

# 妊

# 娠

# 中

# の

# 食

# 事

妊娠中は、つわりや貧血・体重増加・血圧上昇など妊娠前の体調とは大きく変化します。  
母体の健康とともに、胎児の健全な発育のため食事を見直しましょう！！

## 妊娠中の変化

つわり

「吐きつわり」・「食べつわり」・「においつわり」など  
食べたいもの・食べられるものを食べて乗り切りましょう！  
ただし、水分も受け付けない程の酷いつわりは、主治医に相談し点滴などの処置を！

妊娠高血圧症候群

いわゆる妊娠中毒症で、血圧上昇・浮腫・尿蛋白が主は症状  
体重を増やすぎない、食事内容にきをつける、特に塩分！  
喫煙は血管を収縮させ、血圧を上昇させ、胎児に影響を及ぼすため禁煙を！

貧血

赤ちゃんを成長させるため、体内を流れる血液の量(循環血液量)が普段よりふえるが、  
赤血球はそれほど増加しないため血液が薄まった状態に。  
貧血が酷くなると、体力の低下から微弱陣痛になり分娩時間が長くなったり、  
場合によっては、吸引分娩・鉗子分娩・帝王切開になることも！  
弛緩出血とよばれる分娩後の子宮収縮が悪くなり大量出血を起こしショック状態を招くことも！

体重増加

過度の体重増加は、出産のリスクを高めるため注意！

欠かせない成分	摂取目安	必要性	補足・注意
葉酸 (附加摂取)	妊娠前 400 μg	子宮内膜を厚く(強化)し、 着床率・妊娠力(受精卵保護) を向上させる	お腹の赤ちゃんの細胞を生成し発育をサポート。 赤ちゃんへ栄養を送るための血液を作り出す (特にDNA遺伝情報を作り・保つ細胞の根幹を 作り出す)  <b>葉酸の摂取最重要時期には、 食事では摂ることはなかなか難しい量なので、 厚生労働省では、食事以外にサプリメントの摂取を 推奨しています。</b> (身体に吸収しにくく、熱に弱いため)  <b>③ 1日に1000 μgを超えないように注意</b>
	妊娠1~3ヶ月 (妊娠0~11週) 400 μg	赤ちゃんの神経管閉鎖障害の リスクを70%低減 自閉症リスク・流産リスクの低減	
	妊娠初期(4ヶ月) (妊娠12~15週) 400 μg	自閉症リスク・流産リスクの低減 胎児発育遅延予防、貧血予防	
	妊娠中期 (妊娠5~7ヶ月) 240 μg (妊娠16~27週)	血中のホモシステインを抑え、 流産リスクの低減、貧血予防、 妊娠高血圧症候群予防	
	妊娠後期 (8~10ヶ月) 240 μg (妊娠28~43週)	貧血予防、免疫機能や消化管 機能の向上	
	授乳期 100 μg	造血効果による母乳の出の向上 産後の子宮回復力の向上	
ビタミン B6	1日 1.7~2mg 	つわりの苦しみの軽減 妊娠高血圧症候群リスクの軽減 口内炎(口角炎)・貧血・むくみ症状 の軽減 (アミノ酸の代謝不良を正常にする) ビタミンB2と一緒に摂ると有効に 働く	食品に含まれるたんぱく質から エネルギーを作り出す。 筋肉や血液を作り出すサポートを することで皮膚や粘膜を丈夫に。 <b>③ 長期間過剰摂取で、神経障害(しびれ)・ 光過敏症・シュウ酸腎臓結石などのリスクが高まる 1日に45mg以上摂らないように注意！</b>