

Orkuþörf

Orkuþörfin eykst jafnt og þétt eftir því sem líður á meðgönguna og er mest á síðasta þriðjungi hennar. Flestar barnshafandi konur þurfa þó ekki að borða meira en þær gerðu áður þar sem þær hreyfa sig oft minna á seinni hluta meðgöngunnar.

Þær konur sem halda hreyfimyndri sínu svo til óbreyttu þurfa hins vegar meiri orku og konur sem byrja að stunda reglubundna hreyfingu á meðgöngu finna líklega fyrir aukinni orkuþörf.

Sé þyngdaraukning á meðgöngu hæfileg er orkuinntaka hæfileg.