

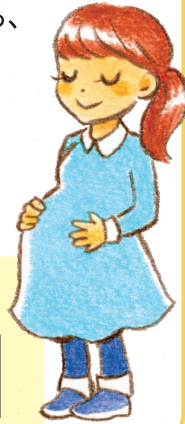
# 妊娠前のBMIが18.5未満のママへ

❁ このようなママから低体重の赤ちゃんが生まれることが知られています

沖縄のこれまでのママと赤ちゃんのデータを調べたところ、



- 妊娠する前にやせていたママ  
BMIが18.5未満のママ。
- 妊娠中の体重増加が少ないママ



まずはあなたのBMIを知りましょう

妊娠前の体重

身長

あなたのBMI

$$\boxed{\text{kg}} \div \left( \boxed{\text{m}} \right)^2 = \boxed{\text{ }}$$

## ❁ 妊娠期間中にどれくらい体重が増えれば良いの？

妊娠前のBMIが18.5未満のママ（あなた）の場合は、

赤ちゃんが生まれてくる時点で妊娠前と比べて▶**12～15kg**

体重が増えていると望ましいとされています。



今はつわりが辛くて、食事もなかなか摂れないかもしれませんが、  
体調が落ち着いてきたら、食生活についても少し考えてみましょう。  
その時は私たち、市町村栄養士や病院の助産師がお手伝いします。

栄養士

保健師



食べることは育むこと  
まずは妊娠前の食習慣を振り返ってみましょう

- ☑ 朝食を毎日食べる。
- ☑ 3食規則正しく食べる。  
1度に食べられないときは、  
1日5食にするなど工夫しましょう。
- ☑ 野菜や海藻を意識して食べる。
- ☑ うす味を心がけている。



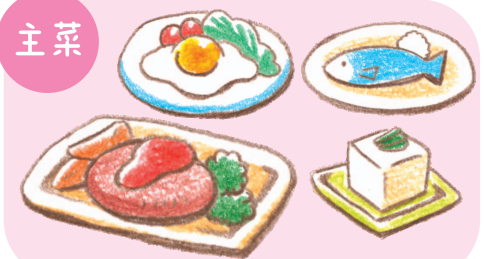
## ❁ どんな食事がよい？

- ☑ **主食**（ご飯、パン、めん類等）、**主菜**（肉、魚、卵、大豆のおかず）、**副菜**（野菜のおかず）をバランスよく。

主食



主菜



副菜



母子手帳の  
食事についてのページも  
参考にしましょう。

