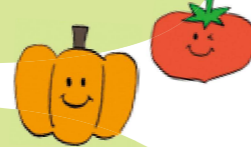


妊娠中の生活について

貧血

妊娠中は、赤ちゃんの血液をつくる材料となる鉄が、胎盤を通じてママのからだから運ばれ、ママは常に貧血になりやすい状態です。貧血になると、動悸、息切れ、頭痛、めまい、立ち眩み、倦怠感などの様々な症状が現れます。貧血を予防するため、栄養のバランスがとれた食事をきちんと摂ることが大切です。

《鉄分を多く含む食品》
緑色の葉野菜、大豆製品、貝類、赤身の肉、レバーなど



《鉄分の吸収を高める食品》
ブロッコリー、ミニトマト、パプリカ、いちご、レモン、オレンジなど
ビタミンCやクエン酸を多く含む食品



歯

妊娠中は女性ホルモンの影響や食事回数、嗜好の変化からむし歯や歯周病のリスクが高まります。妊娠中からのデンタルケアは赤ちゃんのむし歯菌感染へのリスクを減らします。つわりがある時は、無理をせず、出来るだけ体調がいい時にケアをしましょう。植毛部が小さめの歯ブラシがおすすめです。

守山市では歯周病検診を実施しています。体調がいいときに受診しましょう。詳しくはすこやかセンターだよりをご覧ください。か、すこやか生活課までお問い合わせください。



食事と体重

体重が増えるのは、赤ちゃんの身体分、赤ちゃんを守り育てる胎盤や羊水、ママの子宮や乳房が大きくなる分、そして、出産に備えるママの体力を維持する分が増えるためです。太ることとは違います。きちんと栄養を摂って適正体重まで増やしましょう。妊娠中に積極的に摂りたい栄養素は、鉄（貧血予防）・カルシウム（骨・歯を作る）・葉酸です。



BMI 値※	体重増加量指導の目安
やせ：18.5 未満	12～15kg
ふつう：18.5 以上 25.0 未満	10～13kg
肥満：25.0 以上 30.0 未満	7～10kg
肥満：30.0 以上	個別対応（上限5kgまでが目安）

※ BMI (Body Mass Index) : 体重 (kg) / 身長 (m)²

薬やサプリメント

妊娠中や授乳中に薬やサプリメントを服用する時は、妊娠中や授乳中であることを病院や薬局に申し出ましょう。また「妊娠と薬情報センター」で情報収集できます。サプリメントは、さまざまなメーカーが販売しているので成分や品質、規格がバラバラです。複数のサプリメントを摂取することで、過剰摂取や飲み合わせによる不都合が生じる場合がありますので、必ず医師に相談してから摂取するようにしてください。



便秘

妊娠中は便秘になりがちです。便秘かな?と思ったら、水分を摂取し、食物繊維を多く含んだ食品をとりましょう。改善しなければ主治医に相談しましょう。



お酒

妊娠中の飲酒は、流産を引き起こす恐れや、発育障害（特に脳）を伴う「胎児性アルコール症候群」の赤ちゃんが生まれる可能性があります。妊娠中は必ず禁酒しましょう。

守山市では・・・禁煙個別健康相談を実施しています。ご希望の方はすこやか生活課までお申し込みください。



たばこ

たばこには数多くの有害物質が含まれています。喫煙者本人が吸う「主流煙」よりも実はたばこの先から出る「副流煙」の方がもっと危険です。換気扇の下で吸っていても大丈夫というわけではありません。みんなで禁煙しましょう。

こんなリスクが...

乳幼児突然死症候群

中耳炎

低出生体重児

肺炎
気管支炎
呼吸器症状

