

私達だからできる！
母子の絆を深める食生活支援

お母さんたちに一番身近な
助産師だからできる
食生活支援



お母さんたちに効果的な指導のために



裏付けが、実生活に添った情報提供となる！



妊娠期の体重管理が
胎児の発育や
授乳期の栄養状態に関与する

当院でのシステム

「妊娠期の至適体重増加チャート」

表 1 体格区分別 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量

体格区分	推奨体重増加量
低体重（やせ）：BMI18.5 未満	9～12kg
ふ つ う：BMI18.5 以上 25.0 未満	7～12kg ^{#1}
肥 満：BMI25.0 以上	個別対応 ^{#2}

・体格区分は非妊娠時の体格による。

・BMI (Body Mass Index)：体重(kg)/身長(m)²

^{#1} 体格区分が「ふつう」の場合、BMI が「低体重（やせ）」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に低い範囲を推奨することが望ましい。

^{#2} BMI が 25.0 をやや超える程度の場合は、おおよそ 5kg を目安とし、著しく超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。

表 2 体格区分別 妊娠中期から末期における 1 週間あたりの推奨体重増加量

体格区分	1 週間あたりの推奨体重増加量
低体重（やせ）：BMI18.5 未満	0.3～0.5kg/週
ふ つ う：BMI18.5 以上 25.0 未満	0.3～0.5kg/週
肥 満：BMI25.0 以上	個別対応

・体格区分は非妊娠時の体格による。

・BMI (Body Mass Index)：体重(kg)/身長(m)²

・妊娠初期については体重増加に関する利用可能なデータが乏しいことなどから、1 週間あたりの推奨体重増加量の目安を示していないため、つわりなどの臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。

「健やか親子21」推進検討会:妊婦のための食生活指針(2006年)

