

はなちゃんの妊娠・産後は 絶好の減量チャンス! 物語

第1話

主人公
はなちゃん
27歳

食べるのも作るのも
大好き
ケーキ大好き、
グルメツアーヘに行くの
大好き。

自宅でフリーの
イラストレーター。

旦那さん
はなちゃん
大好き

①初めての妊娠。
二人で喜んで、今日は
産婦人科での2回目の健診♡

今妊娠12週、
大丈夫あるけど

体重が重いのって
大変なんですか?

今日、先生から
何妊娠が問題なん
と体重が重いから
気をつけてつか?

② だけど…

い妊身は
く娠長な
つ前153ち
かのcmやん
ですね

増結び71
えちやつkg
たら5kgだけ

助産師のももこさん

不安にならなくて
体重を増やす
一緒にいきましょ

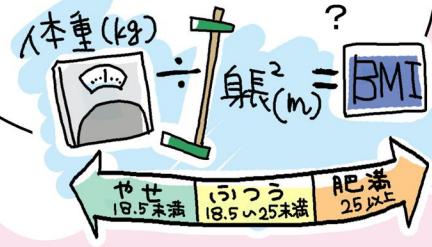
妊娠後半に
血糖値があがり
大き赤ちゃんになる!

B
M
I
25以上は肥満妊娠

帝王切開や産後の
出血が多くなる

30.3は計
数二乗か
算すると
なんちゃん
だね。

B
M
I
つて知ってる?



妊娠中に
あにふこと
血圧があがり
早く出産しなければ
ならない!



ひのチヤンズ
生かさない？

妊娠中期と産後で
うまく気をつけてれば
絶好の減量チャンス
なのよね

食事など生活を見直すことで、はなちゃんにとつても生まれてくる赤ちゃんにとつてもいい結果になると想ひ

絵やぶうちゅう ◎国立成育医療研究センター