

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

＊千里丘院を除く

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

