

妊娠期の健康管理

文=齋藤 あゆみ(保健師)

妊娠中の体重増加量と与える影響

妊娠中に体重が増えすぎると妊娠中毒症をおこしたり、子宮に脂肪がついて出産が大変になる可能性が高くなります。逆に、体重があまり増えない場合は、赤ちゃんが早く産まれてしまったり、おなかの中で十分に発育できずに小さく産まれることもあります。元気な赤ちゃんを産むためには、妊娠期間中の体重増加量が重要になってくるのです。

今 回は、妊娠期における適切な体重増加量と体重管理法をご紹介します。

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、子宮が大きくなるのに伴い、体重も増えていくのは当然のことです。しかし、ただ体重が増えれば良いというわけではありません。栄養バランスのとれた食事や休養をしつかりとつて規則正しい生活で体重管理をしていきましょう。

表：妊娠全期間中の推奨体重増加量

妊娠前の体格区分	推奨体重増加量
やせ = BMI 18.5未満	9~12kg
標準 = BMI 18.5~25未満	7~12kg ※1
肥満 = BMI 25以上	個別対応 ※2

注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※1 BMI値が「やせ」に近い方は10~12kg、「肥満」に近い方は7~9kgの体重増加量を目安にしましょう。

※2 BMI値25をやや超える方は5kgが目安、大幅に超える場合は主治医に相談しましょう。

妊婦さんの現状

食べ過ぎや活動量が少なくなることで、体重が増える妊婦さんが多く、一方で、とりたくないという思いから、体重が十分に増加しない妊婦さんも増えていきます。また、体重増加量が適切でも栄養バランスに偏りがある妊婦さんもいます。

では、妊娠中にどれくらい体重が増えればよいのでしょうか。

適切な体重増加量は、人それぞれ妊娠前の体格によって異なります。自分の妊娠前の体格から当てはまる推

奨体重増加量を確認してみましょう。(表参照)

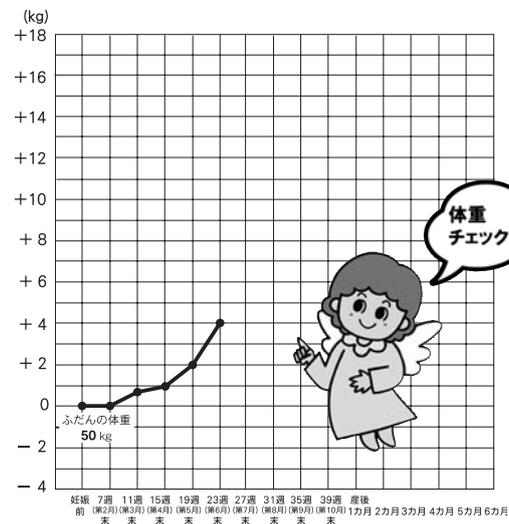
体重管理の具体的方法

栄養バランスよく、3食規則正しく食事をとる。(食事内容をメモするなど
栄養バランスを見直す)
お菓子やジュースなどを控える。

安定期(妊娠16~27週頃)に入ったら、妊婦体操や散歩など適度な運動を取り入れる。(医師から安静指導のある方は控える)

母子手帳に体重を記入して、体重の増加量を確認する。(グラフ参照)

母子手帳の体重管理グラフを活用しよう！



町の新しい保健師を紹介します



福祉課保健係
齋藤 あゆみ(恵庭市出身)

みなさん初めまして。4月から羽幌町で保健師として働いています。早く顔と名前を覚えていただけるように頑張りますので、よろしくお願ひします。