

KHUYẾN NGHỊ TĂNG CÂN & MỨC NĂNG LƯỢNG KHẨU PHẦN KHI MANG THAI

Người tóm tắt: BSCKI. Nguyễn Thị Ngọc Hương

1. KHUYẾN NGHỊ TĂNG CÂN KHI MANG THAI ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾

BMI (kg/m ²) (trước khi mang thai)	Khuyến nghị mức tăng cân cả thai kỳ	
	Bộ Y tế Việt Nam	CDC & một số nước
<18.5 (Thiếu cân/Suy dinh dưỡng)	25% so với cân nặng trước khi mang thai	12.7 – 18kg (28 – 40lbs)
18.5–24.9 (Bình thường)	10 – 12kg	11.5–16 kg (25–35lbs)
25-29.9 (Thừa cân)	15% so với cân nặng trước khi mang thai	6.8-11.4kg (15-25lbs)
30+ (Béo phì)	15% so với cân nặng trước khi mang thai	5-9kg (11-20lbs)

2. KHUYẾN NGHỊ TĂNG NĂNG LƯỢNG KHẨU PHẦN KHI MANG THAI ⁽⁴⁾⁽⁶⁾

2.1. Theo CDC ⁽⁴⁾

BMI (kg/m ²) trước khi mang thai	Năng lượng tăng thêm (Kcal/ngày) trong thai kỳ		
	3 tháng đầu	3 tháng giữa	3 tháng cuối
<18.5 (Thiếu cân/Suy dinh dưỡng)	0	400	400 – 600
18.5–24.9 (Bình thường)	0	400	400
25-29.9 (Thừa cân)	0	200 – 400	400
30+ (Béo phì)	0	200	400

2.2. Theo Bộ Y tế Việt Nam ⁽⁶⁾

BMI (kg/m ²) trước khi mang thai	Năng lượng tăng thêm (Kcal/ngày) trong thai kỳ		
	3 tháng đầu	3 tháng giữa	3 tháng cuối
<18.5 (Thiếu cân/Suy dinh dưỡng)	Chưa có khuyến nghị		
18.5–24.9 (Bình thường)	50	250	450
25-29.9 (Thừa cân)	Chưa có khuyến nghị		
30+ (Béo phì)	Chưa có khuyến nghị		

***Chọn lựa của nhóm chuyên gia biên soạn phần mềm NutiExpert:**

- Phụ nữ có BMI trước khi mang thai là bình thường (BMI=18.5–24.9) hoặc thiếu cân (BMI < 18.5) thì sử dụng khuyến nghị mức tăng năng lượng khẩu phần của Bộ Y tế Việt Nam.
- Phụ nữ có BMI trước khi mang thai là thừa cân hoặc béo phì (BMI > 25) thì có thể sử dụng khuyến nghị tăng năng lượng khẩu phần của CDC. Trên thực tế, cần theo dõi mức tăng cân hàng tháng của nhóm thai phụ này để điều chỉnh sự tăng giảm năng lượng khẩu phần sao cho thai nhi phát triển bình thường và sức khỏe của mẹ tốt.

****Nhu cầu khuyến nghị Năng lượng (Kcal/ngày) cho phụ nữ ở tuổi sinh đẻ (không mang thai)⁽⁶⁾**

Nhóm tuổi	Mức hoạt động thể lực		
	Nhẹ	Trung bình	Nặng
20 – 29	1760Kcal	2050Kcal	2340Kcal
30 – 49	1730Kcal	2010Kcal	2300Kcal

Tài liệu tham khảo:

1. The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). Clinical. Weight Gain During Pregnancy. Number 548. 2013 (Reaffirmed 2020). <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2013/01/weight-gain-during-pregnancy>.
2. The California Diabetes and Pregnancy Program (CDAPP). Guidelines for Care ©2015. Chapter 7. Medical Nutrition Therapy. P.8. https://www.cdappsweetsuccess.org/Portals/0/2015Guidelines/7_MedicalNutritionTherapy.pdf
3. The Ministry of Health's Your Health webpage. 2014. Guidance for Healthy Weight Gain in Pregnancy. <https://www.health.govt.nz/your-health/healthy-living/pregnancy>
4. CDC. 2021. Weight Gain During Pregnancy. <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/pregnancy-weight-gain.htm>
5. Bệnh viện Từ Dũ. 2018. Tăng bao nhiêu cân trong thai kỳ là hợp lý. <https://tudu.com.vn/vn/y-hoc-thuong-thuc/suc-khoe-phu-nu/lam-me-an-toan/cham-soc-ba-me-mang-thai/tang-bao-nhieu-can-trong-thai-ky-la-hop-ly/>
6. Bộ Y tế. 2016. Nhu cầu Dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam. Trang 33,34.