

あなたと あかちゃんの すくすくライフ

さあ
始めま
しょう♪

お母さんの健康はあかちゃんの将来につながっています。妊娠中は体型や体重が増えることを気にしすぎず、十分な栄養をとりましょう。



3食しっかり!

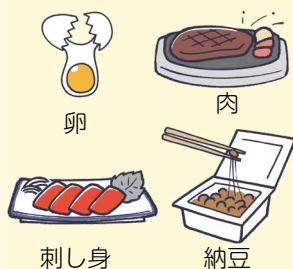
バランスのいい食事

妊娠中と授乳中は、妊娠前よりも多くの栄養素をとる必要があります。妊娠前より食べる量を増やしましょう。分食しても大丈夫です。



※個人によってとる量は違いますので、必ずかかりつけ医、市区町村の管理栄養士、保健師にお尋ねください。

たんぱく質



ビタミンD



カルシウム



鉄



葉酸



食物繊維



適正な体重増加量を知ろう!

健康なあかちゃんを産むには、適切な体重増加が必要です。お母さんの体重増加は栄養をどれだけとっているかの目安になるため、医師と相談しながら無理なく体重を増やしていきましょう。

妊娠前の身長と体重は?

体重 kg 50kg
身長 m 155cm → 1.55m

増やす体重の目安を調べましょう

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

50(kg) ÷ 1.55(m) ÷ 1.55(m) = 20.8 → +10~13kg増やしましょう

あなたの結果は...

妊娠前の体重 目標体重は...
18.4より小さい人 kg +12~15kg → kg
18.5~24.9の人 kg +10~13kg → kg
25.0~29.9の人 kg +7~10kg → kg
30.0より大きい人は、医師に相談しましょう

妊娠中のやせすぎには要注意!

妊娠前から栄養不足だと、あかちゃんは少ない栄養で生きられるよう体質が変わってしまい、太りやすくなったり、将来糖尿病や高血圧、腎臓疾患等の生活習慣病を発症するリスクが高くなったりします。

もしあかちゃんが小さく産まれても...

医療の進歩によって元気に育てることは十分可能です。栄養をしっかりとって、元気な子どもに育てていきましょう。

おなかのあかちゃんがすくすく育つために、何が大事かを一緒に考えていきましょう。

多くの研究で、栄養の重要性がより深く分かってきました。しっかり食べ、適正に体重を増やして、望ましい生活習慣を身に付けましょう。

福岡秀興先生



DOHaD説
に基づいた
新教材

あかちゃんの健康づくりは産まれる前から!

母子健康手帳交付時に! 妊婦健診時に! ぜひ配布を!!

※将来の生活習慣病の素因が、受精時から生後早期の間に遺伝子と環境の相互関連で形成される、という理論



申込書は本会HP
にもあります

新教材のお知らせ
もご覧ください



見本

あかちゃんといっしょに健康な生活を

運動

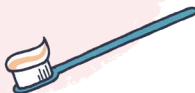
妊娠初期は無理な運動は控えましょう。12週を過ぎて安定期に入ってきたら、気晴らしも兼ねてウォーキングなどを楽しみましょう。



歯みがきの習慣

妊娠中はお口の健康が乱れやすくなります。お母さんのむし歯や歯周病は、あかちゃんの発育・誕生にも影響します。

むし歯や歯周病があるときは、早めに歯科医に相談を。



たばこ

お母さんが喫煙するとあかちゃんの健康を害しやすい上に、生まれてくるときに低体重になりやすくなります。受動喫煙も悪影響です！家族みんなでスッパリ禁煙・分煙を。



飲酒

妊娠中の飲酒は、あかちゃんの発育を妨げます。妊娠期から授乳期にかけては、禁酒をしましょう。

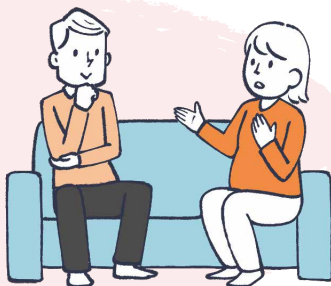
お父さんや家族の方も、お母さんの前では飲まないやさしさを。



不安・悩みの相談

妊娠期はホルモンバランスの影響で不安になりやすいといわれています。一人で抱え込まず、周囲の人に話を聞いてもらうだけでも心が軽くなります。

病院・産院や、お住まいの自治体で相談窓口があれば、活用してみましょう。



カフェイン

とりすぎるとあかちゃんが小さく生まれやすいとされています。コーヒーやお茶などは、カフェインレスのものを選ぶとよいでしょう。

★栄養ドリンク・エナジードリンク・一部の清涼飲料水には多く含まれているので要注意！

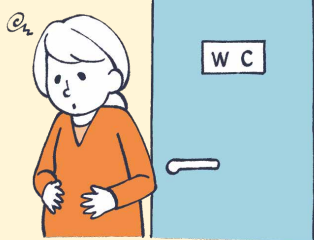


“妊婦健診”で健康状態をチェック

妊娠中に特に気をつけたい症状は

●高血糖 ●高血圧 ●貧血

妊婦健診で健康状態をチェックすることで、早めの対処ができます。妊婦健診は欠かさず受けましょう。



急なトラブル・気になることはすぐ相談

出血、おりものの変化、おなかの張りなど、いつもと違うことが起こったら、すぐに主治医・かかりつけのクリニックなどに相談を。一人で悩まないのが健やかなお産への近道です。

ネットの情報に振り回されないで

妊娠・出産についてインターネットで調べたくなるものですが、あふれる情報に振り回されすぎるとかえってストレスになります。

また、スマートフォンなどの使いすぎで姿勢が悪くなるのもよくありません。相談・悩み事は地域の保健師に相談したり、家族に聞いてもらうようにしましょう。



働くこととのバランスを大事にしよう

妊娠が分かったら、出産予定日や休業の予定を会社に申し出ましょう。

妊婦健康診査や保健指導の時間は、会社に申請をすればとることができます。



母子健康手帳は強い味方！

妊娠中の体調管理、栄養バランス、食生活、働いている方のための制度など、役立つ情報が満載です。気になるところ、読みやすいところからでいいので、ぜひ読んでみましょう。