

妊婦さんの体重管理

気になる体重増加。妊娠中は、胎内で成長する赤ちゃんに十分な栄養を送るため、ある程度の体重増加は必要なんです。でも太りすぎたりすると病院の先生に指導されたりしますよね。

妊娠中は、妊娠前の体型によって推奨される適正体重というものがあります。

適正体重は、妊娠から出産までの期間中「**体重増加をこれ位にできるように管理しましょう**」というものです。

まずは自分の適性体重を知りましょう。

適性体重は、「**BMI**」に応じて異なってきます。

BMI：(体格指標)の算出方法　：　体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}

【例】体重 50kg・身長 160cm のママの場合

●BMI　　50kg÷(1.6m×1.6m) = 19.5

●妊娠中の適正体重　下記の表より、BMI19.5 のママは普通体重です。妊娠前の体重に「10～13kg」を加えたのが適正体重となります。

非妊体重が 50kg なので、妊娠から出産まで全体を通して「60～63kg までの体重増加が適正」となります。但し、この「+10～13kg」は妊娠全期を通しての増加量です。おなかの赤ちゃんが最も成長するのは妊娠後期ですので、妊娠初期や妊娠中期はあまり体重が増えすぎないように注意しましょう。

妊娠中の体重増加指導の目安*

妊娠前の体格**	BMI	体重増加量指導の目安
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 (1度)	25.0以上30未満	7～10kg
肥満 (2度以上)	30以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

* 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける。」産婦人科診療ガイドライン編 2020 CQ 010より

** 体格分類は日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

参考資料) 厚生労働省

【妊娠中の体重管理のポイント】

- * つわりの間は食べられるものを優先してください
- * 毎日同じタイミングで体重を測ることをおすすめします。
- * 体重の増減は1日単位でなく1週間単位で考えましょう

【食事のポイント】

○妊娠初期の人は葉酸を積極的にとりましょう。

おなかの赤ちゃんの体の基礎が作られる大事な時期です。葉酸は赤ちゃんの成長を助ける働きがあります。

○赤ちゃんとお母さんの体のために「鉄」を意識的に摂るようにしましょう。

妊娠中は、普段よりも多くの鉄が必要になります。鉄を多くとれるメニューを取り入れましょう。

詳しくは「妊娠中の貧血」のコラムを参考にして下さい。

- 多くの妊婦さんが悩まされる便秘。水分と食物繊維をとり、適度な運動をしましょう。子宮が大きくなると腸が圧迫されホルモンの関係で便が出にくくなることがあります。

たっぷりの水分と食物繊維を十分にとりましょう。

- 1日の食塩の目標摂取量は6.5g未満です。

摂取エネルギーが増える分、塩分オーバーになりやすいのが妊娠後期です。

うま味を多く含む食材や減塩調味料を上手に使用して減塩を心がけましょう。

体重管理でもバランスのとれた食事や適度な運動が大切ですね。困ったことがあればネウボランドに相談してくださいね。