

# 目標体重表と照らし合わせて、 現状把握をしましょう！

理想的な増え方の目安は、やせ型の妊婦さんで9～12kg、標準の妊婦さんで7～12kg、肥満気味の妊婦さんは5～7kgほどになります。

## 使い方

- ① 妊娠前の体重を記入して、前後の体重も記入していきましょう。
- ② 現在の体重と今何ヶ月目かをチェックします。
- ③ 交差した箇所にチェック！今、自分がどのあたりにいるかを把握できます。

