

2.体重管理・つわり

体重管理

妊娠中の体重増加の内訳は、胎児および付属物（胎盤・羊水）で4kg、子宮と血液量の増加で2kgほどと言われています。

◎推奨される体重増加量◎

BMI18.5未満（やせ）	9～12kg
BMI18.5～25.0（標準）	7～12kg
BMI25.0以上（肥満）	5kgまたは個別対応



<対処方法>

- ・食事を3食とり、間食、夜食はやめましょう
- ・胎児の発育に必要な蛋白質、鉄、カルシウム、ビタミン、葉酸などの栄養素は減らさず、体脂肪になりやすい糖質と脂肪を減らしましょう
 - ┌ 調理に使用する油脂類を減らし、ドレッシングなどはノンオイルの物にする
 - └ 揚げ物、ひき肉料理は避ける
- ・食べる時は野菜から食べ、良く噛んで食べましょう（1口30回）
- ・夕食を遅い時間に食べないようにしましょう（18～19時が適切）
- ・家族の食べ残しは食べないようにしましょう
- ・外食時も食べ方やメニューの選択時に注意する
 - ┌ 700kcal以下の物にする、米飯を1/3残す
 - └ 一品料理を控えて、野菜や魚などある定食を選ぶ
- ・毎日（1日のどこかで決まった時間帯で）体重測定し、記録しておきましょう
- ・家事や育児、散歩など適度な運動をしましょう

つわり



<原因>

妊娠初期にはプロゲステロン（妊娠の維持やおっぱいの準備に必要なホルモン）が上昇し、嘔吐を誘発する部分を刺激するため、つわりが起こります。妊娠6週前後から症状が出現しはじめ、16週くらいには軽快していきます。症状が重症な場合は、点滴や入院が必要となることがあります。

<症状>

嘔気、嘔吐、体重減少、尿量減少、食欲不振、倦怠感、脱力感、胃痛、味覚の変化、頭痛 など

<対処方法>

- ・好みの物を少量ずつ数回に分けて食べてみましょう
- ・空腹時に症状が強くなる場合があるため、枕元に軽食や飲料・氷水など準備しておきましょう
- ・冷たくあっさりした味のものを試してみましょう
- ・匂いに敏感になるので、家族に協力を得て、つらいと感じる匂いに配慮してもらいましょう
- ・下着の締め付けを避け、ゆったりとした服装を試してみましょう
- ・人によって症状が落ち着く時期は様々であるため、他の人と比べない、いずれ楽になる時期がくるのでゆとりをもった気持ちで過ごしましょう。気分転換を兼ねてたまに外食もよいでしょう。