

つわりで食べられません。おなかの赤ちゃんは大丈夫？

【現在、妊娠 _____ 週です】

つわりは、妊娠して胎盤が出るまでの間（5～6週頃から16週頃）に症状が出ることが多いです。この時期の赤ちゃんはまだ小さいので、お母さんの体に蓄えている栄養で成長することができます。



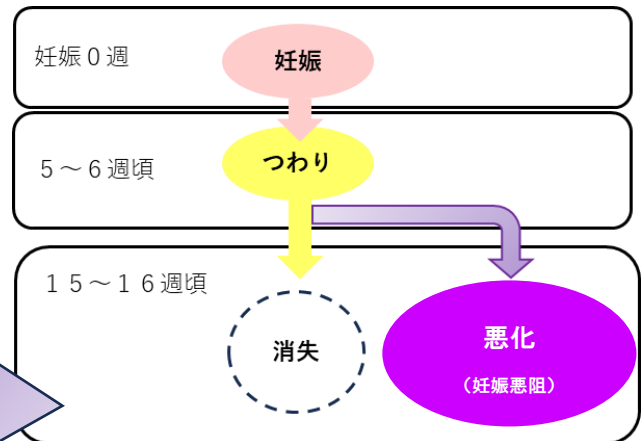
【つわりの症状はさまざまです】

吐き気、嘔吐、唾液が増える、だるい、頭痛、眠い、食欲がない、食の好みが変わる・・・など

食べられるかどうかにも人によって違います

- 食べたいものしか食べられない
- 何も食べられない
- 水分もとれない
- 一日に何回も吐く

つわりが長く続く、水分がとれない、症状が悪化した時は、早めに医療機関を受診しましょう



【つわりには特徴があるので、それに合わせて工夫できることがあります】

- 空腹時に気持ちが悪くなることが多い
→すぐに食べられるように小さなおにぎりやバナナ等の果物、栄養補給のゼリーなどを用意しておくのもおススメです。
- 3食にこだわらずに、少しずつ何回かにわけて食べることで、食べられる方もいます。
- ごはんや汁物、おかずを食べる前に冷ましたり冷蔵庫で冷やした方が食べやすい方もいます。
- 吐いてしまう
→こまめに水分補給をします。水や麦茶のほか、無糖の炭酸水もさっぱりしていて気分が変わります。スープなどの汁物や生野菜、果物も水分補給に役立ちます。

【糖質と水分の補給ができれば・・・】

ビタミン B1 が含まれていると、糖質をエネルギーとして利用しやすくなります。
食べられる物のなかで選択してみましょう。

糖質にビタミン B1 が含まれている食べ物（例）

- ・みかんやオレンジなどの柑橘類、パイナップル
- ・サツマイモやじゃがいも
- ・栄養補給ゼリー飲料（種類によってビタミンの量が異なります）

【つわりが落ち着いたら・・・】

赤ちゃんが成長できるためには、

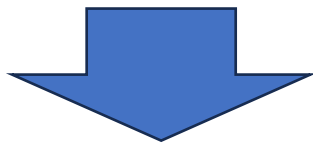
●胎盤内にお母さんの血液がたっぷりとおることが大切♡

胎盤内に血液を送る血管がリラックスしていることが重要！
ストレスがあると血管は収縮します。



●血液の中に酸素と栄養（糖・たんぱく・脂質）が十分にあることが大切♡

血液中の栄養の状態は、お母さんが食べた物で変化します。



母子健康手帳交付時にお渡しした資料(下記 QR コード参照)に妊娠中に必要な食事の目安量が載っています。

参考にしてください。

ご飯量は個人差がありますので、ウェルカムベビー教室や個別でご相談ください。



←潮来市 HP

「妊娠中の栄養と望ましい体重増加」

【問合せ・相談先】

潮来市 かすみ保健福祉センター

T E L : 0299-64-5240

E-mail : kenkou@city.itako.lg.jp

住 所 : 潮来市島須 777