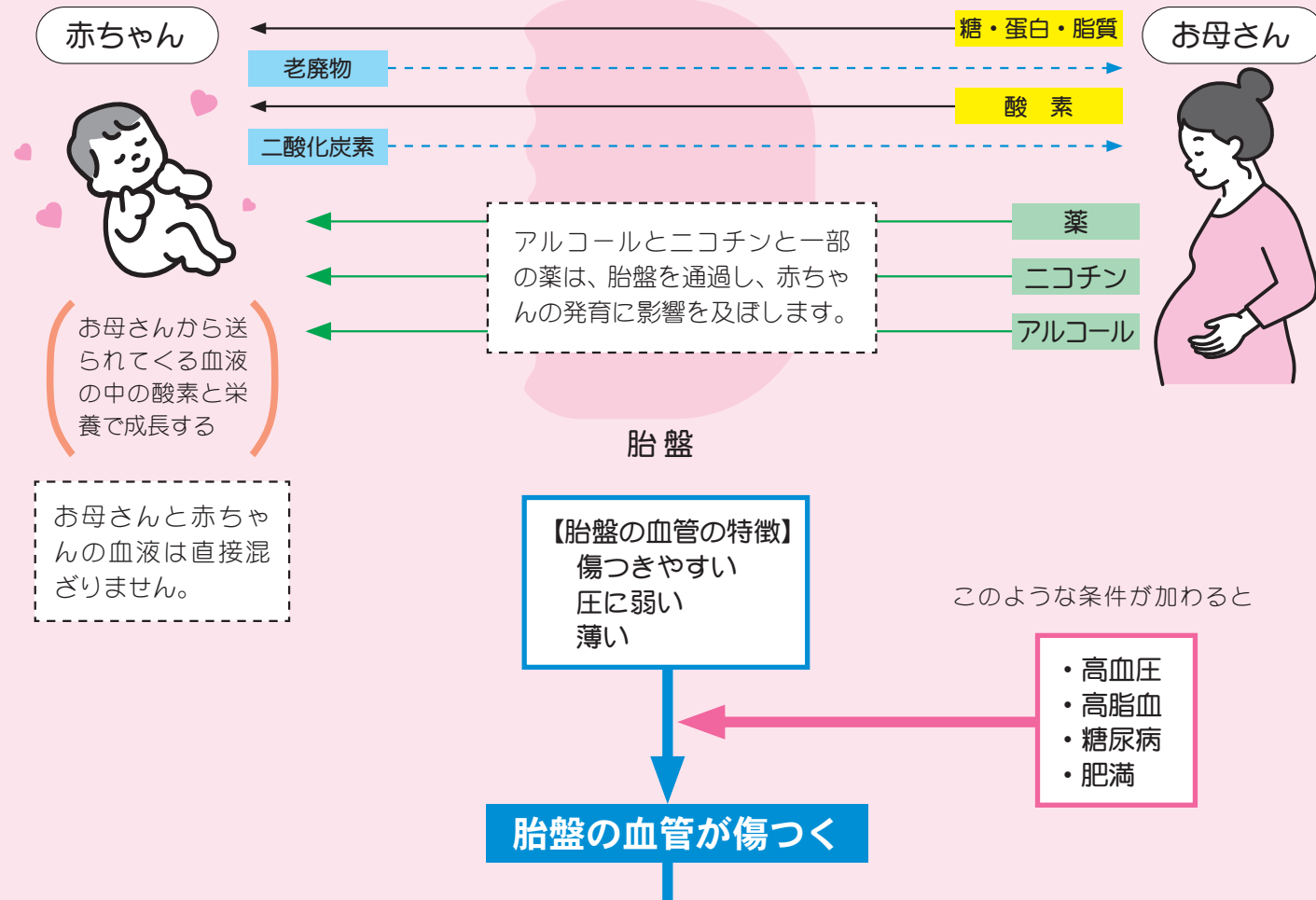


赤ちゃんを育てるためにお母さんのからだはどう変化するの？（妊娠中によくある症状をみてみましょう）

発行：那珂市健康推進課

～赤ちゃんの成長を決めるのは胎盤です～

胎盤って何？どんな仕事をしているの？



胎盤の血管が傷つくと血液が流れ込みにくい。
赤ちゃんは酸素・栄養を取り込みにくい。

栄養と酸素が不足すると赤ちゃんは成長できません。
→**低出生体重児**

血液の流れ

糖・蛋白・脂質

酸素

お母さんは、血液の圧力を上げて何とか送ろうとします。
→**高血圧**

「健康な胎盤を作って、37週までお腹の中で育ててあげよう」

胎盤は血管の集まりです。いい血管いい血液を作るため、食生活を整えることがとても大切です。

①妊娠初期

