

ジュンマミーズ倶楽部

妊婦さんの体の中では日々さまざまな変化が起こっています。
なかでも妊婦さんは **貧血** になりやすいといわれています。
そこで、お母さんと赤ちゃんの健康のために、**貧血** について
お話をさせていただきます。

どうして貧血になるの？

妊娠中は非妊娠時より血液の量が1.3～1.5倍になるため、血液が薄まってしまったり、胎児の成長に母体の貯蔵鉄が使われていることが貧血の原因といわれています。また、鉄分以外にも母体に必要なミネラルやビタミンの不足も貧血の要因となります。

貧血になると？

貧血の症状には、体がだるく疲れやすくなったり、立ちくらみなどのめまいを感じたりするなどがあります。
また、動機や息切れなどの症状もあらわれることがあります。
貧血になると、十分な栄養や酸素が赤ちゃんに届かなくなるため、赤ちゃんに悪影響及ぼすこともあります。

貧血の検査

妊娠期間中に行う血液検査で貧血の有無を確認します
妊娠初期、中期（28w頃）
後期（36w頃）

この時期の検査では、各市町村発行の補助券が使用できます。

上記の時期以外でも健診時に血液検査を行います

鉄分の多い食品

- 貝類（アサリ、シジミ、カキ）
- レバー、赤身の肉
- 大豆、大豆製品
- 青菜（ほうれん草、小松菜、春菊、青梗菜など）
- 回遊魚（カツオ、マグロ、サバ、サンマ、イワシ）、サバ缶など

★鉄分の吸収力アップ★

野菜や大豆製品などの食品は、タンパク質やビタミンCと一緒に摂りましょう！

PayPay

でお支払い可能に

外来診察のお支払いにPayPayがご利用いただけるようになりました。受付に提示してありますQRコードを読み取りご利用ください。

ジュンレディースクリニックでは、院内を四季折々のお花のアレンジメントが彩り、お食事は季節の行事にちなんでお料理をご提供しております。

