

## 妊娠中の体重管理

### ◆どうして体重管理が必要なの？

体重コントロールを行うことは健康なマタニティライフと安産につながります。もしお母さんの体重が増えすぎた場合、妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群などの病気になる危険があるからです。

また、赤ちゃんが大きくなりすぎたり、産道に脂肪がついたりして、赤ちゃんが通る道が狭くなり、お産の時間が長くなります。

逆に痩せすぎは、赤ちゃんが小さく生まれたり、お母さんの体も疲れやすく貧血になったりします。

そのため、妊娠中は太りすぎでも痩せすぎでもない適切な体重となるようお母さんと赤ちゃんの健康と安産にむけて、上手に体重管理をしていく事が大切となります。

### ◆体重はどうやって増えていくの？

体重はだいたい12週から徐々に増えていきます。

また、妊娠初期は体重増加量が少なく、妊娠中期・後期になると体重の増加量が大きくなります。

赤ちゃんの発育やお母さんの体の変化に合わせて

妊娠初期には約1kg、中期には3~5kg、後期には3~4kg程度の増加を目安とし、体重が急激に増えすぎないようにコントロールしていきましょう。

1週間に500g以上の増加は増えすぎとされています。



### ◆適切な体重増加量は？

妊娠中の体重増加量の目安は、妊娠前の体格を評価するBMIで決まります。

BMI	体格	妊娠中の体重増加量
18未満	痩せ	9~12kg
18~24	標準体重	7~12kg
25以上	肥満	個別対応

BMI の出し方：体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

## ◆どうやって体重管理をしていけばいいの？

### ① 体重測定

- 体重測定は決まった時間帯に測る  
(出来れば朝、お手洗いを済ませた後)
- 1週間に一度は測定するよう心掛ける



### ② 食事

- 1日3回規則正しく食べる  
→朝食を抜くとかえってその分お腹が空いてしまい、食べる量が増える
- 食べ過ぎないようにする  
→1人分をお皿に盛る、ゆっくり噛む、薄味にする
- 外食を見直す
- 毎日決まった時間に食事を摂るよう心がける
- 寝る2～3時間以上前までには夕食を終わらせる  
(20時以降に食べないようにする)



### ③ 運動

- 散歩や妊婦体操など手軽にできるものから行う  
→散歩は20～30分程度、隣の人と話ができる速さで行う

**※運動している途中で、お腹が張ってきたり疲れを感じたりしたらすぐに休むことが大切です！！**

当院では、マタニティピクス・ヨガを開催しておりますので是非ご参加下さい！

※希望される方は健診時に医師に確認して下さい。

(新型コロナウイルス拡大防止のため、現在開催しておりません。外来掲示板をご確認下さい。)

