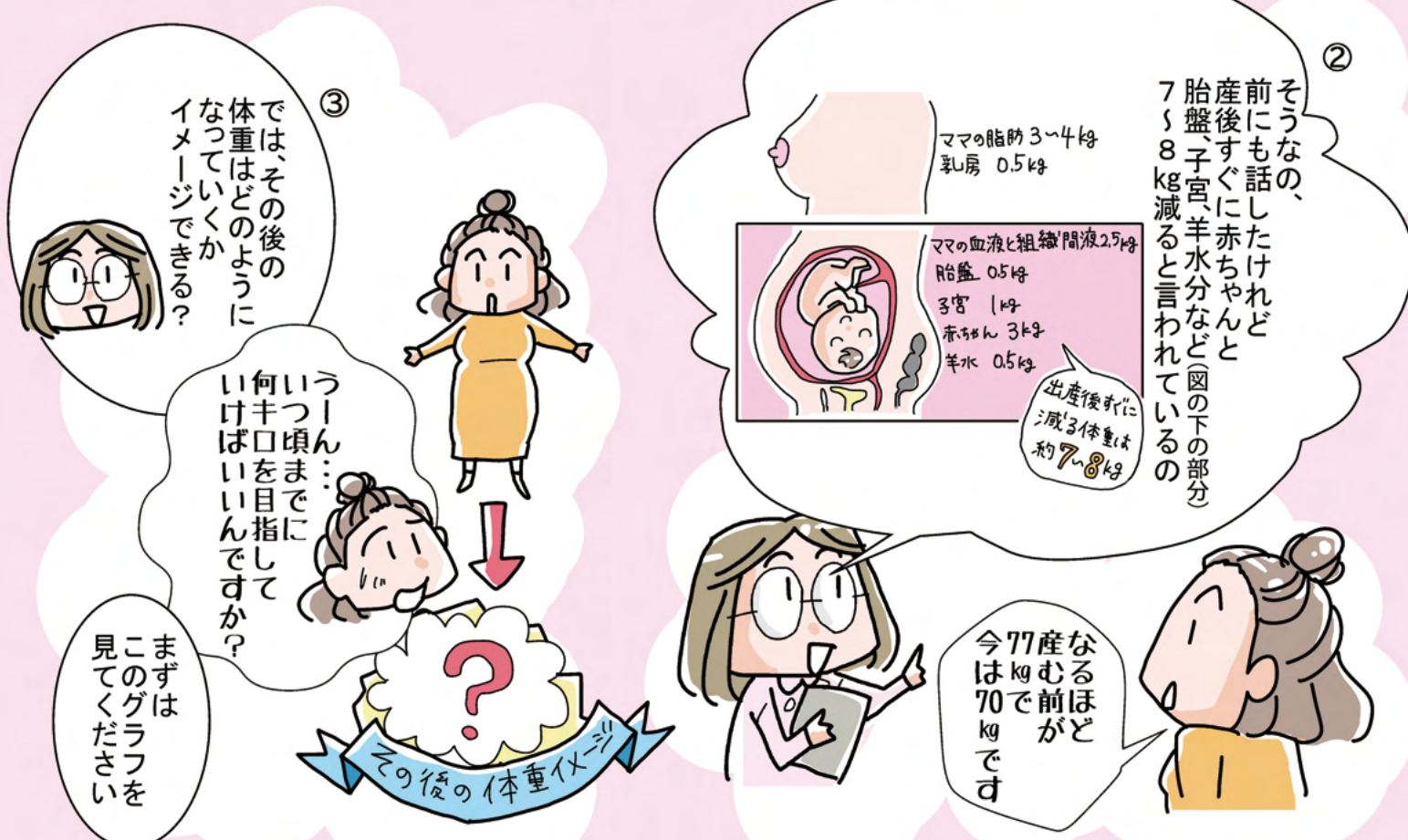
