

こちら、よんひがしです。



近畿中央病院
産婦人科病棟
2015年6月号

つわりの時の過ごし方

つわりは個人差があり、妊娠5～6週から始まり、12～16週ごろにはおさまってくることが多いです。お母さんの体内から出てくるホルモンがつわりを起こしています。このホルモンは妊娠を維持するために非常に大事な役割を担っています。

つわりの時期は嗜好が変わったり、同じものばかり欲しくなったり、逆に食べられなくなったりします。また1日の内に調子のよい時間帯と、調子の悪い時間帯があります。つわりの時期を上手に過ごすには、空腹にし過ぎず、満腹にもしないことが大切です。1回の食事量を少なめにして、消化の良いものを1日に何回かに分けて食べる事をお勧めします。あまり栄養素には神経質にはならず食べられるものを食べましょう。

また、水を一気に飲むと、吐き気や嘔吐がひどくなってしまう事があります。そのような時は水を口に含み、少しずつ溶かしながら水分の補給をしてみてください。

* 1日に何回も吐く、水も飲めず食事もとれない、急激に体重が減るなど明らかに症状が重い時は、受診し医師にご相談ください。

体調の良い時は散歩など外出をし、外の空気を吸ってみましょう。

編集担当：本田、出浦、嵯峨

