

KATEGORI BMI PRA-KEHAMILAN

JUMLAH KENAIKAN BERAT BADAN SEMASA HAMIL

(BMI < 18.5)
**KURANG BERAT
BADAN**



12.5 -18.0 kg

(BMI 18.5-24.9)
NORMAL



11.5 -16.0 kg

(BMI 25.0-29.9)
**LEBIH BERAT
BADAN**



7.0 -11.5 kg

(BMI ≥ 30)
OBES



5.0 - 9.0 kg

PENINGKATAN BERAT BADAN SEMASA HAMIL



WANITA (BMI < 18.5)
KURANG BERAT BADAN

**Sepanjang
kehamilan**

12.5 -18.0 kg

Kadar peningkatan

Trimester Pertama
0.5 kg - 2.0 kg

Mingguan (Trimester Kedua)
0.5 kg @ (0.44-0.58) kg

Bulanan (Trimester Kedua)
2.0 kg @ (1.8 - 2.3) kg



WANITA (BMI 18.5-24.9)
NORMAL

**Sepanjang
kehamilan**

11.5 -16.0 kg

Kadar peningkatan

Trimester Pertama
0.5 kg - 2.0 kg

Mingguan (Trimester Kedua)
0.4 kg @ (0.35-0.5) kg

Bulanan (Trimester Kedua)
1.6 kg @ (1.4 - 2.0) kg



WANITA (BMI 25.0-29.9)
LEBIH BERAT BADAN

**Sepanjang
kehamilan**

7.0 -11.5 kg

Kadar peningkatan

Trimester Pertama
0.5 kg - 2.0 kg

Mingguan (Trimester Kedua)
0.3 kg @ (0.23-0.33) kg

Bulanan (Trimester Kedua)
1.2 kg @ (0.92 - 1.32) kg



WANITA (BMI ≥ 30)
OBES

**Sepanjang
kehamilan**

5.0 -9.0 kg

Kadar peningkatan

Trimester Pertama
0.5 kg - 2.0 kg

Mingguan (Trimester Kedua)
0.2 kg @ (0.17-0.27) kg

Bulanan (Trimester Kedua)
0.8 kg @ (0.68 - 1.08) kg