

中华人民共和国卫生行业标准

WS/T 801—2022

---

妊娠期妇女体重增长推荐值标准

Standard of recommendation for weight gain

during pregnancy period

2022 - 07 - 28 发布

2022 - 10 - 01 实施

## 前 言

本标准由国家卫生健康委妇幼健康标准专业委员会负责技术审查和技术咨询,由国家卫生健康委医疗管理服务指导中心负责协调性和格式审查,由国家卫生健康委员会妇幼健康司负责业务管理、法规司负责统筹管理。

本标准起草单位:中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国营养学会、中山大学、南京医科大学、联合国儿童基金会、北京协和医院、首都医科大学附属北京妇产医院、华中科技大学、四川大学、北京大学第一医院、北京市海淀区妇幼保健院、河北医科大学第一医院、中国疾病预防控制中心妇幼保健中心、西北妇女儿童医院。

本标准主要起草人:赖建强、苏宜香、杨月欣、汪之瑛、常素英、马良坤、李光辉、杨年红、曾果、杨慧霞。

# 妊娠期妇女体重增长推荐值标准

## 1 范围

本标准规定了我国妇女单胎自然妊娠体重增长推荐值。

本标准适用于对我国妇女单胎自然妊娠体重增长的指导。

本标准不适用于身高低于140cm，或妊娠前体重高于125kg的妇女。妊娠期合并症和并发症患者应结合临床意见进行个体化评价。

## 2 规范性引用文件

本标准没有规范性引用文件。

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本标准。

### 3.1

**妊娠期** pregnancy period

从末次月经的第一日开始计算，约为280日（40周）。

注：临床上将妊娠全程分为妊娠早期、妊娠中期、妊娠晚期3个时期。

### 3.2

**妊娠早期** first trimester

妊娠未达14周。

### 3.3

**妊娠中期** second trimester

妊娠第14周~27<sup>+6</sup>周。

### 3.4

**妊娠晚期** third trimester

妊娠第28周及其后。

### 3.5

**体质指数** body mass index; BMI

一种计算身高别体重的指数，计算方法是体重（kg）与身高（m）的平方的比值。

## 3.6

妊娠前体重 pre-pregnancy weight

妊娠之前三个月内的平均体重。

## 3.7

分娩前体重 pre-delivery weight

分娩前一周内最后一次称量的体重。

## 3.8

妊娠期体重总增长值 gestational weight gain; GWG

分娩前体重 (kg) 减去妊娠前体重 (kg) 所得数值。

## 3.9

妊娠早期体重增长值 gestational weight gain in first trimester

妊娠13周末体重 (kg) 减去妊娠前体重 (kg) 所得数值。

## 3.10

妊娠中期体重增长值 gestational weight gain in second trimester

妊娠27周末体重 (kg) 减去妊娠13周末体重 (kg) 所得数值。

## 3.11

妊娠晚期体重增长值 gestational weight gain in third trimester

分娩前体重 (kg) 减去妊娠27周末体重 (kg) 所得数值。

## 4 妊娠期妇女体重增长范围及妊娠中期和妊娠晚期每周体重增长推荐值

按中国成人体质指数切点, 分别给予在不同妊娠前体质指数情况下, 单胎妊娠妇女体重增长范围及妊娠中期和妊娠晚期每周体重增长推荐值, 见表1。

表1 妊娠期妇女体重增长范围及妊娠中期和妊娠晚期每周体重增长推荐值

妊娠前体质指数分类	总增长值范围 (kg)	妊娠早期增长值范围 (kg)	妊娠中期和妊娠晚期每周体重增长值及范围 (kg/week)
低体重 (BMI < 18.5 kg/m <sup>2</sup> )	11.0~16.0	0~2.0	0.46 (0.37~0.56)
正常体重 (18.5 kg/m <sup>2</sup> ≤ BMI < 24.0 kg/m <sup>2</sup> )	8.0~14.0	0~2.0	0.37 (0.26~0.48)
超重 (24.0 kg/m <sup>2</sup> ≤ BMI < 28.0 kg/m <sup>2</sup> )	7.0~11.0	0~2.0	0.30 (0.22~0.37)
肥胖 (BMI ≥ 28.0 kg/m <sup>2</sup> )	5.0~9.0	0~2.0	0.22 (0.15~0.30)

## 5 测量方法

妊娠期妇女身高、体重的测量方法参见附录A。

附 录 A  
(资料性)  
妊娠期妇女身高、体重的测量方法

## A.1 身高测量

### A.1.1 测量条件

测量时妊娠妇女应免冠、赤足，解开发髻，室温25℃左右。

### A.1.2 测量工具

立柱式身高计，分度值0.1cm，有抵墙装置。滑测板应与立柱垂直，滑动自如。

### A.1.3 测量方法

妊娠妇女取立正姿势，站在踏板上，挺胸收腹，两臂自然下垂，脚跟靠拢，脚尖分开约60度。双膝并拢挺直，两眼平视正前方，眼眶下缘与耳廓上缘保持在同一水平。脚跟、臀部和两肩胛角间三个点同时接触立柱，头部保持正立位置。测量者手扶滑测板轻轻向下滑动，直到底面与头颅顶点相接触，此时观察妊娠妇女姿势正确后读取数值。

### A.1.4 读数与记录

读数时测量者的眼睛与滑测板底面在同一个水平面上，读取滑板底面对应立柱所示数值，以厘米为单位，精确到0.1cm。

## A.2 体重测量

### A.2.1 测量条件

测量应在清晨、空腹、排泄完毕的状态下进行，室温25℃左右。

### A.2.2 测量工具

经校准的电子体重秤，分度值 $\leq 0.1\text{kg}$ ，测量时体重计放置平稳并调零。

### A.2.3 测量方法

妊娠妇女平静站立于体重秤踏板中央，两腿均匀负重，免冠、赤足、穿贴身薄内衣裤，注意安全。

### A.2.4 读数与记录

准确记录体重秤读数，精确到0.1kg。

---