



妊娠中のマイナートラブル②

胸やけ

妊娠初期にみぞおちの部分に熱感や不快感などを感じ、多くはゲップと一緒に現れます。

原因は？

大きくなった子宮により胃が圧迫され、胃から食道へ胃酸が逆流しやすくなります。

黄体ホルモンの働きにより胃腸の運動が低下するため、胃の中に食べ物が長時間残りやすく、胃酸の分泌が亢進し、胸焼けしやすくなります。



対処法

- 消化の良い食材を選びましょう。
- 野菜は、サラダよりも煮物やスープの具材など煮込んで柔らかくして食べると良いでしょう。
- 胃酸分泌を高める食べ物（味が濃いもの、脂もの、香辛料・酸味の強いもの、カフェインなど）はなるべく控えましょう。
- 和食中心の食事にしましょう。
- うす味にして、よくかんで食べましょう。
- 1回の量を少な目にして、何回かに分けて食べましょう。
- 夜寝る前に食べることを控えましょう。
- 胃を圧迫するような前かがみの姿勢を避けましょう。
- 食後すぐに横にならないようにしましょう。上半身を起こした体勢で休みます。
- 横になる時は枕を高めにすると、胃酸の逆流を防ぐことができます。クッションや抱き枕などを活用しましょう。
- 胸や腹部を締め付けない服を選びましょう。

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