

つわりは人によって様々です



2~4ヶ月頃に食欲減退、匂いに敏感になる、吐き気を催すなどの症状があります。

つわりの時期、症状は人によって様々。

同じ人でも妊娠のたびに違うこともあり、他の人と比べたり、前回と違うといって心配する必要はありません。



つわりは人によって様々です

ラクな気分で過ごしましょう

つわりの時期は気分がすぐれず、イライラしがち。でも、心の持ち方でずいぶん軽減できます。好きな音楽を聴いたり、読書をしたり、手芸を楽しむなど、上手に気分転換してのんびり過ごせるように工夫してみましょう。

食生活は気ままに

この頃はまだ、赤ちゃんも小さく「しっかり栄養をとらなくちゃ」と無理に食べることはありません。つわりがおさまれば食欲は自然に出てくるので、つわりの間は“好きなときに好きなものを好きなだけ”という気ままな気分で食べてみるのもいいことでしょう。



つわりは人によって様々です

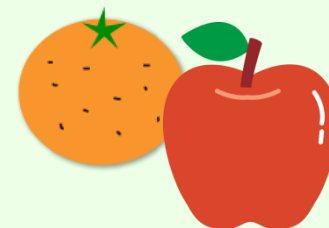
●つわりをラクにするには

1. 冷たいもの、酸っぱいものが効果的

- 加熱したものは冷ましてから食べる
- 甘いものより酸っぱいものを食べる
- 酢の物、サラダなどの酸味の効いたものを献立に加える。

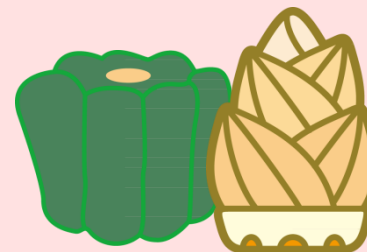


- ### 2. ベッドサイドに手軽にとれる食べ物を
- 空腹時に気分が悪くなることが多いため、
気軽に食べられるクラッカーやフルーツなどを
ベッドサイドに置いておくのもいいでしょう。



3. 便秘を予防して快適

- 毎日規則的な排便習慣を心がける
- 軽い仕事や運動をする
- 繊維質の豊富な野菜をとる
- 便秘が続くようなら医師に相談してみる



妊娠すると、からだにいろいろな変化が起こります

まず、生理が止まります。病気ではないけれど、いつもとはちょっと違った感じ。変化があらわれてきます。
初期、中期、後期、それぞれの変化を理解しておくとう安心ですね。
わからないこと、不安なことがあるとき、不快な症状がひどいときには気軽に医師や助産師に相談してみましょう。

妊娠初期

- 生理が止まる。
- ムカムカする。
- 体が熱っぽく、汗をかきやすい。
- お乳がはり、乳首が色づいてくる。
- ときどき頭痛がしたり、イライラしやすい。
- ときどき立ちくらみがする。
- 尿が近くなる。
- 便秘になりやすい。



妊娠すると、からだにいろいろな変化が起こります



妊娠後期

- おなかがますます大きくなる。
- 胃がつかえる。
- あおむけに寝ると息苦しくなりやすい。
- 痔になりやすい。
- 尿が近くなる。
- お乳がでることもある。
- おりものが多くなりやすい。

妊娠中期

- おなかが目立ち始める。
- 赤ちゃんの動きがわかるようになる。
(個人差はありますが、妊娠16～20週頃)
- 食欲が増してくる。
- お乳が出ることもある。
- 妊娠線があらわれることもある。

