

2025 December
Vol.3

ジュンマミーズ 俱楽部

JUN MAMMYS CLUB



つわりの原因と経過

つわりとは妊娠によって
おこる悪心・嘔吐など
消化器系の症状を中心とする
症候をいいます。

妊娠5～6週ごろから
症状が始めますが、
症状の多くは12～16週ごろ
までに自然になります。

辛い症状が続く場合は、
医師にご相談ください。

朝起きた時すぐに
つまめるように、
枕元に軽食を
用意しておく

食べたいものを
食べたいときに
食べる

安静にしたり、
趣味などの集中できる
ものをみつけたりする

つわりの対策

つわりで食事が十分に摂れなく
ても、この時期の胎児はまだ
小さく、お母さんが備えている
栄養で成長できます。
まずは、症状を軽減するため、
日々の日常生活や食事に工夫を
してみましょう。

家事や仕事で
無理をしない

外出時は空腹を
避け、糖質補給を
心がける



エナジードリンクと アルコールはNG

エナジードリンクの多くはカフェインを
多く含みます。妊娠中にはコーヒー1～2杯
程度のカフェインなら問題ありませんが、
エナジードリンクはカフェインだけでなく、
糖分・添加物・タウリンなども含むので
止めておきましょう。
アルコールは完全に禁酒することが推奨
されています。
アルコールは胎盤を通じて赤ちゃんに届き
ますが、赤ちゃんの肝臓機能は未成熟の為、
アルコールを分解できず、体内に長く残り、
強い負担となります。

出産記念品が変わります

2026/1/5にご出産の方から
出産記念品が 入院中に撮影させていただく
赤ちゃんとお母さんの写真で作成した
オリジナルアルバムに変わります！



Baby's First Album