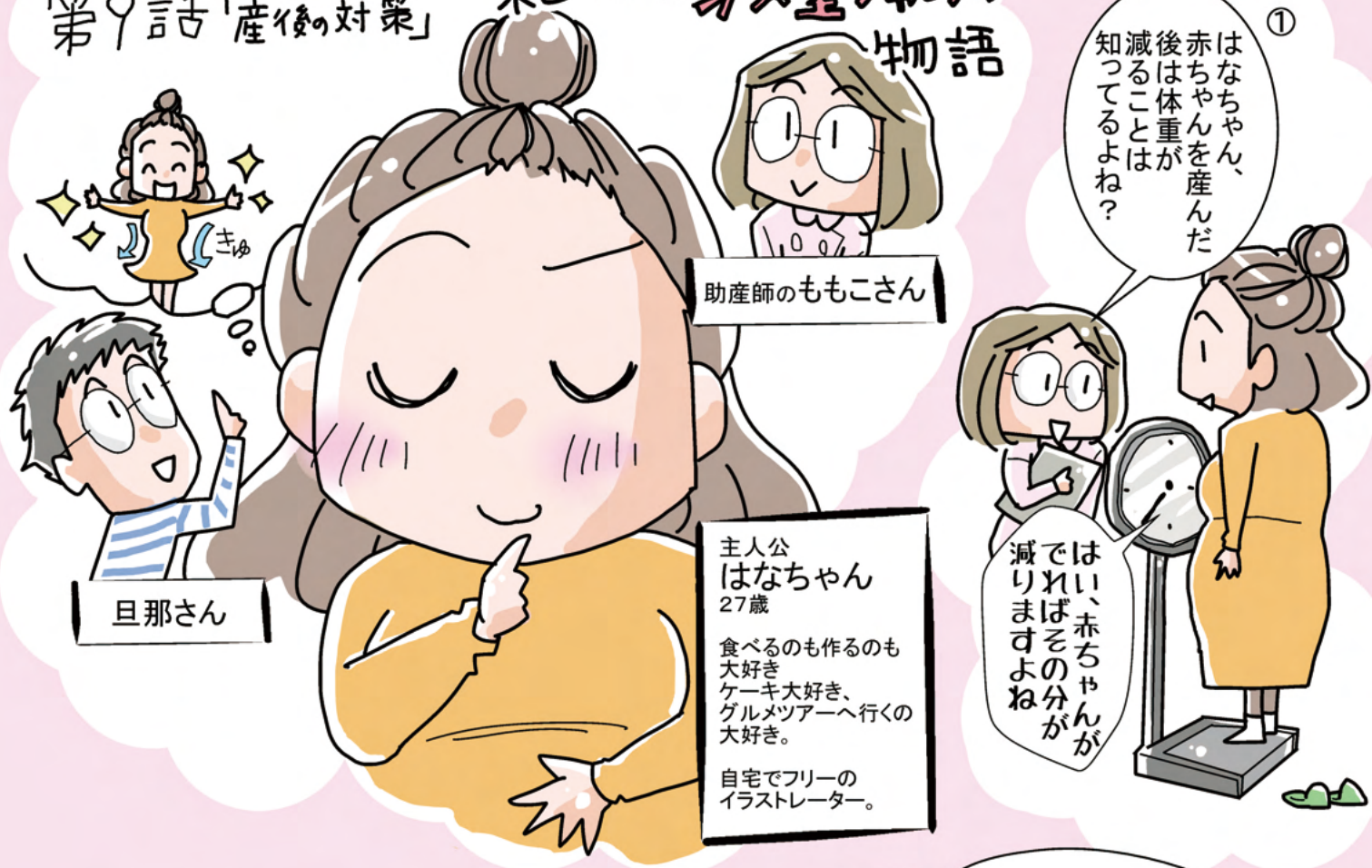