当院の妊婦への保健指導

初期
～12週

- 助産師 身体面・生活全般
- 管理栄養士 栄養と食生活

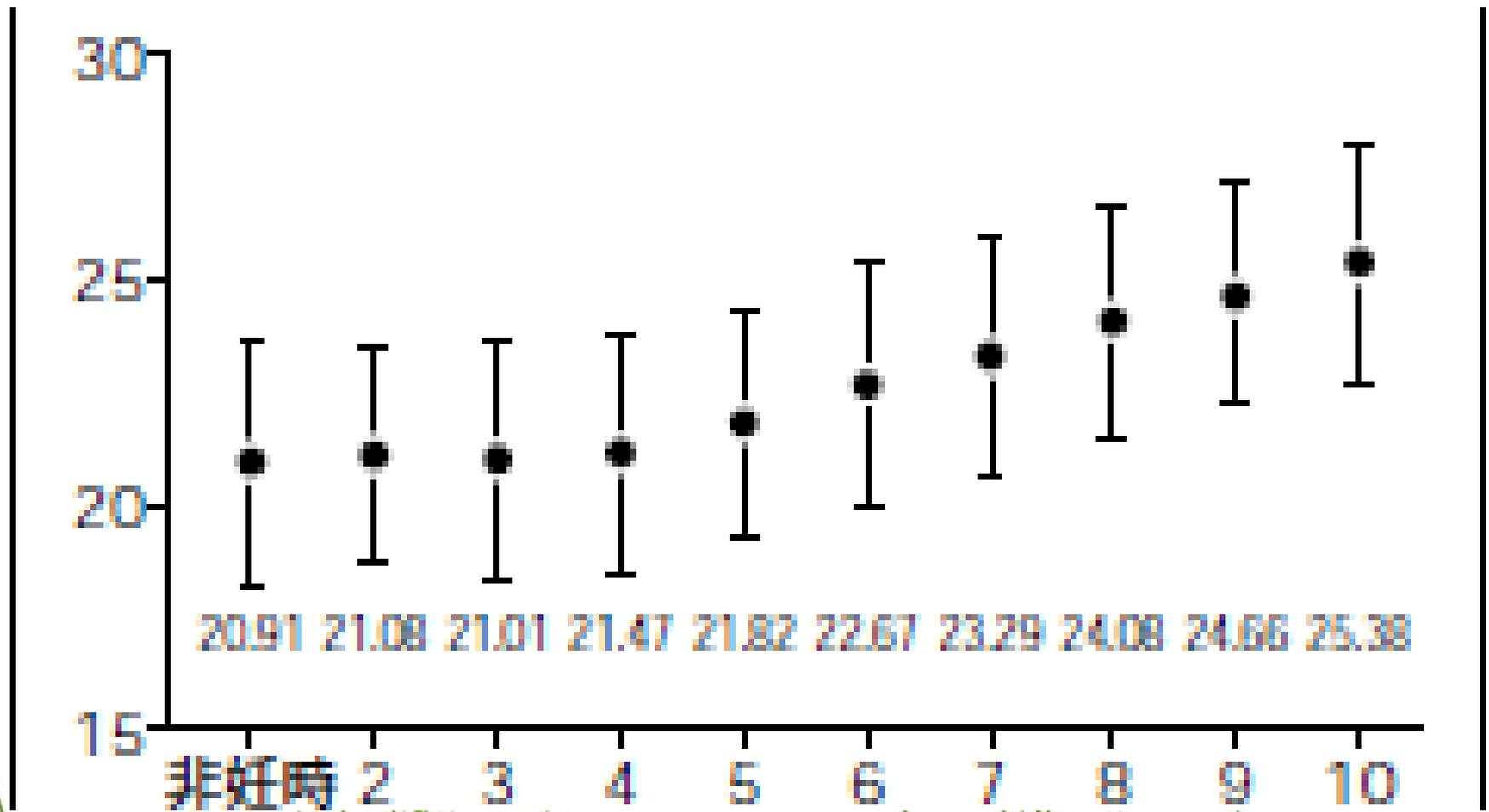
中期
20～24週

- 管理栄養士 初期指導の振り返り
中期以降の食生活

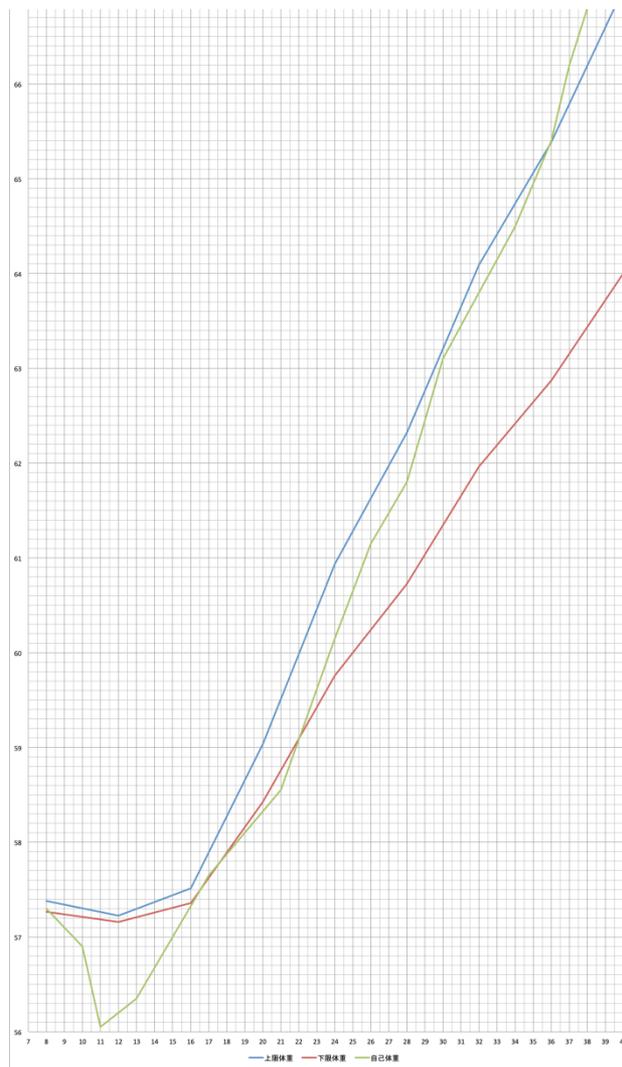
後期
～34週

- 助産師 分娩に向けての準備
母乳育児について

正常妊婦のBMI変化(日本産科婦人科学会栄養問題委員会:1988年)



