



妊娠中の体重管理



◆望ましい体重増加とは？

妊娠中の体重の増加には意味があります。

おなかの赤ちゃんを育てるのは、お母さんが食べる毎日の食事です。妊娠中は栄養バランスのとれた食生活で赤ちゃんに必要な栄養を送りましょう。

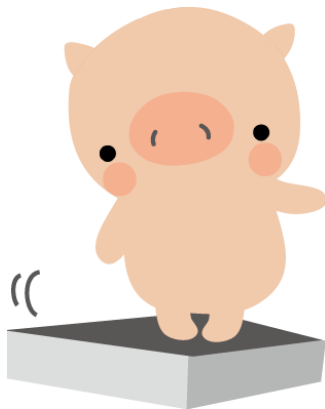
妊娠中に摂る栄養は、お母さんと赤ちゃんにいりますが、お母さんがある程度体重が増えないと赤ちゃんの方に栄養がいきません。

妊娠初期は、赤ちゃんはあまりエネルギーを必要とせず、お母さんの方にためこむようになります。妊娠後期になると食事で摂ったエネルギーをどんどん赤ちゃんにあげてしまうので、母体はそれまでにためこんだ脂肪を使っていくようになります。

妊娠中のお母さんは、栄養面だけでなく食習慣そのものを見直し、ライフスタイル全般を改善するきっかけにしましょう。適切な食生活は家族の健康管理にも役立ちますよ。



体重は増えすぎも増えなさすぎもよくありません。



妊娠中に体重が増えるのは自然なことです。

妊娠中に低栄養で、適切に体重が増えない場合は貧血や早産、赤ちゃんの成長の妨げになります。

妊娠前からの太りすぎや妊娠中の体重増加が著しい場合は、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病のほか、順調なお産の妨げになります。

妊娠前からの健康なからだづくりは大切です。気にしすぎはよくありませんが、元気な赤ちゃんを出産するために、妊娠中も体重増加の適正なコントロールが重要です。

また、十分な体重増加は、産後の回復や慣れない育児を支える体力、母乳の分泌などに必要です。

妊娠中の体重増加の目安

望ましい体重の増加量は妊娠前の体格（BMI）によってそれぞれ異なります。下記の表を参考にしてください。

体重を定期的に測定し、母子健康手帳の「妊娠中と産後の体重変化の記録」に記録して変化を見守りましょう。

体重コントロールがうまくいかない場合は、医師または栄養士に相談しましょう。

BMIとは？

肥満の判定に用いられる指標で、BMI22を標準としています。

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	妊娠中期から末期の1週間あたりの推奨体重増加量
低体重（やせ）	BMI18.5未満	9～12kg	0.3～0.5kg/週
ふつう	BMI18.5以上 25.0未満	7～12kg※	0.3～0.5kg/週
肥満	BMI25.0以上	個別に対応※※	個別に対応

※体格区分が「ふつう」でBMIが「低体重（やせ）」に近い場合には上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合は下限側に近い範囲が望ましい。

※※BMIが25.0をやや越える程度のおおよそ5kgが目安。著しく超える場合は他のリスク等を考慮しながら、からだの状況を踏まえ個別に考える。

（厚生労働省「妊産婦のための食生活指針」より）



妊娠前のBMI（Body Mass Index）を計算してみよう！

BMI=体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

（例）身長158cm、体重55kgの人なら・・・

55（kg）÷1.58（m）÷1.58（m）=22.0です。

