

こんにちは 助産師です

第15回



妊娠初期はつわりにより、また臨月には大きくなった子宮に胃などが圧迫されて食欲が減少することもあります。それ以外の時期には体重が増えます。上手に体重コントロールをしましょう。

妊娠中の食生活について その②

体重キープのための食生活のポイント

- ・朝ごはんを毎日食べる
- ・主食・主菜・副菜を毎食そろえる
- ・早寝・早起き・規則的な食事時間を大切に
- ・お菓子・ジュース・揚げ物などを控える
- ・夕食後にデザート・夜食を食べない
- ・油(含むマヨネーズ・バター・ドレッシング)をつかった料理は1日に1~3品にする
- ・外食は控えめにする
- ・空腹時に買物をしない
- ・食物繊維・酢を積極的に摂る

妊娠初期のつわりが治まってからの食生活にありますが、両手のひらを見立てて摂取量の目安にしています。つわりの反動で食欲器をつくらします。

に任せて食べた手いっぱい分(毎食)

り、食べていな手いっぱい分(毎食)

いと落ちつかない

果物…片手一杯分(1日)

・主菜…片手一杯分(毎食)

・主菜…副菜はそれぞれ両

適切な体重増加は非妊時とされ、17~10kg前後とされていますが、最近では体重増加量を低く抑える妊婦さんが増え、出生体重の少ない赤ちゃんが生まれることも少なくありません。体重が増えすぎても少なすぎても母体

体重管理のポイント
妊娠初期から

体重コントロールがグスト
レスにならないように

赤ちゃんのために重要なのは「何を食べて増えたか」です。何をどれだけ食べたらいいか、大まかにで

体重が増えすぎても少なすぎても赤ちゃんに影響

体重の管理



や赤ちゃんの両方に影響を及ぼすことがありますので、自分の場合はどれくらい体重を増やすのが適切かを担当の医師や助産師に確認していくことも大切です。

妊娠8カ月以降の胎児が急成長を遂げるころまでは、1カ月に1キロくらいの体重増加にとどめる

妊娠中の体重コントロールは、ともすれば妊婦さんのストレスになりかねません。健診時に体重の増え過ぎを怒られないようにと食事を抜く妊婦さんが少なくないことを聞かれています。本来、食事は楽しみ

わり」の時の食べ方をいつまでも続けたりすると、ある日の健診で体重計の示す値が目点になってしまい、妊娠中の体重コントロールは、ともすれば妊婦さんのストレスになりかねません。健診時に体重の増え過ぎを怒られないようにと食事を抜く妊婦さんが少なくないことを聞かれています。本来、食事は楽しみ

子育て・女性健康 支援センター

月、水、金曜(祝日、年末年始を除く)10時~16時
☎0744・21・2422
電話相談のほか、乳房マッサージ、助産院、訪問助産師の紹介も行っている。

(助産師) 木村厚子