

妊娠中の身体の変化と食事のポイント

【妊娠初期：2～4か月】



その日の体調や食欲に合わせて大らかな気持ちで取り組みましょう。

2か月(4～7週)

- 月経が遅れて妊娠と気づく
- つわりの症状がでてくる
- 身体がだるい

食事のポイント

◎神経管閉鎖障害のリスクを減らすために、**葉酸**を摂りましょう。

◎胎児に奇形を生じさせる可能性があるため**ビタミンAの過剰摂取**に注意しましょう。

3か月(8～11週)

- つわりのピーク
- 尿回数が増える
- 汗をよくかく
- 乳白色のおりものが増える

食事のポイント

◎つわりのときは脱水になりやすいのでこまめな水分補給を。

◎**食べられるもの・食べたいもの**を食べましょう。(甘い物だけに偏らないように)

4か月(12～15週)

- つわりが楽になる
- 食欲がでてくる
- おなかが少しふくらんでくる

食事のポイント

◎**バランスの良い食生活**を心がけましょう。

◎食べすぎに注意。**甘いもの、油ものは控えめに。**

◎不足がちになりやすい**カルシウム**を摂取しましょう。



【妊娠中期：5～7か月】



5か月(16～19週)

- 胎盤が完成する
- おなかが目立ち始める
- 乳房が大きくなる

お母さんの体格に合わせた適切な体重増加量を確認しましょう！

食事のポイント

◎便秘予防に**食物繊維**をたっぷり摂り、こまめに水分補給をしましょう。

◎野菜は**1日500g**を目安に摂り、**薄味**を心がけましょう。

6か月(20～23週)

- 胎動をはっきり感じる
- おなかが目立つ
- 便秘や痔になりやすい
- 皮膚の色素沈着がみられる

食事のポイント

◎貧血予防で鉄分を多く含むたんぱく質を摂りましょう。**ビタミンC**と一緒に摂ると鉄の吸収率がUPします。



7か月(24～27週)

- 痔や静脈瘤、貧血が起きやすい
- 足がむくみやすくなる
- おなかがかゆくなる

食事のポイント

◎**ビタミン・ミネラル**が不足しないようにしましょう。

◎**塩分や脂肪、糖分**を摂りすぎないようにしましょう。

【妊娠後期：8～10か月】



8か月(28～31週)

- 動悸、息切れが起こりやすくなる
- 食欲不振が起こりやすくなる
- 腰痛になる

食事のポイント

◎食欲のないときは**頻回食**(1食の量を減らして、食事の回数を増やす)で対応しましょう。

9か月(32～35週)

- おりものが白っぽく、量が増える
- こむらがえりが起きる
- 初乳が出ることもある
- 尿もれしやすくなる

急激な体重増加に注意！

(妊娠性高血圧や妊娠糖尿病につながります)

食事のポイント

◎**体重管理のためにバランスの良い食生活**を引き続き心がけましょう。

10か月(36～39週) もうすぐ出産！

- 食欲が回復する
- 頻尿になる
- 子宮収縮が不規則に

食事のポイント

◎**葉酸・鉄分・カルシウム**を続けて摂って、産後の体作りと母乳の質UPを目指しましょう。



妊娠が判明～出産・授乳期の喫煙や飲酒は、赤ちゃんの発育に大きな影響を及ぼします。
お母さんは**禁酒・禁煙**！家族の協力も大切です。

