

おなかの中で赤ちゃんが育つためにお母さんの体重はどのように増えていくのでしょうか。

1. 母親の体重の増え方は、妊娠前の体格指数(BMI)によって違います。
2. 妊娠前のBMI（体格指数）を計算し、そのBMIによって3つのタイプA,B,Cに分かれます。

1. 私の妊娠前の 体重は () kg 身長は () m
2. 私の妊娠前のBMI（体格指数）は、 () kg ÷ () m ÷ () m = ()

私のBMI(体格指数)から、
3タイプに分類します。

BMI	判定	タイプ	目標体重増加量
18.5～25未満	標準	A	7～12kg
25以上	肥満	B	6～8kg
18.5未満	やせ	C	9～12kg

※ 「すこやか親子21」推進検討報告書 体格区分別推奨体重増加量より