



きらきらマタニティーたより



VOL.7

マタニティクラスで「よく聞かれる質問についてQ&Aにしてみました」という意見をいただきましたので作成してみました。



Q1：つわりでご飯が食べられません。赤ちゃんの栄養が足りなくなるのではないかと心配です。

A：つわりには個人差がありますが胎盤が完成される16週（妊娠5カ月）ぐらいまで続きます。嗜好の変化だけの方もいれば、水分しかとれない方もいます。赤ちゃんはまだ小さいのでママの栄養不足や偏りがあっても大丈夫です。ただ、水分すら受け付けなくなって脱水がひどくなったときは受診しましょう。つわりは赤ちゃんを育てようとするホルモンのいたずらです。「赤ちゃんが元気な証」と思って乗り切りましょう。

Q2：つわりのときにはどうしたら良いですか？

A：つわりの敵は空腹です。消化の良いものを少量ずつ摂ることがコツです。温かい物は避け、常温もしくは冷たく口当たりの良い物を摂ると良いでしょう。起床してすぐに気分が悪くなる方は起き上がる前にビスケット等軽めの物を食べて胃が落ち着いてから起き上がると気分が和らぎます。柑橘系は口当たりは良いですが、消化があまり良くないので控えた方が良いでしょう。濃い味付けを好まれる方も多いのですがこの時期だけなら大丈夫です。

Q3：サプリメントは飲んでもいいですか？

A：妊娠中、カルシウムや葉酸・鉄分のサプリメントについての質問をよく受けますが、基本は食事から摂取することをお勧めします。サプリメントも製剤ですので含有物もあります。今後、育児がはじまりお子様の栄養を考える時期がやってきます。今はその良い勉強期間と思って食品の栄養や調理について調べて実践してみるのも楽しいですよ。

Q4：足がむくんできました。医師から減塩するようにとわれましたがどうしたらいいですか？

A：妊娠後期になると赤ちゃんが大きくなり足は生理的にむくみます。特に立ち仕事をされている方はむくみやすくなります。横になって休まれる時は足を高くするようにして下さい。妊娠期間中、減塩食にすることは非常に大切です。減塩しょうゆにしたり、柑橘系や香辛料、スパイスを利用してみるもの良いと思います。だしの素や化学調味料は使わず、濃い天然だしを使うと調味料は少なくてすみます。

Q5：コーヒーや紅茶・緑茶のカフェインは大丈夫ですか？

A：嗜好品でリラックスされることも必要です。でもカフェインは胎盤を通して赤ちゃんに移行するので、濃い物をたくさん飲まないように気をつければ良いと思います。