



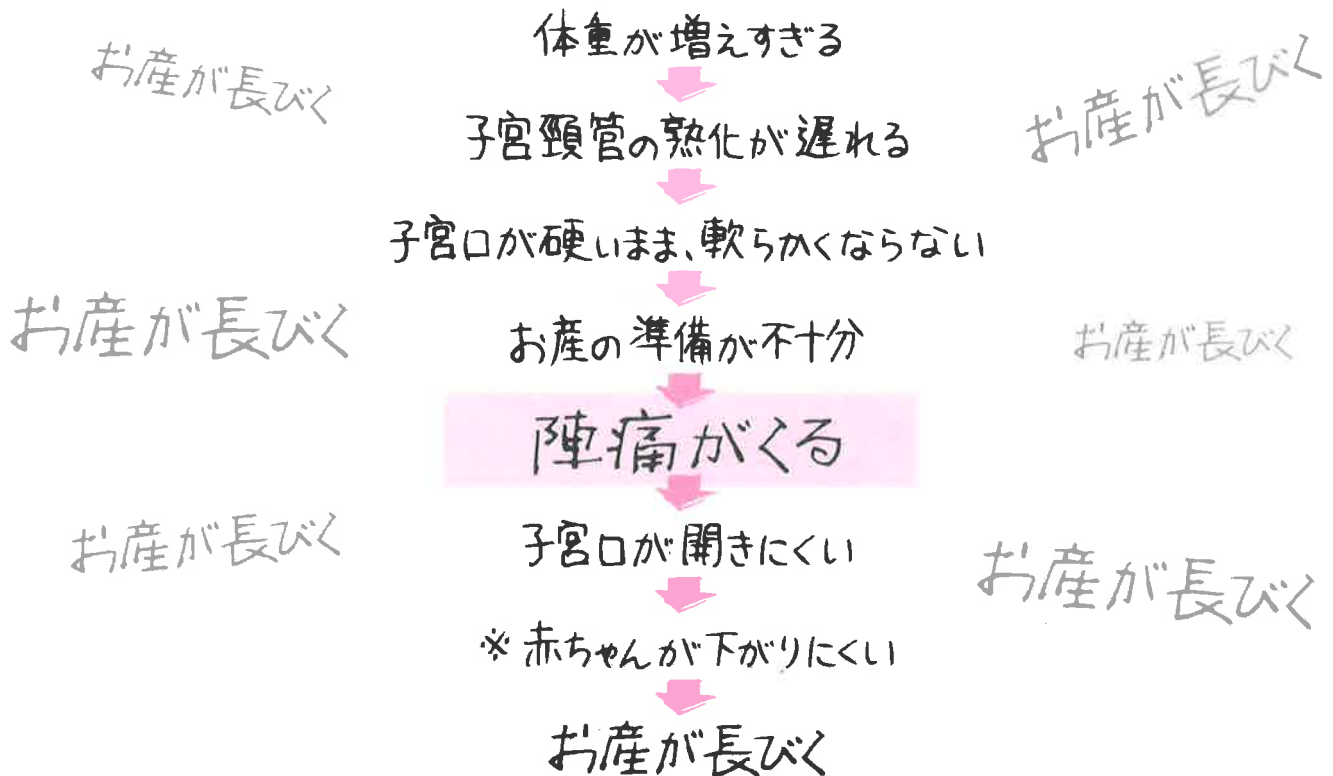
体重が増えすぎると、どうなるの？

子宮頸管の熟化が不十分になる

妊娠末期になると、子宮の入口が軟らかくなり、子宮口が開きやすくなります。このような変化がお産の準備として、始まります。これを「子宮頸管の熟化」と言います。

ところが、必要以上に体重が増えると、この子宮頸管の熟化が不十分に(子宮の入口が硬く)なり、お産が長びいたり、予定日よりだいぶ遅れたりすることがあります。

お産の準備を予定日までに整えておく
(子宮の入口が軟らかくなる:子宮頸管が熟化する)
ためにも目標体重に近づくことが重要です。



◎ 必要以上の体重増加で、産道(赤ちゃんが通ってくる道)に脂肪がつき、産道が狭くなります。よって、赤ちゃんが通りにくく、下がりにくくなります。

難産にならないためにも目標体重に近づくように頑張りましょう。

肥る原因

思い当たる事がありますか？

◎ 子供といっしょに、ついスナック菓子のようなおやつを食べてしまう。



- おやつが絶対ダメという訳ではなく、お母さんは、こんにやくゼリーなどを食べましょう。

◎ 夫の帰宅が遅いので食事が遅い時間になってしまう。



- 天ぷらといった様な油が多いものは先に食べておき、その他のものを一緒に食べるといった形をとる。

◎ いつもおなかがすいてつい食べてしまう。



- 3食の食事分を5回ぐらいにわけてとる。
- 口さみしい時は氷をアメがわりになめる。
- 歯をみがく

◎ 両親と同居で「赤ちゃんの分も食べなさい」と言われ一生懸命食べている。



- たなベクリニック産科 婦人科と一緒に来てもらって先生のお話を聞く。

◎ 夜が遅く朝と昼がいっしょになってしまう。



- 朝、昼いっしょとなるほどが食いの原因になるので出来る限り3食きちんと食べる習慣をつける。

◎ おなかが大きいのを理由に、つい無精になる。



- 妊娠は病気ではないので出来る限り普通の生活をして下さい。
- 家事以外にも散歩に出かける。

◎ 子供の残り物等、ついあまったものを食べてしまう。



- 食べる場合は自分の食事を減らす。