



パパママ入門学級

渋谷区中央保健相談所：栄養指導



渋谷区
子育て
ネットワーク

ママの食べたものは、お腹の赤ちゃんの栄養になります



妊娠初期

- 食べられない場合には、何回かに分けてを食べてみましょう

妊娠中期

- 栄養バランスの取れた食事を取り、身体づくりをしましょう

妊娠後期

- 胃が圧迫されて食べられないときは、少量ずつ食べましょう

ママと赤ちゃんのために、適正に体重を増やしましょう

妊娠前の体格によって、適正体重が変わります。

BMIを計算しましょう。



$$\text{妊娠前の体重()kg} \div \text{身長()m} \div \text{身長()m} = \text{BMI}$$

妊娠前のBMI	18.5未満	18.5～25.0未満	25.0以上
妊娠前の体格	やせ	ふつう	肥満
出産までの 増量の目安	9～12kg	7～12kg	個別対応

出産後も、ママは赤ちゃんに栄養を届けています



授乳期

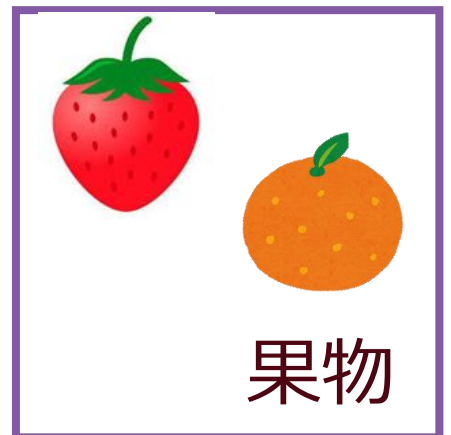
- 母乳はママが食べた食べ物で出来ています
- バランスの良い食事をしましょう

妊娠期・授乳期も大切なのは栄養バランス

主菜
(からだを作る)
たんぱく質

副菜 (からだの
調子を整える)
ビタミン・ミネラル

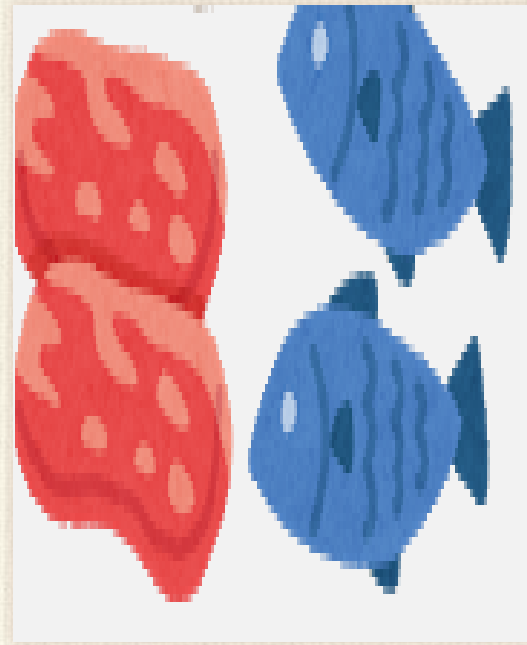
主食
(エネルギーに
なる)
ご飯・パン・麺など



積極的にとりたい食品



あさりなど



赤身の肉・魚



大豆製品

鉄分を多く含む食品

積極的にとりたい食品



乳製品



桜エビなど



大豆製品

カルシウムを多く含む食品

積極的にとりたい食品



ブロッコリー



小松菜などの葉物

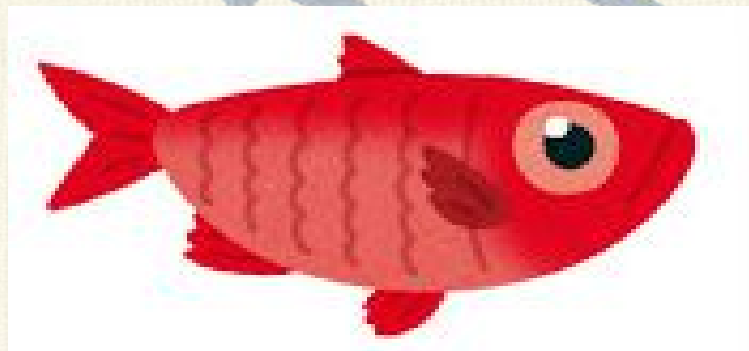


いちご

葉酸を多く含む食品

妊娠中の食生活で気をつけること

種類と量に注意が必要な魚があります



魚に含まれる水銀

これからママになるあなたへ 魚

検索

妊娠中、特に注意が必要な食中毒菌があります



しっかり加熱して食べましょう

リステリアなどの食中毒

これからママになるあなたへ～食べ物について知っておいてほしいこと～

検索

妊娠中・授乳中のアルコールは、絶対ダメ！



お腹の赤ちゃんに移行します



母乳を通して赤ちゃんに移行します

妊娠中から健康的な食生活を身につけましょう



ママと産まれてくる赤ちゃんのために