

**Tablo 1.** Gebelik öncesi kiloya göre önerilen kilo artışları ve kilo alma hızları.\*

		Önerilen toplam artış	Önerilen kilo alma hızı
Boya göre kilo	VKI (kg/m <sup>2</sup> )	kg	kg/ay
Düşük kilolu	< 19.8	12.5-18	2.3
Normal kilolu	19.8-26.0	11.5-16	1.8
Fazla kilolu	> 26.0-29.0	7-11.5	1.2
Obez	> 29.0	En az 7	0.9

(\*) Institute of Medicine. Nutrition During Pregnancy. Part I Weight Gain. Washington DC: Food and Nutrition Board. National Academy of Sciences, 1990.