

## ママ・パパになるための学級 2課 ～あかちゃんのいる生活～

### 事前ワークプリント

#### ワーク① BMIを計算してみましょう

妊娠中は栄養バランスの整った食事と適度な運動で、適切な体重増加が大切です。

望ましい体重増加の目安は、BMI(ボディ・マス・インデックス=肥満指数の判定式)によってみることができます。まずは下記の式で BMI を計算してみましょう。

妊娠前の体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

$$\boxed{\phantom{00}} \div \boxed{\phantom{00}} \div \boxed{\phantom{00}} = \boxed{\phantom{00}}$$

例：体重 50 kgで身長 160 cmの人の場合は…50(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 19.5

#### \*妊娠全期間を通しての体重増加量の目安

体格区分	体重増加量の目安
低体重(やせ):BMI18.5 未満	12~15kg
ふつう: BMI18.5 以上 25.0 未満	10~13kg
肥満(1度): BMI25.0 以上 30.0 未満	7~10kg
肥満(2度): BMI30.0以上	個別対応 ※

※ 医師と相談の上、体重コントロールに取り組みましょう。

裏面のワークにも取り組みましょう

## 健康チェック

参加当日に健康チェックをしてください。

体温が37.5℃以上(または平熱より高い)場合や、②~⑧でチェックがつかない項目がある場合は、参加できません。

参加者氏名: \_\_\_\_\_

	チェック✓および記入	
	妊婦	パートナー
①今日の体温	. °C	. °C
②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがない		
③味覚・嗅覚の異常がない		
④4~5日続く下痢等の症状がない		
⑤風邪症状がない		
⑥解熱剤や風邪薬を飲んでいない		
⑦2週間以内に海外渡航歴がない		
⑧2週間以内に新型コロナウイルスの患者やその疑いのある患者と濃厚接触していない		

ワーク② 生後1か月までの生活をイメージしてみましょう

だいたいの方は出産後1週間ほどで退院し、赤ちゃんとの生活が始まります。退院後から生後1か月までの生活をイメージしてみましょう。

1、ママの滞在先は？ 1、自宅 2、実家( ) 3、その他( )

2、パパの滞在先は？ 1、自宅 2、ママの里帰り先 3、その他( )

3、家事やあかちゃんのお世話を手伝ってくれる人は誰？ \_\_\_\_\_

4、タイムスケジュールを書いて、具体的にイメージしましょう ※朝、9時以降のあかちゃんの生活も考えてみましょう。

	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
あかちゃん	じぶから寝いさ おやすむ	寝る	じぶから寝いさ おやすむ	うとうと寝いさ おやすむ	寝る	起きる	うとうと寝いさ おやすむ	起きる					
ママ													
パパ													

こんなことは、誰がするのか？

あかちゃんの沐浴( ) 掃除( ) 洗濯( )

買い物( ) 料理( )

