

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mamma's Club

【助産師からのメッセージ】

日に日に涼しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？
いろいろな秋がありますが、食欲の秋という事で体重管理についてお話したいと思います。

昔は「2人分食べましょう」と言われてきましたが、現代では2人分でなく、質も考えなければいけません。
体重増加が著しく少ない場合は、低出生体重児の出生や切迫流産のリスクが高まり、増加量が著しく多い場合には、前期破水や妊娠高血圧症候群、巨大児の出生、帝王切開、弛緩出血などのリスクが高くなりやすいとされています。

妊娠中の適切な体重増加は赤ちゃんの発育やママの安全な妊娠、出産に欠かせないものです。
そのためバランスのよい食事を心がけていきましょう。

健康な食材の覚え方（まごわやさしい）

- ・まめ：豆や豆製品（大豆とその加工品、その他の豆類）
- ・ごま：種実類（ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなど）
- ・わかめ：海藻類（わかめ、ひじき、海苔、昆布など）
- ・やさい：緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類
- ・さかな：魚介類（丸ごと食べられる小魚類が望ましい）
- ・しいたけ：きのこ類（しいたけ、しめじ、えのき、舞茸など）
- ・いも：いも類（さつまいも、じゃがいも、大和いも、長いも、こんにゃくなど）

妊娠全期間を通しての推奨体重増加量

| 妊娠前BMI | 推奨体重増加量 |
|------------------|---------|
| やせ：BMI<18.5 | 9～12kg |
| 普通：18.5≤BMI<25.0 | 7～12kg |
| 肥満：BMI≥25.0 | 個別対応* |

* 診察時にご相談ください

【出産記念品変更のお知らせ】

当院でご出産された方へ、出産記念品として「赤ちゃん写真集」をお渡ししておりましたが、
出産メモリアルDVD「BABY STORY」に変更させていただきます。
患者さんに撮影していただいた赤ちゃんの写真からフォトムービーを制作し、DVDパッケージにしたものです。
フォトムービーはスマートフォンでもご覧いただくことができます。
詳細が分かるリーフレットを受付にご用意しております。
また、見本品を設置しておりますので、ご自由にご覧ください。

※各院で開始時期が異なります。下記ご確認ください。

< 開始時期 >

- 安城 7月（開院時より）～
- 刈谷 9月～
- 豊橋 10月～
- 千里丘・小平 11月～

