

# ジュンマミーズ 倶楽部

## JUN MAMMYS CLUB

日に日に寒さが増し、これから年末・年始に向けて様々なイベントが行われる時期になりますが、まだ妊娠されて間もない妊婦さんの中には、特有のマイナートラブルに悩まれている方もいらっしゃるかもしれません。今回は妊娠初期のマイナートラブルの1つ **つわり** についてお話をさせていただきます。

### 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週ごろから症状が出始めますが、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

### 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。



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

外出時は空腹を避け、糖質補給を心がける

家事や仕事で無理をしない

### 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。

NEWS

### 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

