

## 妊婦

### ～めざす姿～

元気な赤ちゃんを産む

### ～目次～

妊-1	赤ちゃんを育てるためにお母さんからだはどう変化するの？	..... P1
妊-2	赤ちゃんの成長を支えるのは胎盤です	..... P2
妊-3	妊娠中の体重増加は赤ちゃんを育てていくために大切な役割があります	..... P3
妊-4	妊婦の体重は何が増えているのか？	..... P4
妊-5	おなかの中で赤ちゃんが育つためにお母さんの体重はどのように増えていくのでしょうか？	..... P5
妊-6	食事の基本は主食・主菜・副菜の組み合わせで	..... P6
妊-7	何をどれだけ食べた方がいいの？	..... P7
妊-8	妊婦さんの貧血とは？	..... P8
妊-9	妊娠中に鉄はどれだけ必要？	..... P9
妊-10	積極的にとりたい栄養素(鉄、カルシウム、葉酸)	..... P10～P12
妊-11	つわりの時の過ごし方	..... P13
妊-12	赤ちゃんがうまく成長できない原因にお母さんの血管が傷ついていることがあります	P14
妊-13	どうして妊娠すると妊娠糖尿病になりやすいのでしょうか	..... P15
妊-14	歯周病と妊娠	..... P16
妊-15	妊娠で変わる口の中	..... P17
妊-16	たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう	..... P18

(検討中の資料)

- 体の動かし方と休息のとり方
- 清潔について
- 妊娠時の生活リズムについて