



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	12～15kg	0.3～0.5kg/週
18.5以上25.0未満	ふつう	10～13kg	0.3～0.5kg/週
25.0以上30.0未満	肥満1度	7～10kg	個別対応
30以上	肥満2度以上	個別対応*	個別対応

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

* 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。



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

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？



妊娠中特に控えてほしいもの

塩分

体の中に塩分がたくさん入ると、むくみや高血圧が起きやすくなります。

余分な塩分を体外へ排出してくれるのがカリウムです。

カリウムは水溶性でゆでると溶けだしてしまうので、スープや鍋物にして汁ごといただくのがおすすめです。

野菜や果物
緑黄色野菜や淡色野菜を
組み合わせましょう



いも類
ジャガイモ、サツマイモ、里芋、山芋など



スープや鍋物が
おすすめ！

