

## 助産師からのメッセージ

春の日差しが心地よい季節になりましたが、朝夕はまだまだ冷え込みますね。風邪などひかずお過ごしでしょうか。さて、今回は妊娠中の体重管理についてお話ししたいと思います。

妊娠高血圧症候群  
妊娠糖尿病  
etc.

左にあるこれらの症状は、あることが原因で起こりやすくなりますが、皆さんご存知でしょうか。これらは妊娠中の肥満により起こりやすい症状です。妊娠中の体重増加は自然なことです、適正体重というものがあります。体格区分別の推奨体重増加量は以下の通りです。

低体重	BMI18.5 未満	9-12 kg
普通	BMI18.5 以上 25.0 未満	7-12 kg
肥満	BMI25.0 以上	個別対応

※BMI=体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

適正体重を大きく超えてしまうと、これらの症状が起きやすくなり、ママだけでなくお腹の赤ちゃんにも危険が及び、帝王切開になったり、産後の身体の回復が悪いなど色々な問題が起きてしまうかもしれません。そうならない為にも、様々な体重管理の方法をご紹介します。

## 食事

- ・ バランスの良い食事
- ・ 脂肪をつきにくくするため早めの夕食を
- ・ 汁物や野菜から食べて満足感 UP
- ・ お菓子よりフルーツやヨーグルトで栄養摂取
- ・ 一口 30 回を目標によく噛んで

## 運動

- ・ ウォーキング
- ・ マタニティエクササイズ  
(ヨガ・エアロビクス・スイミング)
- ※必ず先生に確認し、お腹が張ったら休みましょう

## その他にも

- ・ 便秘改善で代謝 UP
- ・ 毎日の体重チェックを意識づけを
- ・ ストレスを溜めこまない様にして、食べ過ぎ防止

これらを全てを行う必要はありません。大切なのは無理なく継続することです。まずはできそうなものから始めていき、自分に合った方法を見つけていきましょう。

## 産後ケア事業のご案内

ここ数年、産後ケア事業の助成を始めた自治体が増えてきました。産後ケア事業では産科医療機関等に入院し、お母さんの心身のケアや授乳指導、育児相談等を行います。

当院も右記の自治体の産後ケア事業利用可能施設になっています。これらの地域にお住まいの方は利用時にかかる費用の一部が各自治体から助成されます。内容は自治体により異なりますので、お住まいの地域の保健センター等にお問い合わせください。

## 産後ケア事業 利用可能施設

2019年4月1日時点

刈谷院 … 刈谷市、東浦町  
豊橋院 … 豊橋市、豊川市、湖西市  
安城院 … 安城市、刈谷市

