

妊娠中に気をつけてほしいこと

お母さんと赤ちゃんが安心・安全に出産が迎えられるように妊娠中に気を付けたらよいことをお伝えします。



😊 自分の体格（BMI）を知って、適切に体重を増やしましょう😊

- 👉 計算してみよう → 妊娠前の体格（BMI）：体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- 👉 母子健康手帳に BMI を記入しよう。体重グラフを活用しよう。

<妊娠中の体重増加量の目安>

| 妊娠前の体格 | BMI | 体重増加量の目安 |
|--------|-----------------|---------------------|
| 低体重 | 18.5 未満 | 12-15 kg |
| 普通体重 | 18.5 以上 25.0 未満 | 10-13 kg |
| 肥満（1度） | 25.0 以上 30 未満 | 7-10 kg |
| 肥満（2度） | 30 以上 | 個別対応 (上限 5 kgまで) |

- ※1 日本肥満学会の肥満度分類に準ずる
- ※2 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分でないと認識し、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産科編 2020 CQ10 より

👉 普段の食事内容を記入してみよう

→ 記入して見ると、食事の振り返りができます。

栄養士からアドバイスを受けることもできますので医師・看護師・保健師に相談しましょう。

👉 今日からできる簡単な食事アドバイス

- ① 1日3食食べましょう。
- ② ベジファースト・・・野菜やキノコなどの食物繊維を多く含んだ食品から食べましょう。
野菜 → 主菜 → 主食 の順で食べましょう。
- ③ ゆっくり噛んで食べましょう。

😊 適度な運動をしましょう😊

ウォーキングがおすすめです。気分転換にもなります。

まずは今より、プラス10分多く体を動かしましょう。

- 👉 歩幅を少し「大きく」 速度を少し「速く」 距離（時間）を少し「長く」
- 👉 お腹の痛みや張りがある時には控え、医師と相談しましょう。

☺️ 禁煙しましょう ☺️

喫煙が交感神経を刺激して血糖値を上昇させます。また体内のインスリンの分泌を妨げてしまいます。家族の協力が必要ですから協力をお願いしましょう。

☞ 受動喫煙にも気を付けましょう。

☺️ 良い睡眠をとりましょう ☺️

睡眠は、生活リズムと心の疲れをリセットします。
妊娠・出産・育児には、体力が必要です。
しっかり休んで健康な体を維持しましょう。

☞ 楽な姿勢を探しましょう。お昼寝もいいですね。



☺️ 心配なことは、相談しましょう ☺️

妊娠・出産は女性にとって大きなライフイベントです。喜びも大きいですが、身体的な変化や環境の変化に戸惑い、不安も大きいです。

妊娠糖尿病と聞いて、驚かれた方も多いでしょう。

受診をして、相談をしながら治療しましょう。

☞ 1人で考えすぎず、家族・友人・同僚など周りの人に声をかけましょう。

そして医師・助産師・看護師など医療スタッフ、保健師など地域スタッフも相談にのります。

一緒に考えて、安心して妊娠生活を送れるようにサポート（支援）します。

☺️ 妊婦健診を定期的に受けましょう ☺️

妊婦健診で検査を行い、母児共に順調に経過しているか確認しましょう。

☞ 妊娠中は、初期と中期に血糖検査があります。

→ 浜松市妊娠糖尿病手帳に検査数値を記入しましょう。

☞ 妊娠糖尿病は、血糖管理 がとても大切です

→ 内科受診もしましょう。内科医師と相談しながら血糖管理をしていきます。