

妊娠期の体重管理・適切な運動とは？

妊娠初期は流産の可能性やつわりがあったりして、体が自由にならないことが多いものです。でも妊娠 16 週を過ぎて胎盤が完成する時期になり、医師の許可ができれば無理のない範囲で体を動かし、体重をコントロールしましょう。



妊娠中の体重増加はごく自然のことです

体重が増えるのは、胎児や胎盤の重量、羊水、大きくなる子宮や乳房の分、さらに血液の増加、出産と授乳にそなえる母体の皮下脂肪のためです。また妊娠期に適切に体重が増えなければ、妊婦の貧血、切迫早産、低出生体重児の出産のリスクが高くなります。

つまりおなかのあかちゃんを育むため、体重が増えるのは自然のこと、またとても大事なことです。

しかし、妊娠前から太りすぎだった人は妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病のほか分娩時の異常などを起こすリスクが高くなります。つわりが終わると食欲が増えますので、こまめに体重をチェックしましょう。

適正な体重増加のために BMI をチェックしましょう

どのくらいの体重増加が適正かは BMI(ボディ・マス・インデックス)という肥満度をあらわす指数を使って調べます。妊娠前の体重を下の式に当てはめて数値を出し、表で該当する「目標体重増加量」をチェックしましょう。

$$\text{妊娠前の体重} \quad \text{身長} \quad \text{身長} \quad \text{BMI}$$
$$\boxed{\text{kg}} \div \left(\boxed{\text{m}} \times \boxed{\text{m}} \right) = \boxed{\text{BMI}}$$

BMI 値		目標体重増加量
18.5 未満	： やせ	9~12 kg
18.5~25 未満	： ふつう	7~12 kg
25 以上	： 肥満	個別に設定

おすすめの運動

運動には気持ちのリフレッシュ効果もあります。外に出て、新鮮な空気を吸うだけでも気分がすっきりしますが、体を動かすとさらに爽快です。またストレッチなどで関節や筋肉の柔軟を高めておくと、お産の時にも無理なくポーズがとれるようになります。

マタニティヨガ

肩こりや腰痛などのトラブルに悩まされている方にはおすすめのスポーツです。普段使っていない筋肉を伸ばしたり、ゆるめたりすることで体が柔軟になり、腰痛や足のむくみなど妊娠中のマイナートラブルにも効果があります。



ウォーキング

気軽に始めることができるのがウォーキングの魅力。歩くことによって血行が促され、むくみや便秘の予防につながります。坂道や階段は避けて歩きましょう。

マタニティピクス

妊婦さんのために考案されたエアロピクス。肩こりや腰痛をやわらげたり筋肉が鍛えられることによって体力がつきます。

ストレッチ

妊娠によってお腹が大きくなっていくと、反り返るような姿勢になり、腰や背中に負担がかかります。腰痛予防のためにもストレッチをしてみましょう。



おなかの張りなど体調の悪い時は休み、ご自身の体調に合わせて運動しましょう。

