

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mammys' Club



助産師からの メッセージ

楽しいイベントが多い季節となりました。
ついつい食べ過ぎてしまい、体重が...ということもあるのでは？
そこで今回は体重管理についてお話をしたいと思います。

★太りすぎによる病気やトラブル

- * 妊娠高血圧症候群 * 妊娠糖尿病
- * その他
 - ・ 体重増加による膝・腰の痛み
 - ・ 産道に余分な脂肪がつき、
赤ちゃんが下りてきにくい
 - ・ うまく陣痛がつかず、出産が長引くことも
 - ・ 産後に慢性的な腎臓病や高血圧

妊娠中の体重増加は **1週間で500g以内**が理想的。
もし、500g 超えたら次週で調整してください。
体重コントロールが成功したら自分にご褒美をあげて、
再スタート！

★痩せすぎによるトラブル

- * **低出生児**で生まれやすくなる
- * 赤ちゃんの生活習慣病発症リスクが高くなる

ママの栄養不足は赤ちゃんの栄養不足につながります。
量が食べられない方は、何回かに分けて食べるのもよい
でしょう。

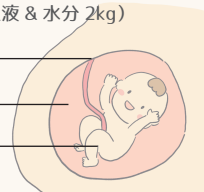
自分に合った方法を見つけて、マタニティライフ
を楽しんでください。

◆2021年3月に体重増加の目安が改正◆

妊娠前のBMI	体重増加量指導の目安
18.5未満(やせ型)	12～15kg
18.5～25未満(普通)	10～13kg
25～30未満(太り気味)	7～10kg
30以上(太りすぎ)	個別対応(上限5kgが目安)

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

- ・ 母体必須体重増加 3～4kg
(妊娠して増えた血液 & 水分 2kg)
- ・ 胎盤 0.5kg
- ・ 羊水 0.5kg
- ・ 赤ちゃん 3kg
- 合計 7～8kg



～体重管理～成功のカギ

- ・ 毎日同じ時間に体重を計る
- ・ これまでにやってきた家事や散歩は続ける
- ・ 食事をすべて書き出す(食事の見直し)
- ・ 塩分控えめの食事をする

野菜中心の和食を
夕食は18時までに
一口30回を目安に



産前・産後のリフレッシュ



Enjoy Maternity &
Hello Baby Passport
のポイントで
ご利用いただけます♪

ジュンレディースクリニックでは産前にマタニティヨガ、産後
には産後ヨガ教室を開催しています。



マタニティヨガ

ゆったりとした動きや深い呼吸により、心も体もリラックス。
対象者：妊娠16週から
※受講には、医師の許可が必要となります



産後ヨガ

お母さんだけで行うヨガ教室です。
骨盤矯正や育児からくる肩こりの解消のためのポーズ
を取り入れたヨガを行っていきます。
対象者：産後3ヵ月から1年まで



※安城院では、骨盤矯正ヨガ & ベビーマッサージ教室も開催しています。