

体重コントロール

「増えすぎ」も「増えなさすぎ」もよくありません。

妊娠中の体重増加は、妊娠経過が順調であるかをみるひとつの目安となります。体重が増えすぎると、妊娠中のトラブルも多く、難産になりやすい傾向があります。(P19「太り過ぎはなぜいけないの？」を参照して下さい。)

しかし近年、出生体重が2500g未満で生まれる赤ちゃんの率が年々増加してきています。また、ママが妊娠中に栄養不良となると、そのときの胎児が将来生活習慣病になりやすいという学説もあります。妊娠中の体重増加を抑えることは、赤ちゃんの成長が抑制されてしまう可能性があります。

妊娠カレンダーを参考に、週数に応じた体重増加を心がけましょう。

妊娠中の体重増加の目安は、妊娠前の体型によって異なります。体型を判断するために、よく用いられるのがBMI指数です。

$$\text{BMI} = (\text{妊娠前の})\text{体重} < \text{kg} > \div \text{身長} < \text{m} > \div \text{身長} < \text{m} >$$

BMIが18.5未満は低体重(やせ) 18.5~25未満はふつう 25以上が肥満

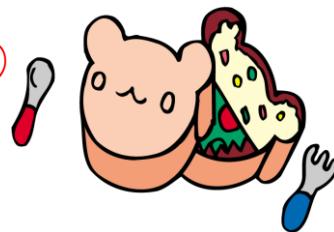
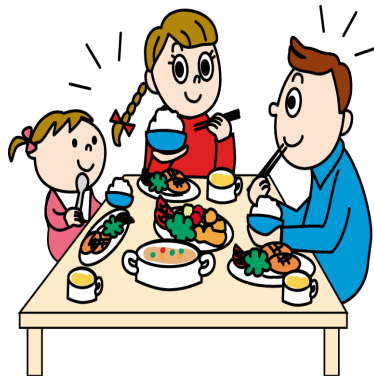
体格区分がふつうの場合、BMIが低体重(やせ)に近い場合には推奨体重増加の上限側に近い範囲を、肥満に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲を推奨する。

★体重増加の目安

低体重(やせ)・・・ おおよそ12-15kg

ふつう…………… おおよそ10-13kg

肥満…………… おおよそ7-10kg(個別対応)



太り過ぎはなぜいけないの??

腰痛になりやすい

妊娠中は大きなおなかで腰に負担を与えるために腰痛をおこしやすいのですが、太り過ぎればさらに自分の体重が加わっていっそうひどくなります。

妊娠線がしやすい

おなかが大きくなるにつれて、おなかの皮膚が急激に伸びて、皮下組織がきれてできるのが妊娠線です。余分な皮下脂肪が増えると、子宮が大きくなるのと併せて皮膚がひっぱられるので、より妊娠線ができやすくなるようです。

太り過ぎの代表的な合併症は、妊娠高血圧症候群や糖尿病

太ると、血液中のコレステロールが増え、高血圧になりやすいのです。また、体重の増加はむくみが原因であることも考えられます。妊娠性高血圧症候群や糖尿病になると、胎盤機能が低下しやすいために、赤ちゃんに送られる酸素が不足して発育が悪くなり、重症になると出産時に母子ともに生命の危険が生じます。



産道の脂肪で難産に

太り過ぎると産道の周囲にも脂肪がつくために産道が狭くなり、赤ちゃんが出づらくなります。分娩時間が長引いたり、赤ちゃんに十分な酸素がいかなくなったりして、難産になる可能性も大きいのです。

微弱陣痛になりやすい

巨大児や産道に脂肪がつきすぎた場合、難産となり分娩が遷延します。分娩が長引くと陣痛が弱くなることがあります。



巨大児、低出生体重児も太り過ぎが原因

巨大児は妊娠糖尿病、低出生体重児は極度な太り過ぎや重度の妊娠高血圧症候群が大きな要因の一つ。巨大児は難産になりやすいです。



分娩時に大量出血

太り過ぎると、子宮壁の血管を閉じるだけの収縮力がなくなって、分娩時に大量出血をすることがあります。出血が多いと産後、貧血が長引いたり、子宮の回復もおくれがちになります。

体重が戻りにくくなります

妊娠中に余分な皮下脂肪がつきすぎると、なかなか体重が戻らず、本物の肥満体になってしまう恐れもあります。太り過ぎを解消しないまま、年齢を重ねると高血圧や糖尿病、心臓病などになる恐れがあります。

骨盤に負担がかかる

体重増加が大きいと骨盤を下から支えている骨盤底筋に負担がかかり、筋肉が弱ってしまいます。その結果、骨盤を支える力が弱くなり、骨盤が広がりやすく歪みやすくなります。