

妊娠

♪ ママのからだの変化と栄養

おなかの赤ちゃんを育み、ママも元気に健康的な食生活を始めましょう！

初期

つわりでつらい時は、食べられる時に食べられるものを

0~15週
(1~4か月)

- つわりの時は「食べたいときに食べたいものを」食べる
- 食べられる時には、良質のたんぱく質、鉄、カルシウム、食物繊維等バランスよく
- 葉酸の栄養素を多く含む野菜や果物等積極的にとる
- つわりで脱水になりやすい⇒こまめな水分補給を



中期

体調が安定し、食欲旺盛になるので食べすぎには注意して！

16~27週
(5~7か月)

- つわりがおさまり食欲がでるため、食べ過ぎに気をつけ、バランスのよい食事を
- 脂っこいものは控え、高たんぱく質で低カロリーな食事を
- おやつや甘いジュースなど糖分の取りすぎには注意
- 適切な体重管理。急激な体重増加に要注意（妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病に繋がる）



後期

塩分やカロリーのとり過ぎに注意し、薄味の食事に！

28~39週
(8~10か月)

- 塩分を控え薄味の食事に心がけて
- ママも赤ちゃんも貧血に注意⇒母体に蓄えた鉄が赤ちゃんに移行
- 赤ちゃんが大きくなってくると、胃の圧迫で食事の1回量が食べれなくなることも⇒食事を小分けして



出産

もうすぐ出産！

妊娠～出産・授乳期は禁酒、禁煙を！

♪ 家族の協力も大切 ♪