

妊娠中に体重が増えすぎるのはいけないの？

妊娠中は、子宮の増大、循環血液量の増加、皮下脂肪の蓄積、乳腺の発達に伴い、母体に体重増加が生じます。

この内訳は、子宮内容 5500g（胎児 3000g、胎盤 700g、羊水 800g、子宮筋の肥大 1000g）、乳房 1000g、循環血液量の増加 1500g、その他脂肪の蓄積など 2000g です。これらの数値より、妊娠中の体重増加は、理論的には 10～12kg となります。また、妊娠する前から肥満のある方は、体重増加を 8kg 程度にコントロールすることが望ましいと言われています。体重増加の目安としては、1ヶ月で 1kg 程度までで、それ以上の時は増え過ぎとなります。

統計的には、妊娠中の体重増加が 15kg 以上の異常増加を呈した妊婦さんには、次のようなものの発生率が高くなると言われています。

- ・ 高血圧 (血圧が異常に上がり母体、胎児が危険になる)
- ・ 腎機能障害 (蛋白尿、むくみ、高血圧が生じ母体、胎児に危険が及ぶ)
- ・ 分娩時異常出血 (分娩時に出血が止まり難い、産道に裂傷を生じ易い)
- ・ 胎児仮死 (胎児が低酸素状態にさらされて仮死となる)
- ・ 過期産 (予定日を 2 週間過ぎても生まれない)
- ・ 新生児異常 (低出生体重児、巨大児、低血糖など)
- ・ 帝王切開施行率 (肥満による難産、胎児仮死、重症妊娠中毒症などで高くなる)

妊娠中に体重が増え過ぎないために、また、すでに増え過ぎ傾向のある妊婦さんは嚴重な注意が必要です。

カロリーの摂り過ぎは、脂肪の蓄積を促し肥満に傾きます。食塩の摂り過ぎは、むくみ、高血圧を引き起こします。しかし、カルシウム、鉄分、蛋白質などは妊娠前より多めに摂取する必要があります。

食事はバランスに注意して、1日3食をきちんと摂るようにし、間食や夜食は避けましょう。また、コンビニのお弁当、ファーストフード、スナック菓子（ポテトチップスなど）、清涼飲料水などは控えましょう。

このような努力にもかかわらず、体重が増え過ぎている妊婦さんには、当院の栄養士による食事内容のチェックと、その後の具体的な食事の摂り方の指導を受けていただきます。（栄養指導：有料）

さらに、あまりに体重が増え過ぎている妊婦さんには、母体と胎児の安全のために入院していただき食事療法を行う場合があります。

かつては、日常の栄養状態が悪く母体の健康維持のため、「妊娠中は赤ちゃんのために、た

くさん御飯を食べましょう。」と言われた時代もありましたが、それがかえって体重の増え過ぎを招き、妊娠経過の悪化を招き、母体、胎児共に危険な状態にさらされることも少なくありませんでした。

赤ちゃんのためにも、あなた自身の健康のためにも、妊娠中はバランスの良い食事を摂り、過食を避けて下さい。