

妊娠中の体重増加量は お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中の望ましい体重増加量はどのくらい？

望ましい体重増加量は、妊娠前の体格(BMI)によって異なります。
妊娠前の体重と身長から求めた“体格(BMI)”で、適切な体重増加量を知り、妊娠中の目標体重の目安を計算してみましょう。

BMIを
チェックしてみましょう



私の場合

$$\text{妊娠前のBMI} = \frac{\text{妊娠前の体重 (Kg)}}{\left[\frac{\text{身長 (m)}}{\text{身長 (m)}} \right]}$$



例

$$18.4 = \frac{47\text{kg}}{\left[1.6\text{m} \times 1.6\text{m} \right]}$$

★BMIってなに？

BMI(Body Mass Index)は、身長と体重から算出される肥満や低体重(やせ)の測定に用いられる指標です。

$$\text{体重(kg)} / \text{身長(m)}^2$$

妊娠前の体格 (BMI)		体重増加指導の目安
低体重 (やせ)	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30.0未満	7~10kg
肥満 (2度以上)	30.0以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

厚生労働省「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」

望ましい体重が必要な理由は？

体重増加は正常な妊娠経過でみられる現象です。妊娠中は、赤ちゃん自身と胎盤や羊水の分、お母さんの子宮・乳房の増大分、血液の増加分、そして出産と授乳に備えるお母さんの貯蔵脂肪などが増えるため、体重が増加します。適正な体重増加は、赤ちゃんを育てていくために大切な役割があります。

お母さんの分

子宮・乳房の増大分

血液の増加分

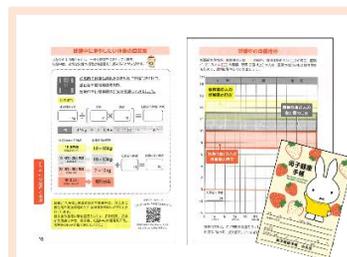
出産と授乳に
備えた貯蔵の脂肪

※妊娠前のBMIによって
必要な脂肪の量が違います。



赤ちゃんとその付属の分

赤ちゃん
胎盤・羊水



中央区の
母子手帳では、
体重増加量の
変化を記録する
ことができます。