



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变化で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にしましょう。
- ・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ことや栄養面についてのご相談は、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