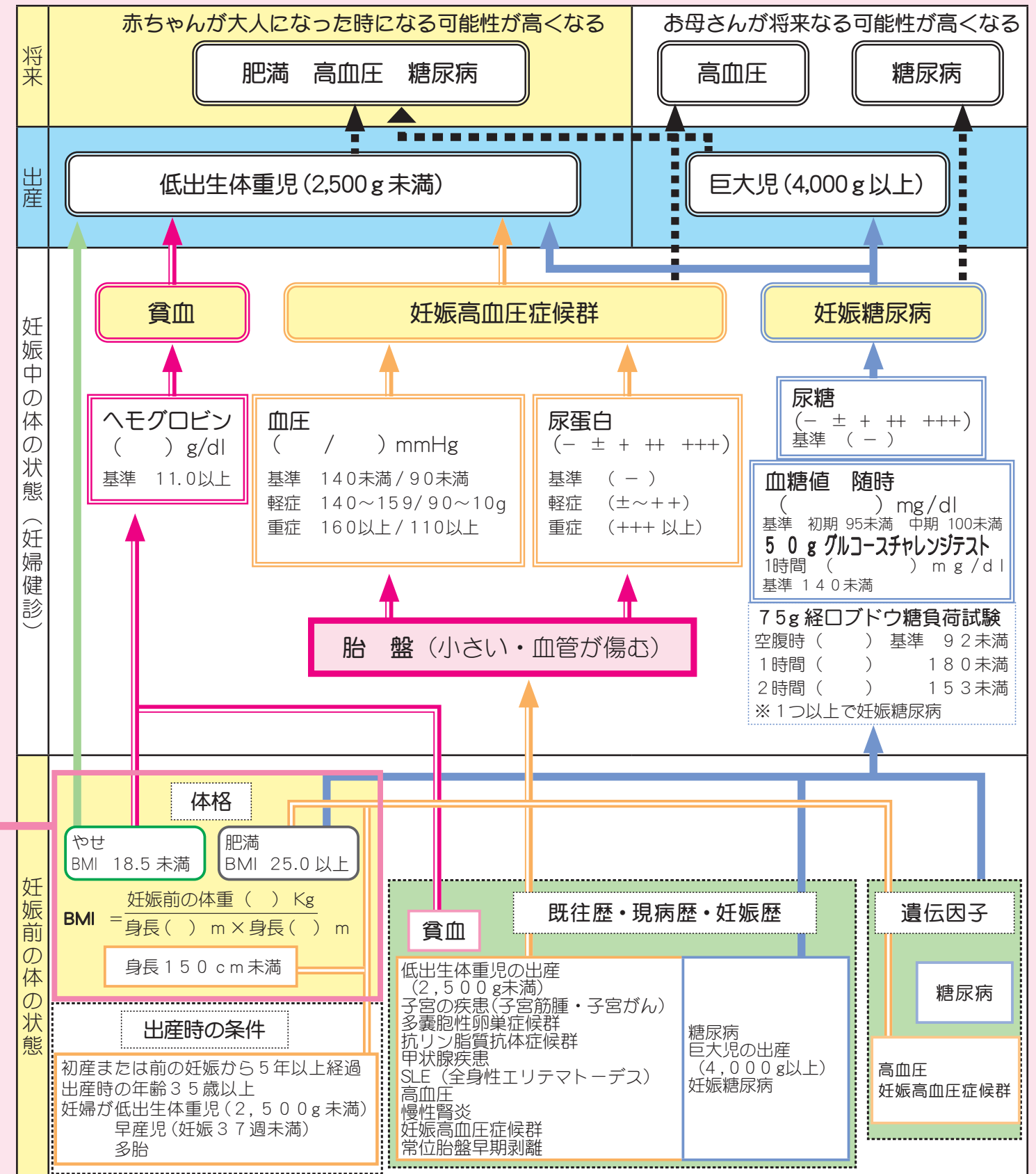
②妊娠中期・後期



妊娠中の体の変化について動画で説明しています♪
那珂市ママパパ教室妊娠編
①妊娠初期(～15週)
②妊娠中期(16～27週)・後期(28～37週)

自分の妊娠・出産・将来のからだを確認しましょう

妊娠前の体の状態は、妊娠中や出産時の異常、赤ちゃんの成長に影響を与えることがあります。
赤ちゃんの育ちを支え、お母さん自身の健康管理のために、リスクを確認してみましょう。



参考

妊娠中の体重増加量の目安

体格区分	妊娠前のBMI	体重増加量の目安
やせ	18.5未満	12kg～15kg
普通体重	18.5～25未満	10kg～13kg
肥満(1度)	25～30未満	7kg～10kg
肥満(2度)	30以上	個別対応(上限5kgまでが目安)