

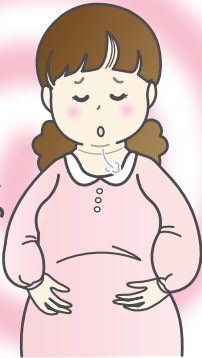


産科通信

第35号 (2015.1)



あー…たいはた痛い〜
本こむむたわあ〜



あけましておめでとうございます。
今年も一年よろしくお願い申し上げます。

年末年始はいかがお過ごしでしたか？クリスマスやお正月で美味しいものをたくさん食べてしまって、体重測定が怖い方もいるかもしれませんね。今回は、妊娠中の体重増加の目安についてお話ししたいと思います。

妊娠中に体重が増えるのは、赤ちゃんや羊水が増えるので当然です。しかし、増えすぎてしまうと赤ちゃんやお母さんの体に負担となり、分娩や産後にも大きく関わってくる問題となってきます。体重はしっかりとコントロールしたいですね！では、どのくらいなら増えてもいいのでしょうか？

体重の増加の目安として、**妊娠前のBMI (body mass index)**を知っておくことが必要です。**BMIは妊娠前の体重(kg)÷《身長(m)×身長(m)》**で計算します。

妊娠前のBMI	妊娠中全体を通しての体重増加範囲
18.5未満(やせ)のBMI	11kg~16kg 増加を目標
18.5~24.9(標準)のBMI	10kg~14kg
25.0以上のBMI	個別対応となります。

妊娠後期(28週以降)になるとさらに急激に体重が増加してきます。そのため、つわりが落ちてきてきたら、体重を気にしていきましょう。(つわりのない方はとくに注意しましょう)



体重のコントロールは本当に難しいですが、上の表を見ながら、
 体重の調整をしていきましょう。体重は赤ちゃんの成長にも大きく関わってきますので、
 もし、わからないことなどありましたら、いつでも外来のスタッフにお声をかけてください。
 赤ちゃんを迎えてさらにめでたい一年となりますように…。

