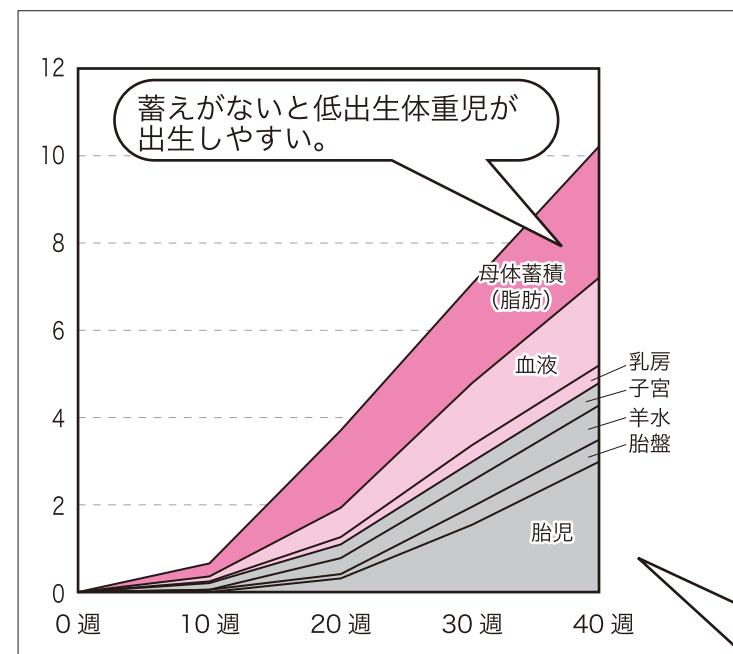


# 妊娠中の体重増加の中身・なぜ体重の増加を考えるのか

妊娠中の体重増加は赤ちゃんを育てていくために大切な役割があります。



妊娠中の理想的な体重増加

妊娠前の体格	体重増加指導の目安
低体重(やせ) : BMI18.5未満	12~15kg
ふつう : BMI18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満(1度) : BMI25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満(2度以上) : BMI30.0以上	個別対応(上限5kg)

※BMI (Body Mass Index) : 体重(kg) / 身長(m)<sup>2</sup>

「赤ちゃんが大きくなる」 = 「細胞分裂を繰り返す」

必要な栄養はビタミンAと葉酸

たんぱく質は体を形成するもの。

脂質は妊娠後期にお母さんと赤ちゃんのエネルギー源になるもの。  
摂りすぎは肥満のもとになるが、摂らないと早産の危険性が高くなる。

お母さんが食事を摂らずにいると胎児が栄養失調を起こし、胎児が発育不全を起こす。頭部は正常な大きさ、体幹はやせと大事な頭(脳)だけが大きくなってしまう。(不均衡型)

何をどれだけ食べればいいか

胎児の臓器重量

