

ほけん通信

低出生体重児と妊娠中の栄養

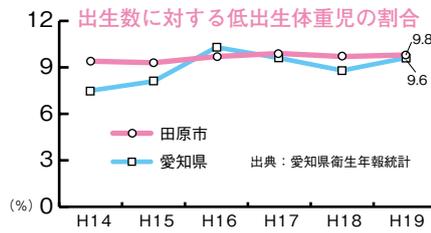


健康課

市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

出生体重が2500グラム未満の低出生体重児の割合が増えています。若い女性の「やせ」による低栄養状態や、妊娠中の極端な食事制限なども影響のひとつといわれています。

❖**妊娠中の望ましい体重増加**
妊娠中に、表のように適正な体重増加をしなかった場合には、低出生体重児の出生リスクが高くなります。低出生体重児は胎内での発育が遅れ、各器官の形成や発達に不十分なため、成人後の糖尿病や高血圧、心筋梗塞などの生活習慣病の発症に影響を及ぼすことが分かってきました。お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな成長のために、妊娠中はバランスのよい食事と、適切な体重増加が必要です。



- 1 食事は3食しっかり食べて、おなかの赤ちゃんと共に食習慣のリズムをつけましょう。**
- 2 からだの調子を整える「副菜」：ビタミン・ミネラルの豊富な野菜をたっぷりとりましょう。**
- 3 からだづくりの「主菜」：赤身の肉や魚、豆腐、卵を毎食1皿はバランスよくとりましょう。**
- 4 不足しがちな栄養素であるひじきなどの鉄と牛乳、小魚などのカルシウムをとりましょう。**
- 5 つわりの時は無理せず、食べた時に少しずつ食べましょう。**

《妊娠全期間を通しての推奨体重増加量》

[妊産婦のための食生活指針：H18年2月]

妊娠前のBMI*	体格区分	推奨体重増加量
18.5未満	低体重(やせ)	9～12kg
18.5以上 25.0未満	ふつう	7～12kg
25.0以上	肥満	5kgが目安(個別対応)

*BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 13:30～15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール (クッキングコース)	2月16日(火) 9:50～10:00	田原福祉センター	妊娠中の方 ※予約制 貧血予防の調理実習・栄養の話・交流会など
離乳食教室	2月5日(金) 9:50～10:00	田原福祉センター	5～6カ月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話
	2月17日(水) 9:50～10:00	あつみライフランド	
育児相談	2月1日(月) 9:00～10:30	あつみライフランド	身体計測、育児・母乳・栄養相談(乳幼児対象)
	2月12日(金) 9:30～10:30	田原福祉センター	
	2月26日(金) 9:30～10:30	赤羽根福祉センター	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く8:30～17:00)
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●**休日当直医** ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111(代表)

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
1月10日(日)	河合医院	☎22局6133	1月24日(日)	國見医院	☎22局0756
	昭和医院	☎32局3749		津金医院	☎33局0222
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112		さんくろう歯科クリニック	☎33局1184
	山内歯科医院	☎23局1525	1月31日(日)	第2国見医院	☎23局2302
1月11日(月・祝)	かわせ小児科	☎22局1230		朽名医院	☎33局0162
	仲谷歯科医院	☎23局2327		杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
1月17日(日)	北山クリニック	☎23局3946	すすき歯科	☎23局0033	
	山本医院	☎45局2203	富永医院	☎23局1316	
	きまた眼科	☎23局1092	渡会医院	☎45局2516	
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700	小原歯科医院	☎25局1139	
	岩瀬歯科医院	☎22局6677	2月11日(木・祝)	第2国見医院	☎23局2302
		藤岡医院		☎32局1515	
			惣ト歯科医院	☎45局2066	

診療時間 医科☎9:00～17:00/歯科☎9:00～12:00
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131