

エビデンスと楽しさを両立させよう 妊産婦への 食育指導のススメ

妊産婦指導の現場では、妊娠性高血圧などの合併症を予防するために、必要以上の厳しい体重制限を妊婦に課すといった傾向が見られるようです。一方で、長年続いた食習慣や「やせ願望」から抜け出せずに、非妊時の食生活を続けてしまう妊産婦が多い現状もあります。妊娠期の食事は、胎児ばかりではなく、その後の児の発育にも大きく影響します。その大切な時期にかかわる助産師にこそ、食習慣の改善を促す重要な役割が託されているのではないのでしょうか。そこで本特集では、科学的な視点から食育をとらえるとともに、妊産婦自身が楽しみながら食を考え、改善していけるような取り組みを紹介していきます。