はなちゃんの妊娠・産後は 絶好の減量チャンス!

第9話「産後の対策」

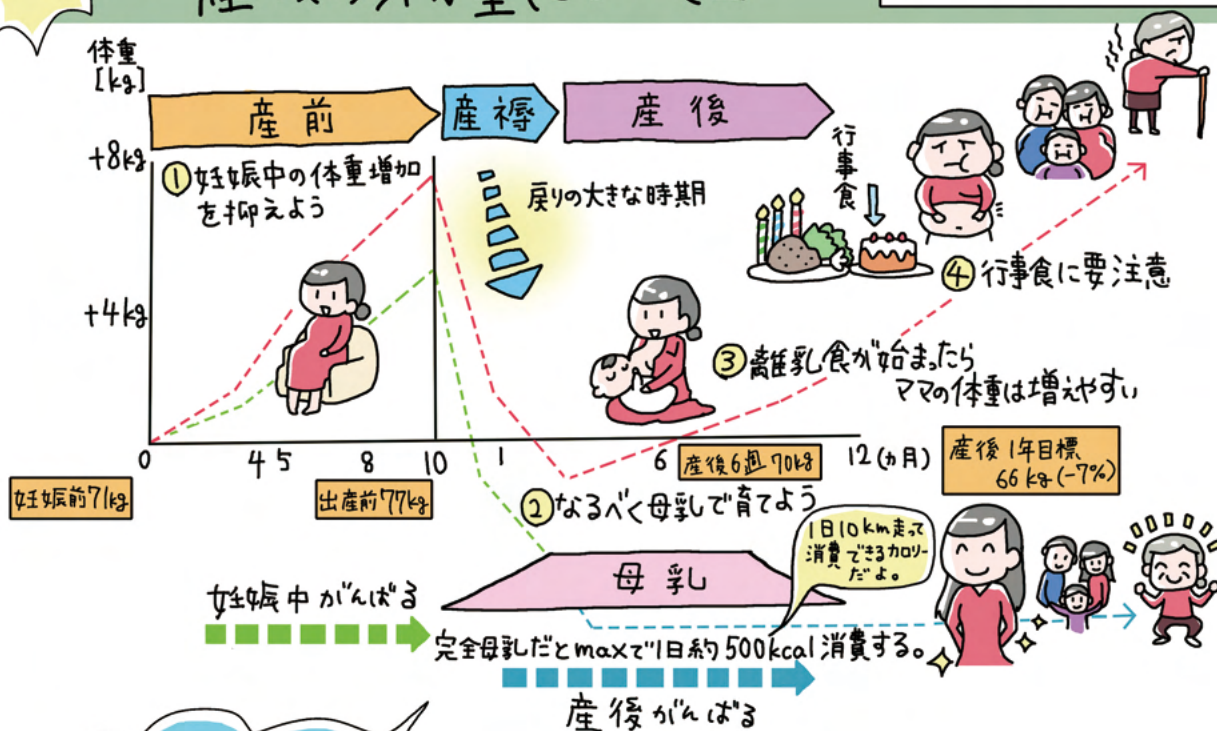
物語

スタート



解説

「産後の減量について」

赤 --- が がんばらない ver.
水色 --- が がんばる ver.

赤ちゃんを産んだあとは急激に体重が下がります。産後6ヵ月くらいが一番下がる頃と言われていますが、よくわかっていません。

(例: 妊娠前BMIが25以上の人は、産後1年時に妊娠前の体重から3~7%の減量が目標。)

この3つの時期にうまく食事量や運動量を調整するとお母さんの産後の体重は産前よりも減らすことが可能になります。

授乳がはじまると消費するエネルギーが増え、体重がさらに減ります。

ココで注意したいのが、

- ✓ 赤ちゃんの離乳食がすすみ、母乳の分泌量は減ってきたタイミング!
- ✓ 赤ちゃんが母乳を飲まなくなる卒乳のタイミング!
- ✓ クリスマス、お正月、お誕生日などの行事のタイミング!

一緒にがんばりましょう

つづく



⑤ 私の場合は妊娠前は71kgだったから... 赤ちゃんが1歳になるときに66kgになることを目標にします! (-7%)