



健康な赤ちゃんを産むために 知っておきたいからだのこと

元気な赤ちゃんを産むためには「ママの栄養状態がよいこと」が大切です。つわりのある妊娠初期(15週まで)は、ママの栄養がお腹の赤ちゃんに与える影響はそれほど大きなものではありません。しかし、妊娠中期(16週～27週)頃からは、ママの摂った栄養が胎盤を通して赤ちゃんへと送られていきます。この栄養はお腹の中で赤ちゃんを育てだけでなく、赤ちゃんの将来の健康にも影響するものなのです。

● 知っていますか？ 胎児期の環境と赤ちゃんの将来の健康について ～「DOHaD」の考え方

「小さく産んで大きく育てる」こんな話を聞いたことがありますか？ 実はママの栄養状態がよくない現代では間違いです。最近の研究では低出生体重児は将来多くの健康リスクを抱えることが指摘されています。高血圧、冠動脈疾患、II型糖尿病、脳卒中、脂質異常、神経発達異常などのほか、慢性肺疾病、うつ病、統合失調症、行動異常、乳がん、精巣がんなどの関連性も指摘されています※。「DOHaD」とは、「将来の健康や特定の病気の罹りやすさは、胎児期や生後早期の環境の影響を受けて決定される」という概念です。ママの栄養不良による胎児期の栄養不足もそのひとつなのです。

※出典：昭和大学DOHaD班「低出生体重児が将来かかりやすい病気は？」

痩せ度・肥満度チェック

まず、妊娠前のBMI値を確認してみましょう。計算式は、**BMI = 体重kg ÷ (身長m)²**です。

この計算式でBMI値が18.5未満は「痩せ」、18.5以上25未満は「適正」、25以上は「肥満」となります。妊娠前が「痩せ」である場合は、妊娠中の体重は9～12kg、適正の場合は7～12kg程度の増加が理想的です。一方「肥満」の場合は妊娠中の体重増加は5kg以内に抑えるのがよいでしょう。「痩せ」も「肥満」もこれらの数値より大きく増減する場合は食生活の見直しなど注意が必要です。

増えている「痩せ」の妊婦

日本ではダイエットや美容意識の影響で「痩せ」の女性が増加しています。その栄養状態は戦後の女性と変わらないとも言われています。このように栄養状態が悪いまま妊娠を継続すると、赤ちゃんは十分に栄養を得ることができず低出生体重児(2,500g未満)が生まれる可能性も。ママが痩せている程、在胎日数は短くなり、出生体重は少なくなる傾向です。

「肥満」の影響

リスクがあるのは「痩せ」だけではありません。妊婦さんの「肥満」もさまざまな影響を及ぼします。妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などママ自身の健康を脅かすだけでなく、流産や早産の可能性が高まります。また、巨大児や微弱陣痛、帝王切開率の上昇、難産など出産時のリスクも高まります。

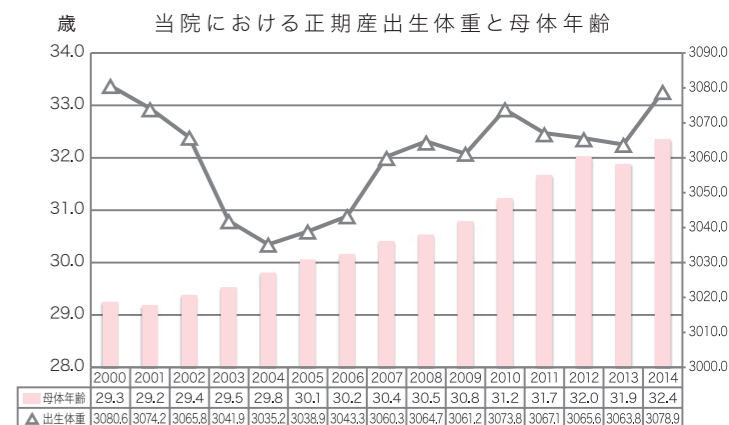
TOPICS

赤ちゃんの命を守る～新生児蘇生法(NCPR)

新生児蘇生法(NCPR)とは出生児に胎外呼吸循環が順調に移行できない新生児に対して行う心肺蘇生法のことです。遅延なき人工呼吸が実践されることで、分娩時の赤ちゃんの命を守られます。日本周産期・新生児医学会では、2007年より「すべての分娩に新生児蘇生法を習得した医療スタッフが新生児の担当者として立ち会うことができる体制」の確立を目指しており、当院の分娩に携わるスタッフはNCPRを修得しています。また、院長、副院長は専門コースインストラクター認定者として、医療従事者の指導にあたっています。

● 健康な赤ちゃんを育てるために ～当院・栄養チームの取り組み

当院では2004年頃からママの栄養指導を基にした、低出生体重児の増加予防に取り組んでいます。いまでは当院の平均出生体重は3,079g、一般的には母体年齢が高くなると出生体重が減少する傾向にありますが、当院では栄養介入の結果、低出生体重児の減少につながり、出生体重も増加しました。



体験型栄養指導「学びカフェ」

栄養士が中心となって定期開催している「学びカフェ」。妊婦さん向けには、基本的な栄養素についてはもちろん、妊娠中に必要な栄養について詳しくお話します。座学のあとは実際にバランスのとれた食事を味わっていただきます。知識だけでなく、実際に1回の食事で摂りたい食材や、味、量を学ぶことができるのが特徴です。

プレパパ向け栄養講座

当院の男性スタッフが企画運営しているプレパパ向けのイベントでは、男性調理師による「妊娠中の奥さんにつくってあげたい食事」をレクチャーします。具体的なメニューの紹介や、調理のコツの他には、栄養士からのセミナーも。調理経験が少ないプレパパにも安心してご参加頂けます。

佐藤病院の妊娠期の体づくり

- 栄養スクリーニングで栄養状態の把握と中期体重目標設定
- 血液検査や、食事記録をもとにした個別栄養指導

まとめ

赤ちゃんの健康はママの妊娠前からつくられるものです。ママ自身が自分の栄養状態を知り、食生活の見直しを行い改善を図りましょう。結果的に産後のママにもよい影響を及ぼすだけでなく、赤ちゃんの将来にも健康というプレゼントを贈ることができるのです。

佐藤病院 情報配信中

不妊治療・高度生殖医療・妊活中の女性の生活習慣改善支援

高崎アートクリニック

産科婦人科館出張 佐藤病院
江戸時代より続く女性専門病院

子宮頸がん予防啓発・女性のQOL向上・健康増進支援・高崎美スタイルマラソン

NPO法人 ラサーナ

プレコンセプションケア・働く女性の健康支援

フィカレディースクリニック

子育てしやすい環境づくり 母親と地域住民の自助、共助支援

一般社団法人 コトハバ

ホームページ

<http://www.sato-hospital.gr.jp/>

QRコード

Instagram

https://www.instagram.com/sato_hospital/

QRコード

Facebook

<https://www.facebook.com/satohospital/>

QRコード

オウンドメディア・LUNETTA

<http://lunetta.life/>

QRコード