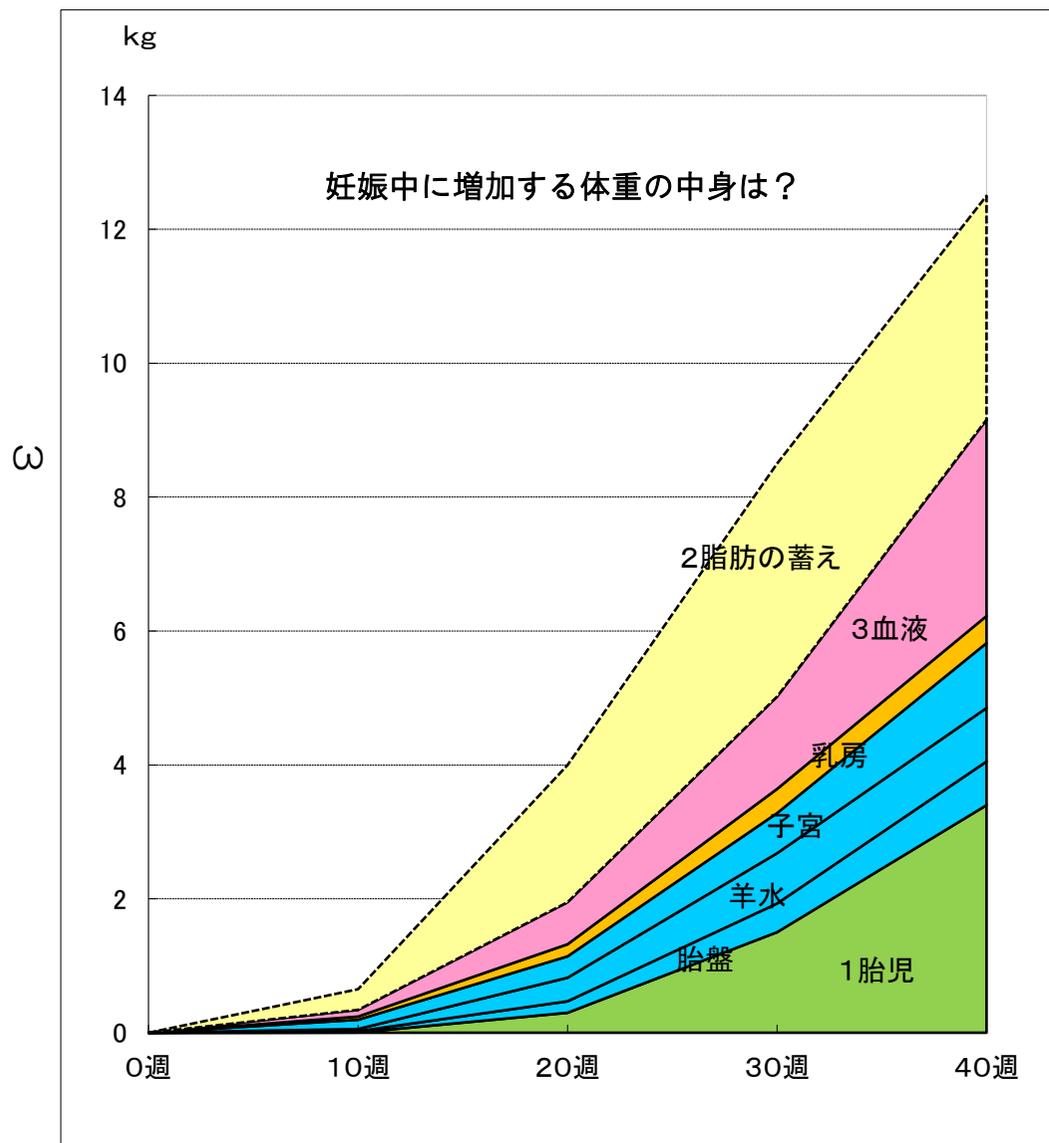


妊娠中の体重増加は赤ちゃんを育てていくために大切な役割があります



増加量の多い順 (40週)

1	胎児	3.4 k g
2	脂肪の蓄え	3.3 k g
3	血液	2.9 k g

1 胎児

胎盤内のお母さんの血液中の酸素と栄養を材料にして、細胞分裂を繰り返し成長します。

材料が不足すると大きくなれないこともあります。

お母さんの血液中の栄養の状態は、食事で変化します。

2 脂肪の蓄え

妊娠前期は、エネルギーが不足する妊娠後期に備えて脂肪を蓄えます。

赤ちゃんの成長には、主に糖を使うので、妊娠後期になるとお母さんは蓄えた脂肪をエネルギーとして使います。

脂肪は、産後に母乳を作るためにも使われます。

脂肪の蓄えが少ないと赤ちゃんが大きくなれないこともあります。

3 血液

赤ちゃんが育つために、血液量(1.5倍)が増えます。

体重55 k gの人 $4.2\frac{L}{min} \rightarrow 6.2\frac{L}{min}$

全身の血液量は体重の1/13

腎臓の仕事も1.5倍になり負担がかかります。

体重が増えすぎるとさらに血液量が増えます。