

12 週

つわりがある妊婦さんはそろそろ治まってきている方もいると思いますが、まだつわりの症状がある方もいます。つわりがある時は、食べられるものを少量ずつ摂っていただいても構いませんが、治まってきましたらバランスの良い食事に切り替えていきましょう。

体重のコントロールはとても大切です。

赤ちゃんの分まで食べていたら大変な事になります。体重増加の目安は 1 ヶ月に 1 kg 以内の増加になります。

【妊娠中の体重増加の目安】

BMI	体重増加の目安
< 18.5	12～15 kg
18.5 ≤ ～ < 25	10～13 kg
25 ≤ ～ < 30	7～10 kg
30 ≤	個別対応（上限 5 kg）

（令和 3 年 6 月 1 日 日本産婦人科学会より）



$$\text{BMI} = \text{妊娠前の体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}]$$