

体重が減って月経が止まった…、 妊娠・出産には影響しますか？

体重を頑張って減らしたら月経がしばらくない…

今後妊娠・出産はできるのかな？ 赤ちゃんが欲しくなるまではほうっておいて大丈夫？

実はお母さんの妊娠前のやせは、周産期合併症のリスクや赤ちゃんの出生体重にも影響します。

いつか妊娠を考えたときのためにも、そのままにはしておかないで！

① 妊娠をしないように、脳から卵巣へ指示を止めてしまっています。

(生命に関わるかも、と脳が判断)

② お母さんのやせは、早産や低出生体重児など赤ちゃんにも影響するとされています。

③ 妊娠を考える前から、適切な体重を目指すこと・食事をしっかりとることが大切です。



お母さんのやせと妊娠・出産

早産や低出生体重児・胎児発育不全、妊娠中の貧血などのリスクが高くなることがわかっています。

妊娠中に適切な体重増加(妊娠前にやせている人の場合、妊娠中12～15kgの体重増加が必要)が得られない傾向があります。

妊娠前のやせと関連するとされるリスク

お母さん	低出生体重児で生まれた赤ちゃん
 <ul style="list-style-type: none"> ● 切迫早産：お腹の張りや子宮の入り口が短くなってしまふ不安定な状態 ● 早産：37週(満期)より早く赤ちゃんが生まれてしまう ● 低出生体重児：満期産で赤ちゃんの体重が2500g未満 ● 胎児発育不全：赤ちゃんがお腹の中で大きくなれない ● 妊娠貧血：お母さんの貧血 	<ul style="list-style-type: none"> ● 新生児呼吸障害：生まれてからの呼吸が不安定 ● 低血糖：血糖値を保てない ● 将来的な生活習慣病： <ul style="list-style-type: none"> ● 肥満 ● 糖尿病 ● 高血圧 ● 脂質異常症 ● メタボリック症候群 

低出生体重児(満期産で体重が2500g未満)で生まれた赤ちゃん

通常の体重の赤ちゃんに比べて、生まれたあと呼吸が不安定になったり、低血糖になりやすいことがあります。また、栄養を貯めこみやすい体質になり、将来的に肥満・糖尿病・脂質異常症やメタボリック症候群といった、生活習慣病のリスクが高くなることがあると報告されています。

妊娠前からが大事!

まず、妊活や不妊治療の前に妊娠を考えられる身体とコンディション作りをしていきましょう!

- 適切な体重を目指す：BMI 18.5以上25.0未満を目安にしましょう
- 食生活を振り返ってみましょう：年齢相当のエネルギーをしっかりと摂る
- 3食しっかり：主食/主菜/副菜をそろえる、野菜を意識する、脂質の摂取量を多くしない

子ども家庭庁『妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針』を参考にしてみましょう。