個別の体重増加曲線グラフ

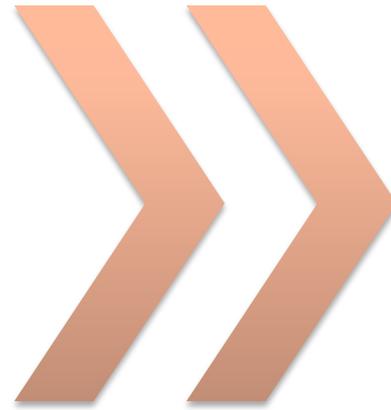




授乳期の食生活が 母乳育児に影響する？

母乳育児のための食事はどうすればいいの？

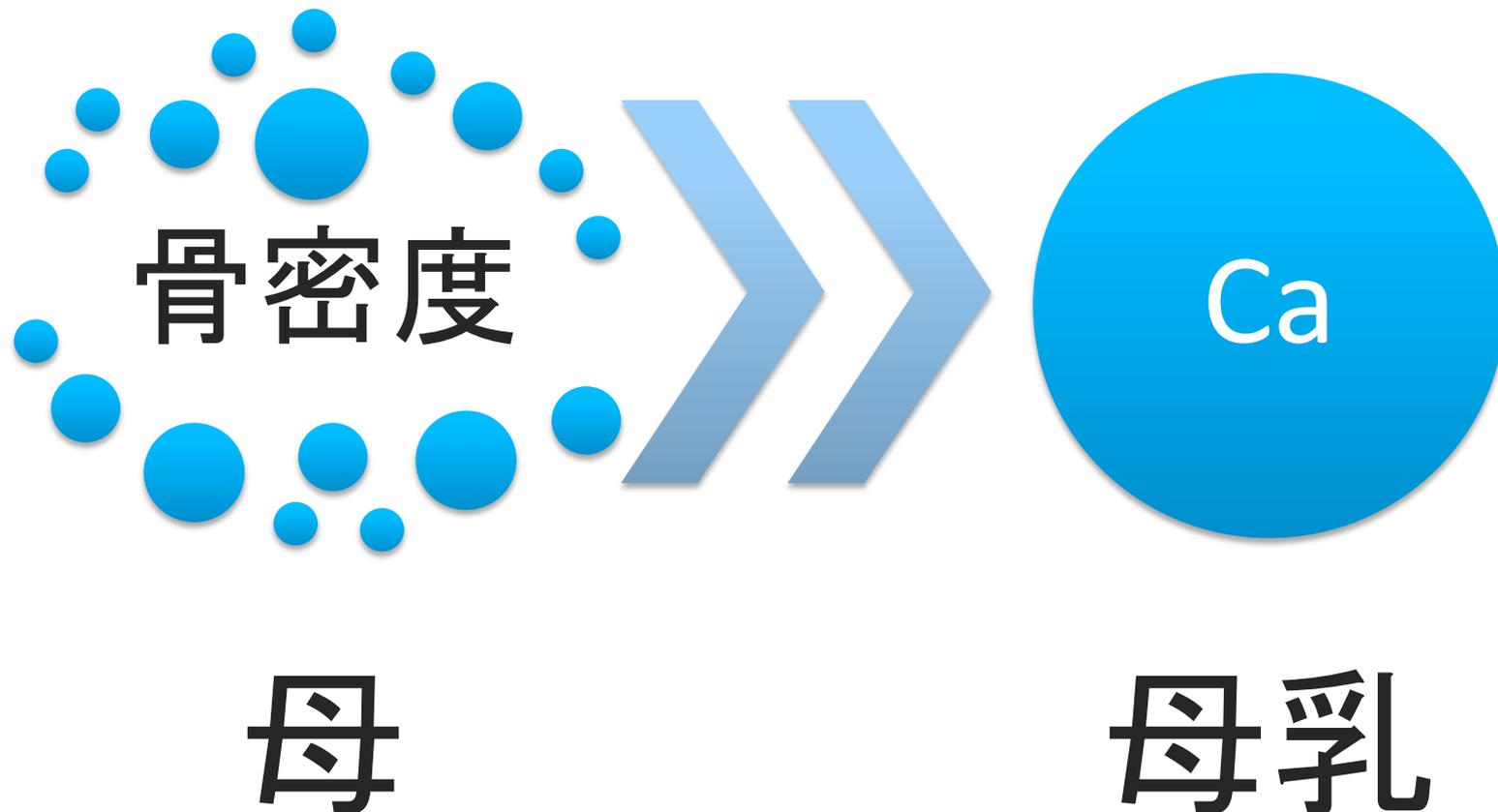
母乳の脂肪分は出産までの蓄積脂肪



授乳期以前

母乳成分

母乳中のカルシウム濃度も母体の蓄えから



母乳中の蛋白質は、母の食事の質が影響する



母の食事

母乳



母乳中の必須脂肪酸は母の摂取量に比例する



母の食事

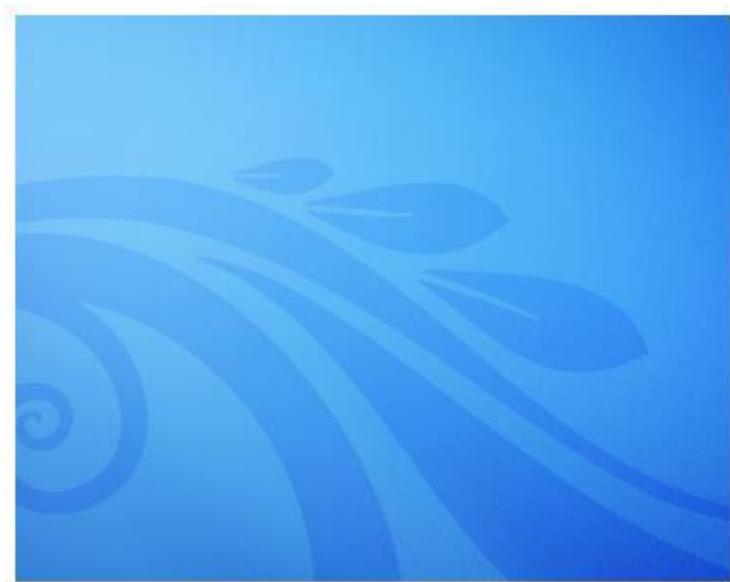
母乳





NPO法人 母子栄養懇話会へ

目からウロコの情報 that 得られますよ！



ご静聴ありがとうございました

