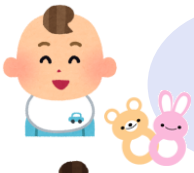

元気な赤ちゃんを出産するために

あなたの妊娠前の体型は？

お母さんと赤ちゃんにとって望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によって異なります。
まずは、妊娠前の体型をBMI(Body Mass Index) をもとに見てみましょう。

妊娠前の体重 □ (kg) ÷ 身長 □ (m) ÷ 身長 □ (m) ＝ BMI □ (kg/m²)

＊妊娠中期：妊娠16～28週
＊妊娠後期：妊娠28週以降

BMI	区分	推奨体重増加量（全妊娠期間中）	推奨体重増加量（中期から後期の1週間毎）
18.5未満	やせ	9～12kg	0．3～0．5kg/週
18.5以上25.0未満	ふつう	7～12kg	0．3～0．5kg/週
25.0以上	肥満	個別対応＊	個別対応

＊　BMIが25．0をやや超える程度の場合は、
おおよそ5kgを目安とし、25.0を大幅に超える場合は、
主治医によく相談しましょう。

標準で約10kg増加します。
内訳は、
赤ちゃん　約3kg
胎盤や羊水　約1kg
乳房や子宮、血液など　約4kg
皮下脂肪　約2kg

妊娠前の体格、妊娠中の体重増加量により高まるリスク

妊娠前の体格の影響

やせすぎの場合
- 胎児の発育遅延
- 切迫流産
- 貧血　など

太りすぎの場合
- 妊娠高血圧症候群
- 妊娠糖尿病
- 巨大児
- 遷延分娩　　など

妊娠前の体格にかかわらず

妊娠中の体重増加が著しく少ない場合
- 貧血
- 早産
- 低出生体重児
- 子どもの将来の生活習慣病　など

妊娠中の体重増加が著しく多い場合
- 妊娠高血圧症候群
- 妊娠糖尿病
- 分娩時の多量出血
- 巨大児
- 帝王切開分娩　など

**妊娠して体重が増えるのは大切なことですが、
お母さんのためにも、赤ちゃんのためにも、適切な体重管理が必要です。
妊娠をきっかけに食生活を見直してみませんか？**

中央保健センター　0897-52-1215