

IMC gestacional

Baixo peso:

Investigue a história alimentar, a hiperêmese gravídica, as infecções, as parasitoses, as anemias e as doenças debilitantes. Dê a orientação nutricional, visando à promoção do peso adequado e de hábitos alimentares saudáveis. Remarque a consulta em intervalo menor do que o fixado no calendário habitual. Caso necessário, é interessante discutir o caso com os profissionais do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF).

Recomendação de ganho de peso total no 1º trimestre: 0,5 a 2kg. Recomendação de ganho de peso semanal médio no 2º e 3º trimestres: 0,5 Kg. Recomendação de ganho de peso total da gestação: 12,5 – 18,0 Kg.

Adequado:

Siga o calendário habitual. Explique à gestante que seu peso está adequado para a idade gestacional. Dê-lhe orientação nutricional, visando à manutenção do peso adequado e à promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Recomendação de ganho de peso total no 1º trimestre: 0,5 a 2Kg. Recomendação de ganho de peso semanal médio no 2º e 3º trimestres: 0,4 Kg. Recomendação de ganho de peso total da gestação: 11,5 – 16,0 Kg.

Sobrepeso e obesidade:

Investigue a obesidade pré-gestacional, casos de doença hipertensiva, polidrâmnio, macrossomia e gravidez múltipla. Dê orientação nutricional à gestante, visando à promoção do peso adequado e de hábitos alimentares saudáveis, ressaltando que, no período gestacional, não se deve perder peso, pois é desejável mantê-lo. Remarque a consulta em intervalo menor do que o fixado no calendário habitual. Caso necessário, é interessante discutir o caso com os profissionais do NASF.

A recomendação de ganho de peso durante a gestação é diferente quando há sobrepeso ou obesidade.

Recomendação de ganho de peso total no 1º trimestre (sobrepeso e obesidade): 0,5 a 2Kg.

Sobrepeso:

Recomendação de ganho de peso semanal médio no 2º e 3º trimestres: 0,3 Kg.

Recomendação de ganho de peso total da gestação: 7,0 – 11,5 Kg.

Obesidade:

Recomendação de ganho de peso semanal médio no 2º e 3º trimestres: 0,2 Kg.

Recomendação de ganho de peso total da gestação: 5,0 – 9,0 Kg.