

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



旦那さん



助産師のももこさん

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、
グルメツアーへ行くの
大好き。

自宅でフリーの
イラストレーター。



①
はなちゃん、
赤ちゃんを産んだ
後は体重が
減ることは
知ってるよね?

はい、赤ちゃんが
減りまますよ
ね

③
では、その後の
体重はどのよう
なっていくか
イメージできる?



うーん、
いつ頃まで
いけばいい
んですか?

まずは
このグラフを
見てください



ママの脂肪 3~4kg
乳房 0.5kg



ママの血液と組織間液 2.5kg
胎盤 0.5kg
子宮 1kg
赤ちゃん 3kg
羊水 0.5kg

出産後すぐに
減る体重は
約7~8kg

②
そうなの、
前にも話したけれど
産後すぐに赤ちゃん
胎盤、子宮、羊水などと
7~8kg減ると言われているの



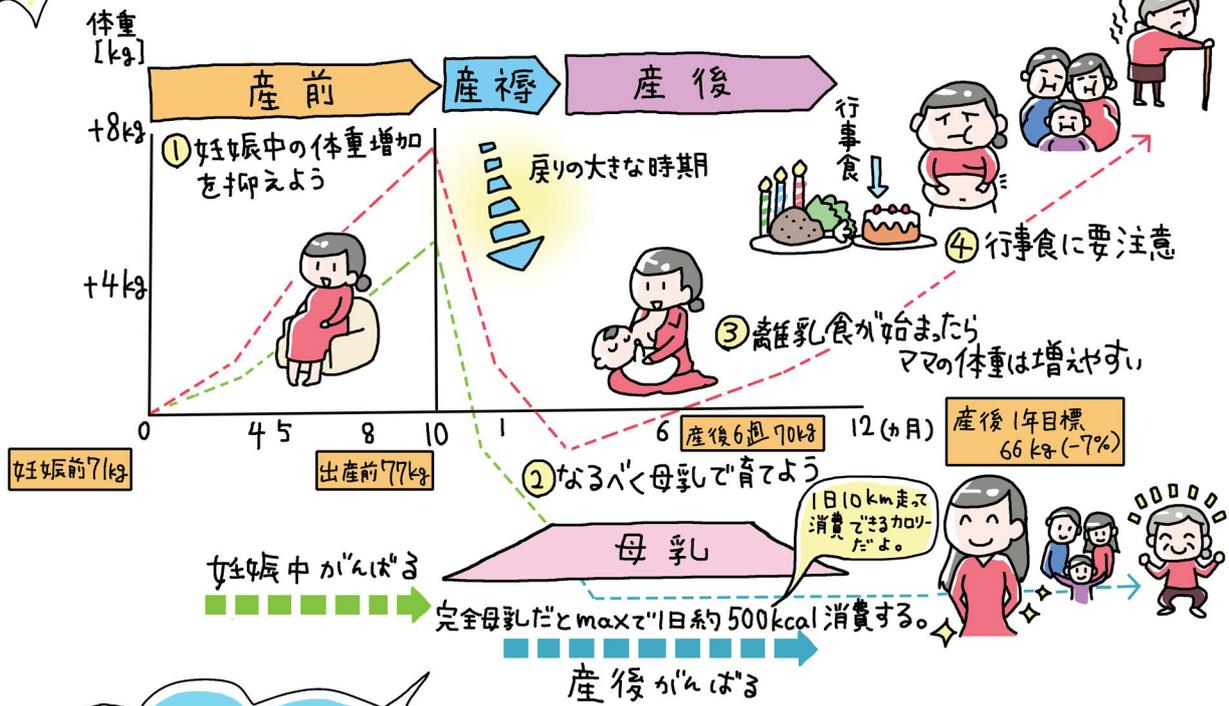
なるほど
77kgで前
ほど
今は70kg
です



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.



赤ちゃんと産んだあとは急激に体重が下がります。産後6か月くらいが一番下がる頃とされていますが、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。)

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!

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。

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、赤ちゃんと一緒に66kgになることを目標にします!(-7%)