

## 妊娠中に起こりやすい症状(1)

### つわり

つわりの原因はまだ明確となっていませんが、ホルモンバランスの変化や自律神経のバランスの崩れ、精神的なストレスなどで起こると考えられています。

#### ★時期

つわりは妊娠4～6週ころからはじまり、9～10週ころにピークとなり、12～16週までに終わるのが一般的です。

しかし、なかには妊娠発覚前からつわり症状を訴える人もいれば、出産直前まで続く人もいます。

#### ★症状

つわりの症状には個人差があり、その程度もさまざまです。主な症状として…

- ・吐きつわり
- ・食べつわり
- ・においつわり
- ・朝・夕気分が悪い
- ・精神的に落ち込む



#### 吐きづわり

気分が悪い、吐く、食欲がない、という症状です。

#### ★乗り切り方法

- ①食べられそうな物を食べられる時に食べられる分だけ、食べましょう。  
・調子のよい時間帯を見つけ、少しずつ食べましょう。
- ②こまめに少量ずつ水分補給をしましょう。
- ③気分転換に散歩やお出かけをしてみましょう。

**吐きづわりがひどくなると脱水となり、入院が必要となる場合があります。**

#### 食べづわり

常に食べていないと気分が悪くなる、という症状です。

#### ★乗り切り方法

- ①1回量を少なくし、小分けに食べましょう。
- ②すぐに食べられるように手元に食べ物を準備しておきましょう。  
・クッキー、おにぎりなど
- ③カロリーの少ないものを選びましょう。  
・野菜スティック、蒸かした野菜など
- ④口の中に長くあるものを選びましょう。  
・あめやガム、氷などは外出先でも食べることができます。



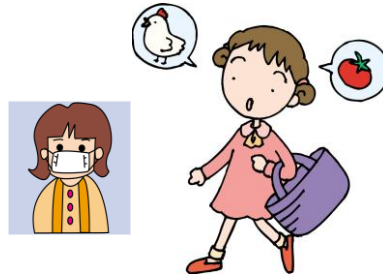
**食べる習慣が長びかないように気をつけましょう。**

## においつわり

においに対して敏感になり今まで平気だったにおいが突然気持ち悪くなるという症状です。

### ★乗り切り方法

- ①苦手なにおいを避けるようにしましょう。
- ②マスクを使用しましょう。
- ③料理や買い物は家族に頼みましょう。



## 朝・夕気分が悪い

起きた直後は空腹のため気分が悪くなる、夜はひと息ついた途端に自分の体に神経が集中して気分が悪くなる、といった症状です。

### ★乗り切り方法

- ①起きてすぐに食べれるように準備しておきましょう。
- ②気分転換をしましょう。
  - ・赤ちゃんが生まれたら何をしようかな・など楽しいことを考えましょう。
  - ・人と話すことでも気分が紛れます。



## 精神的に落ちこむ

気分がすっきりしないため、症状が長く続くと気持ちが落ちこみやすくなります。

### ★乗り切り方法

- ①不安な気持ちを誰かに話しましょう。
  - ・夫、母親、友達など聞いてもらえる相手を見つけましょう。



つわり症状がある間は仕事や家事はほどほどにして、家族に協力してもらいゆっくり休みましょう。

「必ず終わりがくる」「いつかは終わるもの」と前向きに考えて乗り切りましょう。

## つわりと妊娠悪阻の違い

妊娠悪阻とは、つわり症状がひどく医師による治療が必要になった状態をいいます。食べれないのに吐いてしまうため、脱水を起こし全身の機能低下をまねきます。

### ★症状

- ・1日に5～10回以上吐く
- ・水分が飲めない
- ・トイレの回数が極端に減る
- ・数日間で急激にやせた



このような症状があれば近医(内科)でも構いません。受診しましょう。妊娠していること、症状を言って受診し、治療しましょう。