

ຄຳແນະນຳໃນການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງນ້ຳໜັກໃນຊ່ວງ ຖືພາ ທີ່ມີເດັກ ຄົນນຶ່ງ		ຄຳແນະນຳໃນການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງນ້ຳໜັກໃນຊ່ວງ ຖືພາ ທີ່ມີ ລູກແຜດ 2 ຄົນນຶ່ງ	
ຖ້າ ກ່ອນການຖືພາ	ເວລາຖືພາຄວນມີນ້ຳໜັກ	ຖ້າ ກ່ອນການຖືພາ	ເວລາຖືພາຄວນມີນ້ຳໜັກ
ນ້ຳໜັກຕໍ່າ BMI ໜ້ອຍກວ່າ 18.5	13-18 kg	ນ້ຳໜັກຕໍ່າ BMI ໜ້ອຍກວ່າ 18.5	25-28 kg
ນ້ຳໜັກ ປົກກະຕິ BMI 18.5-24.9	11-16kg	ນ້ຳໜັກ ປົກກະຕິ BMI 18.5-24.9	17-24kg
ນ້ຳໜັກເກີນ BMI 24.5-29.9	7-11kg	ນ້ຳໜັກເກີນ BMI 24.5-29.9	14-23kg
ພາວະອ້ວນ BMI ຫຼາຍກວ່າ ແລະ ເທົ່າກັບ 30.0	5-9kg	ພາວະອ້ວນ BMI ຫຼາຍກວ່າ ແລະ ເທົ່າກັບ 30.0	11-19kg

ຈຸດຕັດ ການປະເມີນດ້ວຍ MUAC

ລະດັບການຂາດສານອາຫານ	ຜູ້ໃຫຍ່	ຜູ້ສູງອາຍຸ
ຮ້າຍແຮງ	<160mm	<160mm
ບານກາງ	160-<185 mm	160-175mm
ກະທັນຫັນຮ້າຍແຮງ	<185mm	<175mm

**ເສັ້ນສະແດງນ້ຳໜັກເພີ່ມກ່ອນເກີດ
ລູກຂອງແມ່ຍິງຖືພາ**

**ຕາຕະລາງ BMI
ເພື່ອຈັດລຽງປະເພດນ້ຳ
ໜັກຂອງແມ່ຍິງ**

ລວງສູງ (m)	BMI<18.5	BMI 18.5- 24.9	BMI 25.0- 29.9	BMI >=30.0
1.47	<40	40-53	54-64	>64
1.50	<41	41-55	56-66	>66
1.52	<43	43-57	58-68	>68
1.55	<44	44-59	59-71	>71
1.57	<45	45-61	61-73	>73
1.60	<47	47-63	63-76	>76
1.63	<49	49-65	65-78	>78
1.65	<50	50-67	68-81	>81
1.68	<52	52-69	70-83	>83
1.70	<53	53-71	72-86	>86
1.73	<55	55-73	74-88	>88
1.75	<56	56-76	76-91	>91
1.78	<58	58-78	78-94	>94
1.80	<60	60-80	81-96	>96
1.83	<62	62-82	83-99	>99

**ການຖືພາດ່ຽວ
ນ້ຳໜັກປົກກະຕິ ຫຼື ພາວະອ້ວນ**

ຊື່:.....ລະຫັດ:.....

ຊື່ແກ່ດີອາເມໂຕກິດ:

ນ້ຳໜັກແນະນຳໃຫ້ເພີ່ມຂຶ້ນ	
B.ນ້ຳໜັກປົກກະຕິ ນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນທັງໝົດ 11-16 ກິໂລ ໄຕມາດທີ່ 1ເພີ່ມຂຶ້ນ 1-3ກິໂລ ໄຕມາດທີ່ 2 & 3ເພີ່ມຂຶ້ນ0.5 ກິໂລ	C.ພາວະອ້ວນ ນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນທັງໝົດ 5-9 ກິໂລ ໄຕມາດທີ່ 1ເພີ່ມຂຶ້ນ 0.5-2ກິໂລ ໄຕມາດທີ່ 2 & 3ເພີ່ມຂຶ້ນ0.2 ກິໂລ

ກວດເບິ່ງວ່າ ແມ່ນ B D

ວັນທີ	ນ້ຳໜັກ	ຈຳນວນອາທິດຖືພາ	ນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນທັງໝົດ

EDD:.....

ລວງສູງ(ບໍ່ໃສ່ເກີບ):.....

ນ້ຳໜັກຖືພາ:.....

ໃນກໍລະນີບໍ່ຮູ້ນ້ຳໜັກແມ່ນດັດປັບດ້ວຍການຄິດໄລ່:
 [ນ້ຳໜັກປະຈຸບັນ]-
 [ຄາດຄະເນນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນ]=[ຄາດຄະເນນ້ຳໜັກຕອນຖືພາ]

