

特集

妊娠中の 体重管理と栄養

妊娠中の体重増加量が少なすぎる場合、早産や低出生体重につながる
ことが指摘されています。低出生体重が長期予後に影響を与えること
も懸念されるなか、2021年には「妊婦の体重増加指導の目安」が改定
され、やせ～普通体重の妊婦で以前よりも増加の幅が広がり、さらに
「個人差を考慮したゆるやかな指導」が推奨されるようになりました。

日本の妊娠・出産年齢の女性は、諸外国と比べても「やせ」の割合が
高く、「摂食障害」と診断されていなくても食行動の困難を抱えている
ことがあるといわれます。そのような女性たちに、妊娠中の体重管理
は、どのように捉えられているのでしょうか。

本特集では、周産期メンタルヘルスにも留意しながら望ましい体重
増加量を実現し、さらに妊娠・出産が女性自身と家族の心身の健康に
つながることをめざして、「妊娠中の体重管理と栄養」に関わる最新の
知見をまとめました。次の妊婦健診から意識してみると、妊婦さんの
反応が変わるかもしれません。