



妊娠中のマイナートラブル①

つわり

妊娠初期から起こる食欲不振、吐き気、嘔吐などの消化器系の異常のことです。妊娠したことによる生理的変化で50～80%の妊婦さんが経験すると言われています。

5～6週頃から始まり、12～16週頃までに自然に良くなりますが、個人差があります。

妊娠後期になるとお腹が大きくなり、胃が圧迫されるようになると、同じように吐き気などの症状が出ることもあります。

原因は？

妊娠によりホルモンバランスが変化し、その変化に適応しきれない状態のため起こると言われていますが、まだ医学的には解明されていません。

また、精神的ストレスはつわりを強くさせるとも言われています。

症状は？

吐き気、嘔吐、胃痛、唾液がよく出る、眠い、だるい、嗜好の変化（特定のものが食べたくなる）

つわりの時の過ごし方

●○● 食事の工夫 ●○●

- ・食事は、食べられるときに食べたいものを少しずつ食べるようしましょう。
 - ・満腹を避け、食後は安静にしましょう。
 - ・空腹になると気持ち悪くなりやすいので（特に朝）、すぐに食べられるもの（おにぎり、パン、バナナ、クラッカー、クッキー、ミニトマト、ゼリーなど）を準備しておきましょう。
 - ・外出時もすぐにつまめるよう軽食を持ち歩くと安心です。
 - ・食事の支度で気分が悪くなる場合は、家族に協力を得られると良いでしょう。
冷凍野菜を上手に利用し時短料理することもお勧めです！
 - ・冷たい飲み物、料理だと食べやすいことが多いです（冷やしめん、冷やし茶碗蒸し、冷奴など）。
 - ・揚げ物などの油が多い料理は、消化に時間がかかるので、食べ過ぎないようにしましょう。
- ♥おすすめの食品♥：果物、野菜、乳製品、脂肪の少ない主食（米、そうめん、うどん、もちなど）、みかん、レモンなどのかんきつ類、酸味のある梅干しや酢など。
- ♥おすすめの飲み物♥：麦茶、（無糖）炭酸水、レモン水、生姜湯など。

★★生活の工夫★★

- ・ゆったりとした下着・洋服を着用しましょう。
- ・ストレスを避けゆったりとした気分で過ごせるよう、家族に伝えて協力してもらえると良いでしょう。
食事、水分がとれない、一日中吐いている、体重が減っていく、尿量が少ない、ふらふらして日常生活ができない場合には、早めに医療機関に受診し、主治医に相談しましょう。

妊娠中や産後の生活に関するご相談は、下記までお気軽にご連絡ください。

＜お問い合わせ先＞

江別市保健センター（母子保健担当）

TEL 011-385-8137

