

GANHO DE PESO

■ **Primeiro trimestre:** o peso não é muito importante nessa fase. A gestante pode ganhar, manter ou mesmo perder peso. A variação acontece por conta das náuseas ou do aumento de apetite.



■ **Segundo e terceiro trimestres:** as que estão com peso normal engordam entre 10 e 12 quilos. As que estão abaixo de seu peso, cerca de 15 quilos. E as grávidas com sobrepeso ou obesas, entre seis e sete quilos.

fonte: nutricionista Raquel Adjafre