

Οι συστάσεις για την αύξηση του βάρους της εγκύου, διαφέρουν ανάλογα με το βάρος στο οποίο ξεκίνησε η εγκυμοσύνη. Για να κατατάξουμε το βάρος της εγκύου σε μία κατηγορία ανάλογα με το ύψος της, υπολογίζουμε το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Ο δείκτης αυτός είναι το αποτέλεσμα της διαίρεσης του βάρους (σε κιλά) διά το τετράγωνο του ύψους (σε εκατοστά):  $ΔΜΣ = B/Y^2$ .

Εάν η έγκυος έχει βάρος εντός φυσιολογικών ορίων (ΔΜΣ 18,5 έως 24,9), τότε συστήνεται η προσθήκη 11,5-16 κιλών, με αύξηση 1-2,5 κιλά το 1<sup>ο</sup> τρίμηνο, και στη συνέχεια αύξηση κατά 0,5 κιλό την εβδομάδα.

Εάν είναι λιποβαρής (ΔΜΣ κάτω από 18) χρειάζεται να πάρει 12,5-18 κιλά. Εάν είναι υπέρβαρη (ΔΜΣ μεταξύ 25 και 29,9) τότε συστήνεται αύξηση βάρους 7-11,5 κιλών, ενώ αν είναι παχύσαρκη (ΔΜΣ πάνω από 30), τότε δεν θα πρέπει να ξεπεράσει τα 5-9 κιλά. Σε περίπτωση δίδυμης εγκυμοσύνης, συστήνεται αύξηση βάρους από 16 έως 20,5 κιλά.

### Κίνδυνοι από αύξηση βάρους μεγαλύτερη από τη συνιστώμενη

Γυναίκες που παίρνουν πολύ περισσότερο βάρος από το συνιστώμενο για την περίπτωση τους, έχουν περισσότερες πιθανότητες να υποβληθούν σε καισαρική, καθώς και να εμφανίσουν επιπλοκές, όπως είναι ο διαβήτης κύησης και η προεκλαμψία. Είναι πιο πιθανό να διατηρήσουν αρκετά κιλά μετά τη γέννα, πράγμα που σημαίνει ότι θα έχουν μεγαλύτερο βάρος σε επόμενες εγκυμοσύνες.

Όσον αφορά τα μωρά που γεννιούνται από μαμάδες με μεγάλη αύξηση βάρους, μπορεί να είναι μεγάλα σε μέγεθος, κάτι που μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές κατά τη γέννα, όχι μόνο στις μητέρες αλλά και στα ίδια τα μωρά. Επίσης, όταν μία γυναίκα έχει ξεκινήσει την εγκυμοσύνη της όντας υπέρβαρη ή παχύσαρκη, το μωρό έχει αυξημένες πιθανότητες να γίνει και το ίδιο υπέρβαρο. Τέλος, το υπερβάλλον βάρος μπορεί να αποτελέσει αιτία για



**ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ Γ. ΔΕΤΟΡΑΚΗΣ**

ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ - ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ

Λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας 54, Αθήνα | 210 7222022 / 6972 292895 | [stylianos.detorakis@gmail.com](mailto:stylianos.detorakis@gmail.com)

---

προβλήματα θηλασμού. Για τους λόγους αυτούς συστήνεται να χάσει πρώτα τα περιττά κιλά, ώστε να ξεκινήσει την εγκυμοσύνη της με ένα υγιές βάρος.

Από την άλλη πλευρά, γυναίκες που ξεκινούν την εγκυμοσύνη με βάρος χαμηλότερο από το φυσιολογικό ή παίρνουν κατά την εγκυμοσύνη λιγότερα κιλά από τα ελάχιστα συνιστώμενα, έχουν αυξημένες πιθανότητες να γεννήσουν πρόωρα μωρά.

Κάθε έγκυος πρέπει να ακολουθεί μια διατροφή με καλής ποιότητας τρόφιμα, και η οποία θα καλύπτει τις ανάγκες της σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, δίνοντας βάση σε αυτά που απαιτούνται σε μεγαλύτερες ποσότητες κατά την εγκυμοσύνη, και να πάρει το βάρος που της αντιστοιχεί, ανάλογα με την περίπτωση.