

妊娠初期の注意点

～健やかな赤ちゃんを迎えましょう～

妊娠したら、まず産婦人科医を受診してください。

妊娠10週までは音楽を聴きながら静かに過ごしましょう。喫煙は、胎児の発育などに悪影響を及ぼすとともに、長期間続けると、がんの原因にもなります。夫妻ともに禁煙しましょう。

また、アルコール類も取らない方がいいでしょう。

初期を無事に乗り切ったら、少しずつ運動を始めてください。帽子をかぶり、日光浴をしながら散歩を楽しみましょう。体調に異常がなければ徐々に運動時間を増やします。また、保温のためマタニティドレスを着ましょう。

食事は少量ずつ多品目を取るのが理想です。たんぱく質はEPA・DHAを含むイワシやサンマなどの魚類、豆腐、納豆などの豆類から取りましょう。糖質として繊維質を含む緑黄色野菜、イモ類、海藻を加えましょう。脂肪はカルシウムと鉄分を加えた乳製品で取り、肉類は脂身を取り除いて調理します。健康食品、ビタミン剤は、かかりつけ医に相談してから取りましょう（一般にビタミンB群・Cが勧められます）。

肥満や妊娠糖尿病を避けるため、甘いものや過食は慎んでください。また、妊娠高血圧症候群にならないため、塩分は控えめにしましょう。特に親が高血圧症の方は注意してください。

これらがすべてではありませんが、何か気になることがありましたら、産婦人科専門医に気軽に尋ねてください。妊娠中のあらゆる相談に応じてくれます。

平成17年9月

淵 勲