

* 妊婦さんの食事 *

～つわりのとき～

つわりの明確な原因は不明ですが、妊婦さんにとってはつらい時期です。食べられないことで赤ちゃんが育つのか心配になるかと思いますが、この頃の赤ちゃんに影響が出ることはほとんどありません。個人差はありますが、16週ごろにはおさまるケースがほとんどです。

* 無理をせず、周囲の人にも協力を求めて、つらい時期を乗り切りましょう

食事の工夫、対処法

【食欲がないとき】

- 口当たりが良いもの
- 冷たく冷えたもの
- 匂いの少ないもの



豆腐

ヨーグルト



温泉卵

冷たい麺



おろし生姜を添える



サラダ

レモン汁をかける

【空腹になると気持ちが悪くなる時】

- すぐに食べられるものも準備しておく
- 一度にたくさん食べず、何回かに小分けして食べる



野菜ジュース



パン類



果物

気持ちが悪くても、何か口に入れられるように準備しておきましょう

【作るのが大変なとき】

- お惣菜、レトルト食品、弁当を使う
- 外食、宅配（出前）も利用



レトルトの活用



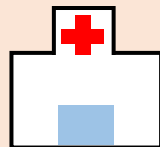
宅配の利用



* ひとりひとり つわりの症状は違うので、色々試してみて、自分に合う対処法を見つけていきましょう

こんな時は早めの受診を！

- 妊娠前と比べて体重がずいぶん減った(5~10%)
- 水分だけでも吐いてしまう
(嘔吐の繰り返しによる脱水症状)
- 尿量が少ない



つわりがおさまったら...

- お母さんの食事は、赤ちゃんを育てる唯一の栄養源です
- この機会に、ご家族の食事を見直しましょう