

案ずるより産むがやすし

風が冷たくなり、少しずつ冬の訪れを感じる11月です。秋の終わりを迎えつつありますね。秋といえば「〇〇の秋」とよく聞かれると思います。読書やスポーツもしやすい季節で、旬の味覚がたくさんあります。今回は、ついつい食べ過ぎてしまう食欲の秋にちなんで、妊娠中の体重増加のお話をします。

なぜ体重管理が必要？

妊娠中の体重増加量が7kg未満の場合には低出生体重児が生まれるリスクがあります。体重が著しく増えた場合には体が冷えやすく、難産や産後の出血が多くなるリスクがあります。また、産後肥満が残りやすく将来生活習慣病になりやすいです。できるだけ安心して出産に挑む準備をするためにも、自分の体格に合わせた体重増加が望ましいです。

体重コントロールが良好だとこんないいことが♡

- 妊娠高血圧症候群、糖尿病などの合併症のリスクが低くなる。
- 産道などに余分な脂肪がつかずスムーズなお産につながる。
- 膝痛や腰痛になるのを防ぐ。
- 代謝が上がり、冷え防止になる。
(産後のママの身体の回復も早くなる)

STEP 1 自分の体格を知る方法

計算式

$$\text{体格 (BMI)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

BMIとは上の式で求める体格指標のことです。

この式で求めた数値で『22』が最も病気が少なく、理想的体重とされています。

STEP 2 体格に合わせた理想的な体重増加量

自分のBMIがわかったら、表を確認しましょう。

妊娠前の体格	BMI	体重増加の目安
低体重	18.5未満	12~15kg
普通体重	18.5以上 25.0未満	10~13kg
肥満 (I度)	25.0以上 30未満	7~10kg
肥満 (II度)	30以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

どのように体重コントロールしたらいいの？

☆食生活の改善

- ・1日3食きちんと食べましょう。
- ・体脂肪になりやすい糖質(果物・お菓子など)、脂質(バター、マヨネーズなど)控えましょう。
- ・油を使わない蒸し料理や煮物などのメニューは摂取カロリーを抑えることができます。



☆体を動かしエネルギー消費

※お腹が張る時や医師から切迫流産・早産と言われている方は休みましょう。

- ・普段行っている家事でもエネルギーを消費しています。積極的に行なっていきましょう。
- ・テレビを見ている間に妊婦体操(お産のしおりP.11~13)を取り入れてみましょう。
- ・30分~1時間のウォーキングなどをしましょう。



☆毎日の体重測定

- ・毎日体重測定をすることで増えすぎた時に早めに対処することができます。



食事は楽しむことが大切です。栄養を摂らないといけないと思っても、忙しいと疎かになることもあります。時々のご褒美を入れつつ、食欲に折り合いをつけながら、楽しい妊娠生活を過ごしてくださいね。

母親学級のお知らせ

<前期>11月2日 / 12月7日

<後期>11月9日・16日
12月14日・28日

時間13:30~ 場所:講堂 AB

外来予約表に記入、予約者のみ参加可(毎回6名まで)
後期の病棟案内はありません。

祝日のため、11月16日の第3水曜日に変更しています。

担当 土山 高垣