

赤ちゃんがうまく成長できない原因に

お母さんの血管が傷ついていることがあります

妊娠中は、血液量が妊娠前より 150%増えるので、血管の内皮細胞(血管の内側)はいつもより負担が大きくなり傷つきやすくなります。

お母さんの血管の内皮細胞が傷つくと・・・

赤ちゃん

胎盤内に血液を送りにくくなります。胎盤内の血液量が減ってしまい、成長に必要な栄養と酸素が足りなくなります。

→ 赤ちゃんはうまく成長できず小さくなります

お母さん

血圧が上がります → 妊娠高血圧症候群

妊娠中はホルモンの働きで、内皮細胞から血圧を下げる物質がでますが、内皮細胞が傷つくと出にくくなります。

腎臓の血管では、蛋白がおしっこの中にもれ出てしまいます。

→ 尿蛋白

●血管の負担を少なくするためにできること

① 妊婦健診を受け、自分の状態を理解しましょう

赤ちゃんの成長… 子宮底の長さ・腹囲・超音波での推定体重

血圧 … 基準 収縮期血圧～139 mm Hg 拡張期血圧～89 mm Hg

尿検査 … 基準 尿蛋白（一か±）

2回以上の+、2+以上は要注意

②妊娠前の体格に応じた体重増加となるような生活をしましょう

体重が増えると、さらに血液量が増えます。→ 資料：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。