

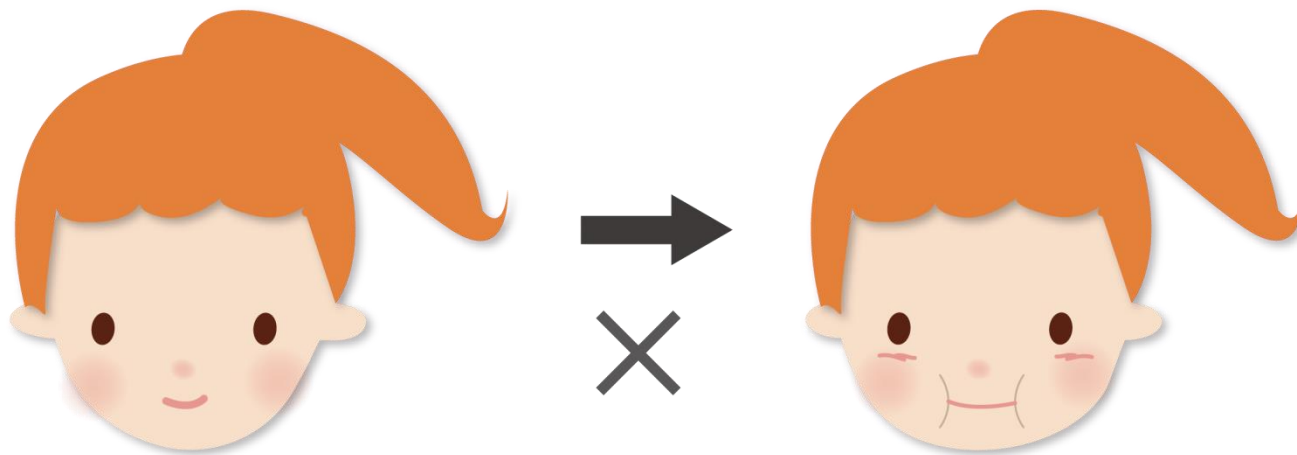
4ヶ月目
(12週～15週6日)

体重の変化に注目しましょう



そろそろ、つわりがおさまってくる頃。気分もよくなり食欲も出てきます。体重も増えやすくなるため、栄養のバランスを考えながら食事を取りましょう。

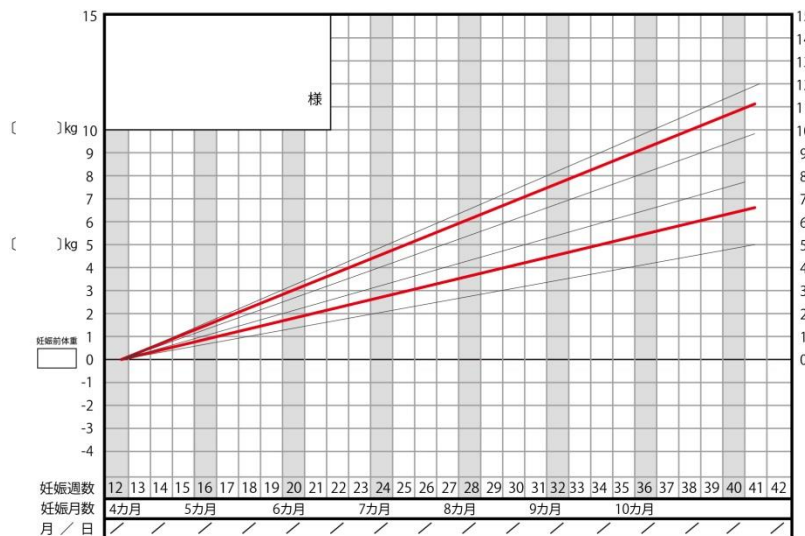
妊娠中の体重増加は多くても1週間に500g位までが限度です。急に増えた場合はむくみなどの異常があることも考えられます。急激に体重が増えた方は、一度ご相談ください。栄養チェックをお受けいただいた上、軌道修正が必要です。安産へのパスポートに毎週の体重を記入して変化に気をつけましょう。



4ヶ月目 (12週～15週6日)

体重の変化に注目しましょう

1. 妊娠4ヶ月(12週)から「安産へのパスポート」を記録しましょう。
2. 自宅の体重計で一日一回は計り(条件を同じにします)、週一回の測定値を記録していきます。
3. 赤ラインの範囲内での体重増加に努めましょう。
オーバーしてもどんどん離れていかないように頑張ってください。
それでも太ってしまう方はご相談ください。
4. 毎回診察の都度、「安産のパスポート」を医師、看護師にお見せください。
5. 記入の仕方がわからない時には看護師にお尋ねください。
6. 下記は身長160cm、体重50kg、BMI20の方の例です。



160cm、50kgの方の例

BMIとは？

$$\text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

18.5 未満

やせ型

妊娠中の適切な
体重増加

9kg～12kg

18.5～25 未満

標準型

妊娠中の適切な
体重増加

7kg～12kg

25 以上

肥満型

妊娠中の適切な
体重増加

個別対応

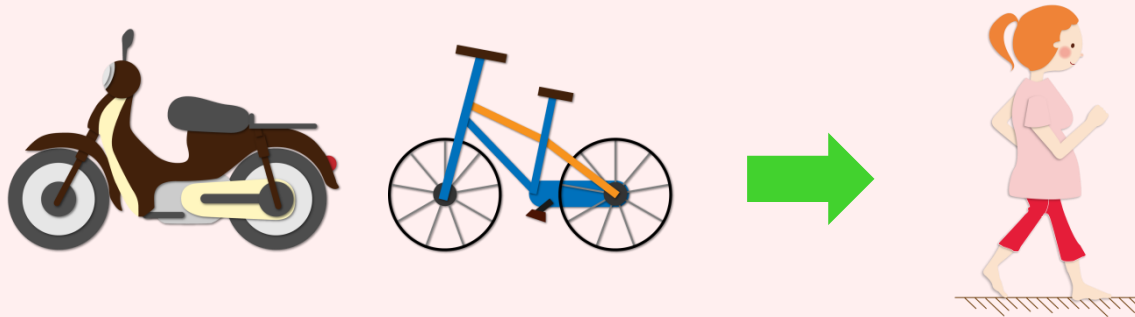
マタニティライフ①

- 妊娠は病気ではありませんから、普段の生活をガラッと変えることはありません。リラックスして自分に合った規則正しい生活を。
- 職業をもっている方は早めに上司と相談して、これからの勤務で身体に負担がかかり過ぎることのないようにしましょう。
- 妊娠中の下着はからだをしめつけず、保温性のあるもの、いつも清潔なものを身につけましょう。
- 旅行、長距離ドライブは計画しないようにしましょう。

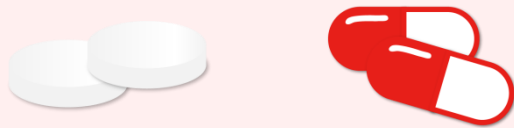


マタニティライフ①

- 自転車やバイクはころぶと大変です。近いところなら、なるべく歩いて行く習慣をつけましょう。



- 薬は赤ちゃんに影響する恐れがあります。勝手に自分で判断せず、医師の指示に従って服用しましょう。



- 夫婦生活は赤ちゃんへの影響を考えて慎重に。腹部を圧迫しないよう、体位を工夫しましょう。