

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。



## 「知って得するまめ知識」

### 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てていくことはとても神秘的で素晴らしいことです。  
 嬉しさやこれからの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ると思います。  
 妊娠することでホルモン分泌の変化が起こり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があります。  
 妊娠初期からつわりのあるママもいれば、つわりを知らずに過ごすママもいます。



### 【つわりの症状】

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「食べつわり」と言つものもあります。  
 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。

### ②匂いに敏感

妊娠前には全く気にならなかつたにおいが気持ち悪く感じる場合があります。  
 これは妊娠によって自律神経が不安定になっているためと言われています。

### ③眠気・イライラ

ホルモンバランスが変化しているため、寝ても寝ても眠い、いつもイライラしているなど、感情の起伏が激しくなったり情緒が不安定になったりします。



### ④身体が怠い

ホルモンバランスの変化が関係しています。

### ⑤胸やけ

妊娠してお腹が大きくなり、胃が圧迫されることで、胃酸が食道へと逆流して起こります。

### 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、消化不良が起こり、食欲不振につながります。

### 【つわりはどうして起こるの？】

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。

### 【つわりの対処法】



- ①つわりがひどい時は横になって安静にする（クッション、抱き枕、アロマなど）
- ②体を締め付けない服装にする
- ③水分補給やうがい口をスッキリさせる
- ④自分なりの気分転換を見つける

### 【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
- ・食べられそうなき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  
 （食物繊維や脂肪は消化に時間がかかり負担になります。）

### ★消化されやすい食べ物

おかゆ、うどん、豆腐、白身魚、人参  
 ほうれん草、フロッコリーなど

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いますので、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。

### 〜残暑バテにご注意を！〜



夏の暑さも和らぎ、少しずつ涼しいと感じる時間帯が増えてきました。衣替えの時期も近づいてきたのではないのでしょうか？

1日の気温変動が大きくなると、寒暖差によって自律神経が乱れてしまいます。  
 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っていますので、より一層症状が出やすくなっています。

お出かけの際には上着など、軽く羽織れるものを1枚持っておくとよいかもしれませんね。