

妊娠中の体重増加

妊娠するとお母さんの体重は分娩までに約8～12kg増加します。これら増加分の主なものは

- ・胎児 3.3kg
- ・羊水 1.0kg
- ・胎盤 0.7kg
- ・母体の血液 1.0kg
- ・母体の肝臓、脂肪など 1.0kg
- ・子宮 1.0kg などです。



では、(1)つわりがひどくて何も食べられない場合、赤ちゃんは育たないのでしょうか？ いいえ。胎盤からhPLと言うホルモンが分泌され、母体の脂肪をブドウ糖に変換し、赤ちゃんはそれを利用します。ですから、お母さんが食べなくても赤ちゃんは育つのです。

(2)妊娠10か月目に赤ちゃんを大きくするには母親がよく食べればいいのでしょうか？ いいえ。妊娠8か月以降は母体の消化吸収能力が低下するため、0.5kg以上の栄養を胎児に供給することは出来ず、ただ母体のむくみになるだけです。胎盤にまで浮腫が出現すると胎児の発育は逆に制限されてきます。ですから、赤ちゃんを大きくするには腹八分が賢明です。