



妊産婦さんの健康管理

「快適なマタニティライフを送るために」

保健医療課保健予防係 ☎(0824)727074

健康な赤ちゃんを産むためにはもちろん、母体の安全のためにも、妊婦さんの健康管理はとても大切です。高血圧・浮腫・蛋白尿など妊娠20週以降に現れやすい症状を予防するため、次の点に気をつけましょう。

1 量よりもバランスのとれた食事

糖質・脂肪分の取り過ぎは体重増加につながります。また、塩分の取り過ぎも妊娠高血圧の原因になり、主食の食べ過ぎにつながりますので少なめにしましょう。母体や赤ちゃんのためにもたんぱく質・鉄分・カルシウムの摂取に心がけ、野菜を多めにし満腹感を得ましょう。

2 適度な運動を心がける

医師から安静の指示が出ていない場合、適度な運動が必要です。歩くことは母体や赤ちゃんに何ら影響はありません。安定期に入っ

たら毎日1時間程度の散歩やウォーキングがおすすめです。

最近では体重が適正であっても筋力が弱いことで難産になる場合もあります。適度な運動はカロリー消費だけでなく、筋力をつけることでお産への備えにもなります。

3 適度な体重管理を行う

1週間に1回は体重測定

を行い、体重の変動を記録しましょう。1週間に増えなくてもよい体重は多くて300gまで、500g以上増えたなら要注意です。こまめに測定を行い健康管理に努めましょう。

妊娠中の推奨体重増加の目安は次のとおりです。
BMIは「体重(kg)÷[身長(m)]²で計算」
・やせ型の人(BMI≦18・

＜洋風白和え～カレー風味～＞(2人分)

1人分 101kcal 塩分0.5g

(材料)

乾芽ひじき	4g	A	いりごま	大さじ1
さやいんげん	5～6本		マヨネーズ	大さじ1
かに風味かまぼこ	2本		みそ	小さじ1/2
豆腐	50g		カレー粉	少々
			酢	少々

＜作り方＞

- ①豆腐はレンジで30秒加熱し、水切りしておく。さやいんげんはすじをとり、塩茹でにし、2～3cmの長さの斜め切りしておく。かにかまは半分に切りほぐしておく。ひじきは水につけて戻しておく。
- ②ごまはすり鉢ですり、豆腐を加えさらにすり、Aの調味料を加えてなめらかになるまでする。
- ③②にさやいんげん・かにかま・ひじきを加え和える。



5未満) ↓9～12kg
・標準の人(BMI≦18・5～25未満) ↓7～12kg
・肥満型の人(BMI≦25以上) ↓個別対応(目安は5kgぐらい)

「妊娠中の『定期健康診査』必ず受けてください」

庄原市は母子健康手帳交付時に、妊婦一般健康診査受診券(あんしんチケット)を交付しています。(妊娠週数によって交付枚数は異なりますが最大8枚(1枚4,000円)まで交付しています。)

市内に産科がなくなったことで、妊婦の健診回数が増えることのないよう、「あんしんチケット」の枚数を平成18年度から8枚に増やしました。また、市内で健診が受けやすいよう、庄原赤十字病院で今年5月9日から週3回婦人科外来の健診体制を整えられました。

【火曜日 広島大学病院医師】

午前・午後診療あり

(受付時間 7時30分～11時、13時～14時)

【水曜日 赤木医師(市立

三次中央病院から) 午前のみ(受付時間 7時30分～11時)

【木曜日 村尾医師】

午前のみ(受付時間 7時30分～11時)

*詳しくは

庄原赤十字病院婦人科外来 ☎(0824)723111(代)

にお問い合わせください。

マタニティ広場に参加を

妊娠中の相談や仲間づくりを目的として、庄原市保健センターで助産師と一緒にマタニティ広場を実施しています。お産の流れ・手や足のマッサージ(リラックサ法)など実際に行い、いざお産に備えて必要なことを一緒に学習しています。予約はいりません。夫婦での参加も大歓迎です。初めの方もおそうでない方も一緒にお産について話しませんか?

実施日

9/14・11/9・3/14 (第2金曜日)

13時30分～15時30分

1/12 (第2土曜日)

9時30分～11時30分