



Welcome Baby

うえるかむ べびい



産科通信

第22号(2013.4)



妊娠すると食欲も増し、「体重管理」が気になる今日この頃…
今回は体重管理を行いやすくするコツをお話していきたいと思います。

●なぜ体重管理が必要な？●

妊娠週数が進むにつれて、赤ちゃんもお腹の中で大きくなっていきます。当然赤ちゃんの体重が増えるにつれてママの体重も増えていきます。しかし、体重が増えすぎたり体重を気にしすぎてやせてしまったりすると、ママと赤ちゃんに様々な影響を及ぼします。●**体重が増えすぎてしまうと**→血圧が高くなる/糖尿病になるリスクが高くなる/腰に負担がかかり腰痛を引き起こしやすい/産道に脂肪がつきやすくお産が長引く→陣痛が弱くなる など

●**体重が減ってしまうと(体重があまり増えないと)**→赤ちゃんの発育が遅れてしまう→小さく産まれる など

●どのくらい体重が増えてもいいの？●

妊娠前の体型によってどのくらい増えてもいいかは異なります。自分に合った体重増加を知るには「BMI＝肥満度」というものを使います。**BMIは体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}**で求めることができるので、妊娠前の体重を用いて計算してみましょう。



BMI	1週間毎の体重増加(kg)	前妊娠期間の体重増加(kg)
18.5未満(やせ)	+0.3-0.5	+9-12
18.5-25.0未満(普通)	+0.3-0.5	+7-12
25.0以上(肥満)	個別対応	個別対応

※「普通」体型の方→BMIがやせに近い場合は上限を目安に、肥満に近い方は下限を目安にしましょう。

※1週間単位で体重管理していきましょう。

●体重管理の成功5箇条●

- ①前向きに取り組む：自分から積極的に取り組むと楽しくなりますよね
- ②栄養バランスのよい食事を：鉄分・カルシウムたっぷり、高タンパク低カロリーを意識しましょう
- ③規則正しい生活を：早寝早起き、食事でもできるだけ決まった時間にとるようにしましょう
- ④ウォーキングや家事を積極的に：買い物ごとの散歩や、普段の家事も活用していきましょう
- ⑤ストレスをためない：ストレスは暴飲暴食の原因に。どうしても甘いものがやめられない方は週に一度だけ甘いものデーをつくるなど工夫しましょう



適切な体重管理が楽しい妊娠生活・
お産につながります。まずは、毎日の生活を見直してみましょう!



公立福生病院

