

きらきらマタニティーたより

VOL.5

第5号！今回は妊娠中の体重管理についてです。

妊娠中は全期を通して体重管理が重要になります。体重が増えすぎると“妊娠高血圧症候群”や“妊娠糖尿病”などの合併症を引き起こしやすくなります。また、産道が狭くなり、お産がスムーズにすすまなかったりします。そして、妊娠中だけではなく将来の生活習慣病の引き金にもなりません。

とはいえ、体重が増えなさすぎるのも現代の日本の問題にもなっています。妊娠中の体重増加を過剰に抑えることは赤ちゃんの発育の面では良くないことも出てくる可能性があります。

では具体的にどのように妊娠中に体重管理を行っていくかを考えていきます。

どのくらいの体重増加がちょうど良いかということですが、妊娠前の体格や栄養状態によっても変わってきますので「出産までに何キロ」と、一律に言うことはできません。

厚生労働省から、妊娠前の体格区分別推奨体重増加量が出されているので、一つの目安として参考にするとよいと思います。

体格区分(非妊娠時)		妊娠全期間を通しての推奨体重増加量
低体重(やせ)	BMI 18.5未満	9～12kg
ふつう	BMI 18.5以上 25.0未満	7～12kg*
肥満	BMI 25.0以上	おおよそ5kgを目安**

*体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重(やせ)」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲の体重増加が望ましい。

**BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを体重増加量の目安とする。BMIが25.0を著しく超える場合には、他のハイリスクなどを考慮しながら、個別に対応する必要があるため、医師などに相談することが望ましい。

★BMIの計算式・・・体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例えば体重が58kg、身長が159cmの人のBMIは、 $58 \div 1.59 \div 1.59 = 22.9$ です。体重増加の目安が知りたいときは、「妊娠前の身長・体重」で計算します。

赤ちゃんとママの健康を考えて！！

- ♪ 1日3食を規則正しくバランス良く食べましょう。
- ♪ 生活のリズムを整えて、適度に歩き、気分転換をはかりましょう。
- ♪ 食事はゆっくりよくかんで食べましょう。
- ♪ 夕食は寝る2時間前までに終わらしましょう。



市立伊丹病院 産婦人科

第6号をおたのしみに～

