

ICS 11.020

CCS C55

团体标准

T/CNSS 009—2021

中国妇女妊娠期体重监测与评价

Weight monitoring and evaluation during pregnancy period of
Chinese women

2021-09-01 发布

2021-10-01 实施

中国营养学会 发布

前言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由中国营养学会归口。

本文件起草单位：中国疾病预防控制中心营养与健康所、中山大学、南京医科大学、华中科技大学、四川大学、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、中国营养学会妇幼营养分会。

本文件主要起草人：赖建强、杨月欣、苏宜香、汪之頔、杨年红、曾果、滕越、李增宁、王爱玲、杨振宇、王杰、庞学红。

引言

合理的妊娠期增重，不仅有利于减少妊娠期并发症的风险，获得良好妊娠结局，还有利于母儿的远期健康。本文件旨在规范妊娠期体格监测的方法，以及对妊娠期增重值及增重速率的评价。本文件的实施将有助于规范妊娠期体重管理，实施科学干预。

中国妇女妊娠期体重监测与评价

1 范围

本文件规定了我国妇女妊娠期身高、体重测量方法和监测周期、妊娠期体重增长推荐值及体重增长评价方法。

本文件适用于对我国妇女单胎自然妊娠体重增长的评价，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

本文件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文件。

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：临床上将妊娠期分为妊娠早期、妊娠中期、妊娠晚期3个时期。妊娠早期指妊娠未达14周；妊娠中期指妊娠第14~27⁺⁶周；妊娠晚期指妊娠第28周及其后。

3.2

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。

注：身高指站立位足底到头部最高点的垂直距离。体重指人体总重量（裸重）。

3.3

妊娠前体重 pre-pregnancy weight

妊娠之前三个月内的平均体重。

3.4

分娩前体重 pre-delivery weight

分娩前一周内最后一次称量的体重。

3.5

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) 所得的数值。

注：妊娠早期体重增长值指妊娠13周末体重 (kg) 减去妊娠前体重 (kg) 所得数值。

妊娠中期体重增长值指妊娠27周末体重 (kg) 减去妊娠13周末体重 (kg) 所得数值。

妊娠晚期体重增长值指分娩前体重 (kg) 减去妊娠27周末体重 (kg) 所得的数值。

4 身高、体重测量方法

4.1 身高测量

4.1.1 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。

4.1.2 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。

4.1.3 测量方法

测量时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°。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。

4.1.4 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。

4.2 体重测量

4.2.1 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。

4.2.2 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。

4.2.3 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。

4.2.4 读数与记录

准确记录体重秤读数，精确到0.1kg。

4.3 监测频率

一般在孕早期第一次孕检时测量身高。整个孕期每周至少测量1次体重，测量时间为每个孕周的最后一天。

5 妊娠期体重增长评价

5.1 评价标准

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和妊娠中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和妊娠中晚期每周体重增长推荐值

妊娠前女性体质指数分类	总增长值范围 (kg)	妊娠早期增长值范围 (kg)	妊娠中晚期增长值均值及范围 (kg/week)
低体重 ($\text{BMI} < 18.5\text{kg/m}^2$)	11.0~16.0	0~2.0	0.46 (0.37~0.56)
正常体重 ($18.5\text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 24.0\text{ kg/m}^2$)	8.0~14.0	0~2.0	0.37 (0.26~0.48)
超重 ($24.0\text{kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 28.0\text{ kg/m}^2$)	7.0~11.0	0~2.0	0.30 (0.22~0.37)
肥胖 ($\text{BMI} \geq 28.0\text{kg/m}^2$)	5.0~9.0	0~2.0	0.22 (0.15~0.30)

5.2 评价方法

5.2.1 妊娠期体重总增长值

5.2.1.1 按照不同妊娠前体质指数所对应的妊娠期体重增长范围推荐标准进行评价。

5.2.1.2 妊娠期体重总增长值在推荐总增长值范围内为妊娠期增重适宜，低于总增长值下限为妊娠期增重不足，高于总增长值上限为妊娠期增重过多。

5.2.2 妊娠早期增重

5.2.2.1 无论妊娠前体质指数情况如何，妊娠早期体重增加超过 2.0kg 均提示体重增加过多。

5.2.2.2 由于妊娠剧吐等导致体重明显下降时，应结合临床情况综合评价。

5.2.3 妊娠中晚期增重

5.2.3.1 按照不同妊娠前体质指数所对应的妊娠中晚期周体重增长推荐值进行评价，妊娠中晚期每周体重增长值在推荐值范围内的为妊娠中晚期增重速率正常，低于其下限提示妊娠中晚期增重较慢，高于其上限提示妊娠中晚期增重较快。

5.2.3.2 应结合胎儿大小、妊娠妇女的膳食摄入、运动情况、水肿程度等进行综合评价。

妊娠期妇女体重增长范围和妊娠中晚期每周体重增长推荐值图

