

## つわりの時の過ごし方

### <つわりとは>

妊娠初期にみられる妊娠期特有の症状で、妊娠によるホルモンバランスの変化であり、病気ではありません。主な症状は、「吐気」や「嘔吐」ですが、何か食べていないと気持ちが悪い、ににおいに敏感になる、だるい、眠い等、様々です。

妊娠4か月（16週）くらいで軽快することが多いですが、症状の程度やつわりの続く期間には個人差があります。

### <つわりの時の食事は>

妊娠4か月（16週）頃までに胎盤が完成するので、少しずつでも食べるようにしましょう。基本は、「食べられる物を食べる」です。

一般的には・・・

- ・冷たい物やにおいの少ない物が食べやすいと言われています  
（温かい物ご飯が食べられない時には、冷ましてから食べましょう）
- ・アイスクリームやゼリー、果物を凍らせてシャーベットにすると食べやすいです
- ・冷奴や酢の物などのさっぱりしたものもよいでしょう

食事は家族に作ってもらう、お惣菜を利用する、等もよいですね



### <気をつけること>

- ・お腹が空き過ぎると気分が悪くなることが多いので、少しずつ、頻回に食べましょう  
（起床時の空腹には、すぐに食べられるクッキー等を用意しておきましょう）
- ・水分はこまめにとりましょう  
水分が飲めない時には、ゼリー状などの形態にすれば飲みやすいこともあります  
脱水状態になると、つわりが一層強くなるので、注意しましょう
- ・肩こりがある方は、マッサージをしてみましょう
- ・疲れない程度のお出外をする等、気分転換してみましょう
- ・眠気の強い時期には、できるだけ体を休めましょう。  
夜の睡眠はしっかりと！
- ・ストレスを溜めないようにしましょう



### <病院を受診する目安>

尿の回数が少ない、唇が渇く、のどが渇く  
体重が減る（妊娠前体重の3～5%）  
1日に10回以上、吐く