

[Home](#) > Quanti chili sono "autorizzata" a prendere in gravidanza?

Condividi questa/o

X



Quanti chili sono "autorizzata" a prendere in gravidanza?

Ad ogni gravidanza corrisponde un aumento di peso. È inevitabile. Ma per la salute della futura mamma e quella del suo bambino è importante non prendere troppi chili...né troppo pochi. Ecco qualche spiegazione.

<https://www.nestlebaby.it/quant-chili-sono-autorizzata-prendere-gravidanza> ^[1]

^[2] ^[3] ^[4]



Quanti chili sono "autorizzata" a prendere in gravidanza?

Ad ogni gravidanza corrisponde un aumento di peso. È inevitabile. Ma per la salute della futura mamma e quella del suo bambino è importante non prendere troppi chili...né troppo pochi. Ecco qualche spiegazione.

Giovedì 11 Febbraio 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

C'è una regola per quanto riguarda l'**aumento di peso**? No, ogni donna è unica, quindi anche ogni **gravidanza** lo è. Ma alcuni **chili** sono inevitabili. Essi sono legati:

- al peso del piccolo (in media 3 kg);
- alla ritenzione idrica e all'aumento del peso dell'utero e dei seni (2,5 kg);
- al liquido amniotico (1,5 kg);
- all'aumento del volume del sangue (1,5 kg);
- alla placenta (0,5 kg).

Insomma, si arriva ad un totale di **9 kg** al quale i **medici consigliano di aggiungere fra i 2 e i 4 kg** di riserva lipidica, necessaria al nutrimento del piccolo in utero e durante l'allattamento. In funzione del tuo **peso di partenza**, il medico potrà calibrare l'**aumento utile** consigliandoti di diminuirlo (se sei in sovrappeso) o aumentarlo (se sei troppo magra).

Quanti chili posso prendere al massimo?

Il medico si basa sul tuo **IMC** o **indice di massa corporea** (peso in chili diviso per l'altezza in metri al quadrato), come anche su altri fattori: alimentazione, stato di salute, stile di vita. Esempio: se pesi 55 kg prima della gravidanza e sei alta 1,62 m, il tuo IMC è di $55 : (1,62 \times 1,62) = 21$

- Un Indice di Massa Corporea (IMC) normale è compreso fra 18,5 e 25.
- L'aumento di peso raccomandato è compreso fra gli 11,4 e i 16 kg.
- Se il tuo IMC è inferiore a 18,5, l'aumento di peso può arrivare tra i 12,5 o 18 kg.
- Se il tuo IMC è superiore a 25, il medico raccomanderà di prendere fra 7 e i 11,5 kg.
- Se il tuo IMC è superiore a 30, non devi superare i 7 kg.

Quali sono i rischi di un aumento di peso eccessivo?

Per la **mamma** ci sono **rischi concreti**: **diabete gestazionale**, gestosi, flebite... E il piccolo rischia, dal canto suo, di essere troppo grosso, con **complicazioni per il parto**.

Perdere un po' di peso nel primo trimestre è normale?

Sì, è normale e frequente: tale **perdita ponderale** è dovuta alle nausee e al vomito. Ma niente panico: a questo stadio il piccolo consuma ancora pochissima energia.

Si può seguire una dieta in gravidanza?

È assolutamente **sconsigliato**! Rischieresti di soffrire di carenze e di privare il tuo piccolo dei **nutrienti essenziali** alla sua crescita. Controllare la propria **alimentazione in gravidanza** è essenziale per **non prendere troppo peso**

, ma questo non significa assolutamente dover dimagrire! Sta al medico **monitorare** il tuo **aumento di peso**. Ma non deve diventare un'ossessione: inutile quindi pesarsi due volte al giorno!

Come fare per non ingrassare troppo?

Cerca di **mangiare in modo vario ed equilibrato**, fornendo al tuo organismo **proteine, carboidrati e lipidi** in quantità sufficienti e proporzionate. Il tuo fabbisogno calorico è leggermente **più elevato in gravidanza**, ma comunque evita di stuzzicare tutto il giorno e di cedere a tutte le tue voglie! Se necessario, concediti uno o due spuntini al giorno, uno al mattino e uno a metà pomeriggio, privilegiando le calorie "buone": 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 derivato del latte poco zuccherato o 1 porzione di formaggio + 1 porzione di pane o dei cereali o 2 biscotti + 1 frutto. E soprattutto, non dimenticare di muoverti! La **gravidanza** non è una malattia, perciò metti le scarpe da ginnastica e parti per una passeggiata nel parco, ad esempio!

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/quant-chili-sono-autorizzata-prendere-gravidanza>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/quant-chili-sono-autorizzata-prendere-gravidanza>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/quant-chili-sono-autorizzata-prendere-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/pp-017.jpg&description=Quanti chili sono "autorizzata" a prendere in gravidanza?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/quant-chili-sono-autorizzata-prendere-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/pp-017.jpg&description=Quanti%20chili%20sono%20%26quot%3Bautorizzata%26quot%3B%20a%20prendere%20in%20gravidanza?)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Quanti%20chili%20sono%20%26quot%3Bautorizzata%26quot%3B%20a%20prendere%20in%20gravidanza>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/quant-chili-sono-autorizzata-prendere-gravidanza>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/6036>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>