

妊娠中の身体のこと

●妊娠中の体重管理について

かつては「おなかの子のぶんも食べなきゃダメ」と言われたり、先輩お母さんから「子どもを産んでから体重が何キロも増えた」とおどかされたり、妊婦さんの体重管理はなかなか大変です。

Q. 妊娠するとなぜ体重が増えるの？

A. 出産・育児に備えて母体が栄養を蓄えようとするためです。

母体は赤ちゃんに栄養を送るだけでなく、出産するときや産後の授乳・育児に備えてエネルギーを蓄えておく必要があります。そのために、胎盤から分泌されるホルモンが、エネルギー源となる脂肪を蓄えるように作用するのです。また、赤ちゃんとともに子宮が大きくなり、羊水も多くなっていくため、その分お母さんの体重に加わります。



Q. 体重管理はなぜ必要なの？

A. 妊娠前であっても肥満・過度なダイエットは健康の大敵！

妊娠中に太りすぎると、赤ちゃんにもトラブルが起きたり、妊娠高血圧症候群や糖尿病になりやすいと言われています。骨盤の内側にも脂肪がつくため、産道が狭くなり、赤ちゃんが通りにくくなります。また、産後に母乳が出にくくなることもあります。

逆に体重増加が不足すると、赤ちゃんの栄養不足につながり発育に影響が出たり、早産のリスクが高まるといわれています。



妊娠中の身体のこと

Q. 妊娠中の体重増加はどれくらいまでいいの？

A. 妊娠前の体重によって変わります。

標準体重の人で妊娠前の 10～13 kg 程度の増加が理想です。



☆計算してみよう！

妊娠前の体型(BMI)を知っていますか？

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) × 身長 (m)

●体型(BMI)による妊娠中の体重増加の目安

妊娠前の体型		推奨体重増加量
低体重(やせ)	BMI 18.5 未満	12～15 kg
普通体重	BMI 18.5 以上 25.0 未満	10～13 kg *
肥満(1度)	BMI 25.0 以上 30.0 未満	7～10 kg
肥満(2度以上)	BMI 30.0 以上	おおよそ 5 kg までが目安 **



* 体格区分が普通体重の場合、「低体重(やせ)」に近い方は、13 kg に近い範囲、「肥満(1度)」に近い方は、10 kg に近い範囲の体重増加を目安にしてください。

**BMI が 30.0 を著しく超える場合は、ほかのリスクなどを考慮しながら個別で対応する必要があるので、診察時に医師に相談してください。

☆妊娠中の体重増加には個人差があります。また、むくみが起こると体重が急に増えることもあるので、不安な場合は医師に相談してください。

妊娠中の身体のこと

●つわりについて

つわりとは、妊娠がわかる頃に気持ちが悪くなって吐いてしまうことや、食欲がなくなること、逆に食欲が旺盛すぎることで、食べ物の好みが変わることなどをいいます。多くの妊婦さんに起こりますが、ほとんどが妊娠4か月ごろには自然によくなります。中には、まったく食べられなくなって、体重がどんどん減っていくことがあります。これは病気として治療が必要です。点滴などで必要な栄養分を補ってもらいましょう。

☆つわりの時は…

①まずは口に合うものを食べましょう。

栄養バランスは気にせず、口にできる物を食べたいときに食べてください。

②水分を摂ることを意識しましょう。

ジュースでも栄養補給になります。空腹が過ぎると余計に気持ち悪くなるので、ジュースやスープ、ゼリー飲料などで補います。

③吐いても飲む！食べる！

ですが、吐くのがつらくて食べられないなら、医師に相談をしてください。



☆医師に相談するタイミング

体重がどんどん減っていくときや、体がだるくて仕方ないときは治療が必要になる場合もありますので、医師に相談を。たかがつわりと思っていると、後遺症を残すような状態になることもあるので注意が必要です。ひどいときには入院した方がいいので、その判断は医師にらせてください。