Aanbevolen gewichtstoename tijdens de zwangerschap

BMI < 19,8 kg/m²

<table>
<thead>
<tr>
<th>Zwangerschapsduur</th>
<th>Gewicht in kg</th>
<th>Gewichtstoename</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>41</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>40</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>38</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>36</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>32 (30-34)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>28 (28-32)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>24 (24-28)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>20 (18-22)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>16</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12 (11-14)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Startgewicht</strong></td>
<td><strong>...........</strong></td>
<td><strong>.............</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Gewichtstoename bij meting = gewicht bij een meting – startgewicht

- Gemiddelde gewichtstoename
- Aanbevolen spreidingsgebied