



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！

今回のテーマは「貧血」です。妊婦健診ではじめて指摘された方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
みなさんに貧血に関するまめ知識をご紹介します♪

——知って得するまめ知識！——

「そもそも妊婦貧血って・・・？」

「普通の貧血とどう違うの？」

妊娠すると子宮や胎盤に多くの血液が必要になります。しかし、赤血球の増え方も血中水分の増加が勝るため、薄い血液になることがあります。胎児の発育に欠かせない鉄分も、すべて母体から供給され、特に妊娠中期～後期は母体の血液量の増加など、より多くの鉄分が必要になります。

当てはまる症状はありませんか・・・？

- めまい
- 顔色が悪い
- 息切れ
- 立ちくらみ
- 動悸
- 頭痛

これらの症状は全て貧血にみられるものではないでしょうか？軽い貧血であれば、自覚症状はありませんが、重症になると動悸、息切れ、立ちくらみ、脱力感などの症状がみられるようになります。

「貧血になると赤ちゃんとお母さんにどんな影響があるの？」

妊婦さんが摂取した鉄分は、優先的に胎児へと送られるため、軽度であれば胎児にはほとんど影響ありません。しかし重症化してしまうと、酸素や栄養が届きにくくなり、発達に影響がでてくる可能性があります。

また、胎児に直接影響はなくても妊婦さんが貧血になると、疲れやすくなったり冷えが悪化したり食欲がなくなったりします。

さらに、貧血によるめまいや立ちくらみでふらついてお腹をぶつけたり、転倒してしまいう危険性もあります。

直接胎児に影響を与えないとしても、二次的に影響を及ぼす恐れもありますので、軽い貧血だからといって軽視できません！

貧血による影響は分娩時にもみられることがあります。微弱陣痛や出産時の異常出血の原因となり産後の回復も遅れてしまいます。また、母乳の出が悪くなる原因ともなります。

「貧血を予防するにはどうすればいいの？」

では、貧血を防ぐための方法について考えてみましょう。

貧血予防で重要なのは、毎日栄養のバランスのとれた食事をきちんとすることです。次にあげる食品を使って何か一品でも新しいものを作ってみてはいかがでしょうか？



また、動物性たんぱく質やビタミンCを含む食品と一緒に摂取すると吸収率が高まります。そのほか造血を促す葉酸・牛乳、大豆製品、緑黄色野菜（ビタミンB1）貝類、乳製品、卵黄、海藻）を多く含む食品を摂るのも貧血防止に有効です。

今回のママサポ通信がみなさんの参考になればうれしいです♪

（助産師 前地雅子）



ちょこっとコラム②

——しっかりとできていますか？
妊娠期も大切な口腔ケア——

みなさんは口腔ケアをどのようにしていますか？実は妊婦さんが歯周病になると、炎症物質がつくられ、子宮収縮が促進されます。結果として、早産などの原因となってしまうのです。

むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。交付した母子健康手帳にも「妊娠中と産後の歯の状態」というページがあるのでぜひのぞいてみてください。

※歯科医師にかかるときは、妊娠中であることを伝えてください。



口腔内の清潔を保つことは感染予防にもなりますので、この機会に口腔ケアを見直してみたいかがでしょうか？疑問点がありましたらお気軽に保健師または助産師にご相談くださいね♪

～みなさんへ～

近頃はすいぶんと暖かくなってきましたが、体調はいかがでしょう？

役場でもクールヒズが始まっています。日中の気温差はまだありますので温度調節のできる服装を心がけて体を冷やしすぎないようにしてくださいね♪



またマスク着用時には顔の表面の温度は通常よりも上昇すると言われています。それに伴いマスク着用中は喉の渇きに気づきにくくなることも指摘されています。

気づかないうちに脱水が起これかけていることもあるのでこまめな水分摂取に努めましょう！

