



# ママサポ通信

No.28

こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！

「つわり」についてお伝えします。

# —知つて得するまめ知識—

妊娠と身体の変化「つわり」について

妊娠おめでとうございます。  
これから新しい命を育んでいきながら、神秘的で素晴らしいことです。嬉しさやこれから赤ちゃんとの生活への楽しみがある反面、不安なことや気になることもあります。妊娠することでホルモン分泌の変化が起ります。身体と心に変化が生じてきます。妊娠初期につわりがある方もいます。

つわりは一般的に妊娠5週くらいから始まることが多いですが、時期や症状は個人により違います。妊娠初期からつわりのあるママもいれば、つわりを知りずに過ごすママもあります。

## ① 吐き気

食べても吐いてしまったり、気持ち悪くなつて食べられないなど症状も様々です。また、絶えず食べていないと気持ち悪い「食べづわり」と言うものもあります。吐き気の症状が進み食べられなくなると「妊娠悪阻」となります。



【つわりの対処法】

【つわりはどうして起るの?】  
ホルモンが大きく関係しています。妊娠により活性化されたホルモン物質が脳にある嘔吐中枢を刺激することによって吐き気などの症状が起きます。



【うねりせんじつ】(説明のうねり)

⑥ 体重減少　吐き気が強く食べ物が口からとれなくなり  
体重が減少します。  
必要に応じて医療機関で点滴を受けるケー  
スもあります。

⑦ 食欲不振　ホルモンの影響で胃腸運動が低下し、消化  
不良が起り、食欲不振につながります。



残暑バテにご注意を!

★消化されやすい食べ物  
おかげ、うどん、豆腐、白身魚、人参  
ほうれん草、ブロッコリーなど

妊娠することでホルモンバランスの変化が  
起こり、様々な症状が出てきます。

今までの生活スタイルとは変わってきて  
ますので、無理せずゆっくりとマタニティラ  
イフを過ごしてくださいね。



1日の気温変動が大きくなると、寒暖差によつて自律神経が乱れてしまつます。妊娠中は特にホルモンバランスが変化し自律神経が乱れやすくなつていますので、より一層症状が出やすくなつています。

ますので、無理はせずゆっくりターニティ<sup>ル</sup>  
イフを廻していきたいですね。

お出かけの際には上着など、軽く羽織れるものを1枚持つておくとよいかもしだれませんね♪

【つわりの時の食事】

- ・無理のない程度に食事をする
  - ・こまめな水分補給を心掛ける
  - ・食べられそうなときは量よりも栄養バランスの良いものを選ぶ
  - ・消化の良いものを選ぶ
  - ・1回の食事を少なくして数回に分ける
  - ・胃に刺激の少ないものを選ぶ  
(食物纖維や脂肪は消化に時間がかかり負担になります。)