



# 妊娠中の体重について

## 【どうして体重コントロールが必要な？】

体重が増えすぎると

- 妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病を合併しやすい
- 脂肪の増加により産道が狭くなる事で分娩に時間がかかりやすい
- 分娩時間が長くなると、産後の子宮の戻りが悪くなり、出血が多くなりやすい

体重が増えないと

- 切迫早産や早産、貧血のリスクがある
- 胎児の赤ちゃんの発育が不十分となる可能性がある

母児ともに悪い影響が...

## 【食生活を見直してみよう！】

- 朝食は食べない
- 夕食は夜9時以降が多い
- 人より食べるのが早い
- 食べ過ぎだと思う
- よく噛んで食べない
- 外食が多い
- 麺が好きでよく食べる
- 野菜が不足していると思う

当てはまる項目はいくつあるかな？  
1つでも当てはまれば見直しのチャンスかも！

## 【妊娠10ヶ月までの体重増加の内訳】

赤ちゃん	胎盤	羊水	子宮・乳房	血液・水分	皮下脂肪
約3kg	約0.5kg	約0.5kg	約1kg	3.5kg	3.5kg

<参考文献「ウェルネス」>

## 【自分のBMIを知ろう！】

BMI (Body Mass Index : 体格指数) とは、身長と体重(非妊時)から算出される指標の事で、自分が「やせ」「標準」「肥満」のどの体型なのかを知る事が出来ます。

## 【妊娠中の体重増加について知ろう！】

### 妊娠初期

つわりで体重が減る事もありますが、お腹にいる赤ちゃんの成長には問題ありません。逆に妊娠初期から体重が増えすぎてしまうと、その後の赤ちゃんの成長とともにますます体重が増える事になるので注意が必要です。

### 妊娠中期

つわりも治まり食欲旺盛になってきます。赤ちゃんの成長も著しい上に、お母さんの身体でも子宮が大きくなる、羊水が増える、産後の授乳の準備に備え乳房も発達してくるなど体重が増えやすい時期です。食生活を見直してみると同時に、切迫早産の兆候に注意しながら軽い運動や家事など自分の生活スタイルにあった方法で身体を動かす事も大切になってきます。

### 妊娠後期

ますます赤ちゃんが成長し、子宮も大きくなります。大きくなった子宮が胃を圧迫し一度にたくさん量が食べられなくなる時期です。お産が近くなり、赤ちゃんの成長とともに子宮が下がることで胃の圧迫がとれると再び食事量が増える事があります。この時期も過度な体重増加に注意が必要です。

妊娠前の体重  kg ÷ ( 身長  m × 身長  m ) = BMI

