

妊産婦の主体性を引き出し、「食を楽しむ」ことができるように!

# 保健指導・母親教室で実践する 体重管理と栄養指導



## 体重増加で悩む妊産婦へのアドバイスのコツを エビデンスと実践知に基づいて指導

妊産婦の体重および栄養管理はとても重要と言われています。また同時に、お母さんは食生活を見直す絶好の機会と言っても過言ではありません。本セミナーでは、エビデンスに基づいた体重管理と栄養指導の基礎知識を習得し、実践例を通して学びを深めます。

**渡邊浩子氏** 助産師/保健学博士  
大阪大学大学院 医学系研究科 保健学専攻 教授  
産科病棟、NICUで臨床現場を約8年経験。現在は、妊婦の栄養と周産期異常の発症に関連する研究に取り組んでいる。

**松本桃代氏** 管理栄養士/永井マザーズホスピタル 栄養科長  
「食事を楽しみ、子どもにその楽しさを伝えてもらいたい」と、年間で約1,000人、これまでに約1万人以上の妊婦の栄養指導に当たっている。

名古屋	21年 2月23日 (火・祝)	日総研ビル	[25]
大阪	21年 3月13日 (土)	田村駒ビル	[26]
東京	21年 4月17日 (土)	飯田橋レインボービル	[27]

[講義時間] いずれも10:00~17:00

参加料 税込	一般 19,000円 会員 16,000円
	※会員は日総研雑誌(定期刊行物・会員制)の年ぎめ購読者です。
	※昼食代は含まれません。昼食は各自でお持ちください。 ※ご参加いただくには事前のお申し込みが必要です。※最少催行人数17人。

### プログラム

#### 1. エビデンスに基づいた妊婦の体重管理

- 1) 体重管理の必要性 2) 喫煙・飲酒・栄養素摂取量が胎児発育に及ぼす影響 3) 体重・栄養管理の評価と保健指導への応用 など

#### 2. ハイリスク妊婦(妊娠合併症)の栄養・体重管理

- 1) 妊娠糖尿病(GDM) 2) 肥満/妊娠期間中の過体重 3) 妊娠高血圧症候群(HDP) 4) 多胎妊娠における体重管理

#### 3. 正常妊婦の妊娠・産後、育児期の栄養指導

- 1) つわり中の栄養と留意点 2) 外来および母親学級でよくある質問と返答例 3) 産後・授乳期の栄養と留意点

#### 4. 保健指導に役立つ! 実践的な食事指導法

- 1) 「妊産婦のための食事バランスガイド」の活用法 2) 摂取目安量の指導方法と媒体の使用例 3) 栄養相談の失敗例と成功例

#### 5. 事例学習 体重コントロールができない人への対応

- ~適切なコミュニケーション(ヒアリング、アドバイスなど)
- アレルギーになりやすい食事とは?
- タバコをやめようとは思うけどやめられない
- 脂分を控えたり、間食を控えたりして、食事制限をしているのに体重が増える
- 切迫早産などで運動できない方への栄養指導
- カフェイン、サプリメントの摂取はどのくらいまで大丈夫ですか?
- 授乳中に食べてはいけないのはありますか?  
~母乳が詰まってしまう食べ物はないか
- 葉酸はどのくらい摂取したら良いのか、摂りすぎにはならないか
- 貧血予防、改善と体重コントロールの兼ね合いが難しい ほか

このセミナーの詳細はインターネットで検索!

日総研 14074

検索

### 関連雑誌

隔月刊誌(定期刊行物・会員制)

妊娠中・分娩時・出産後のケアと支援

## 臨床助産ケア

B5変型判 96頁 入会金 3,000円 年間購読料 17,310円(共に税込)

11-12月号以降の特集

- BSケア これからの母乳育児支援と乳房ケア[11-12月号]
- 周産期における感染対策[1-2月号]
- 産む力を引き出す分娩テクニックとサポート[3-4月号]

公認心理師現任者講習会

## 公認心理師の国家資格取得に 挑戦しませんか?

日総研 公認心理師 検索

## 日総研 接遇大賞

優れたサービス  
取り組みを表彰

事例発表会は3月。応募は9月30日まで。

取り組み事例の紹介記事はこちら

接遇大賞

検索

お問合せ  
ご注文

TEL: 0120-054977

URL: www.nissoken.com

日総研

検索