

妊娠中の体重増加量は お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中に望ましい体重増加が必要な理由とは

妊娠中の体重増加量が著しく
少ない 場合に高まるリスク

- 低出生体重児(2500g未満)分娩
- 切迫流産
- 切迫早産



妊娠中の体重増加量が著しく
多い 場合に高まるリスク

- 前期破水
- 妊娠高血圧症候群
- 高出生体重児分娩
- 帝王切開分娩
- 分娩時の出血量過多

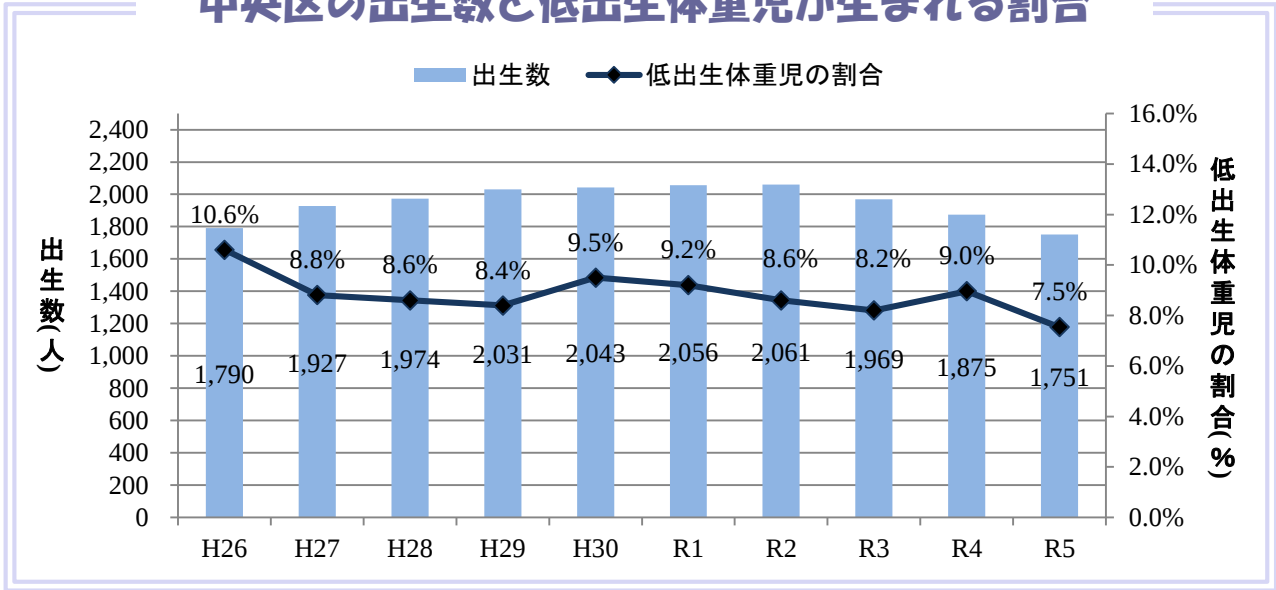


厚生労働省 「「健やか親子21」推進検討会報告書」より



低出生体重児は大人になってから糖尿病や高血圧等の生活習慣病のリスクが高くなります

中央区の出生数と低出生体重児が生まれる割合



日本の低出生体重児割合はOECD諸国の平均値6.5%よりも高い9.5%（平成29年）です

妊娠中の望ましい体重増加量について

～お母さんの妊娠前の体格(BMI※)によって異なると考えられます～ ※BMI (Body Mass Index)

妊娠前の体格 (BMI※) = 妊娠前の体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

妊娠前の体格 (BMI) ※		体重増加指導の目安
低体重 (やせ)	18.5未満	12～15kg
普通体重	18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満 (1度)	25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満 (2度以上)	30.0以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)