

## 資料3（課題原稿）

### 「つわり」を楽にする対処法

～妊娠初期から始まる辛いつわり、どうやって乗り切ればいいのか？～

#### つわりって何？

妊娠初期に胎盤からhCG（ヒト絨毛性ゴナドトロピン）というホルモンが急激に増加することが原因と考えられています。妊婦さんの約8割くらいのかたが経験します。食べ方や飲み方等、つわりを楽にする方法が必ずあります。無理をせず少しでも症状が軽減する自分に合った方法を見つけましょう。

#### つわりのタイプ別対処法

##### ○「食べ」つわり

症状：空腹になると吐き気を感じる

対処方法：・1日5～6回にわけて少量ずつ食べる

- ・すぐに食べられる一口大のおにぎりやクッキー、クラッカーを準備しておく

##### ○「吐き」つわり

症状：強い吐き気におそわれて嘔吐する。吐きたいのに吐けない場合もあり。

炊飯時のおいには吐き気の原因のひとつになる。

対処方法・食べられる時に食べられるものを食べる

- ・こまめな水分補給は大切。少量ずつでもOK。飲めない時は水を口に含むだけでも水分補給に。

##### ○「におい」つわり

症状：充分睡眠をとっていても日中とにかく眠くなる症状が続く

対処方法：・マスクをしてにおいを感じないようにする

- ・においの少ない冷たい食べ物を選ぶ
- ・においがこもらないように小まめに部屋の換気をする

#### 日常生活での工夫ポイント

- ・下着で体を締め付けず楽な姿勢で過ごす
- ・体調の良いときは気分転換のため軽い運動を。外出するだけでも気分転換に。
- ・スマホやパソコンは使いすぎないこと。目を使いすぎると気分がさらに悪くなります。
- ・つわりは個人差があるため人と比べずストレスをためこまないように。できるだけパパや家族にサポートしてもらいましょう。

#### つわりはいつ終わるの？..

個人差はありますが、妊娠中期に入る頃には収まってきます。一時的に十分食べられなくても、母体の栄養分が優先的に赤ちゃんに届きますので、安心してください。

#### つわりがひどくなったら...

常に吐き気や嘔吐があり水分がとれない場合は脱水症を引き起こす恐れがあります。「体重が妊娠前の一5kgになった」「尿の回数や量が減った」「ひどいめまいや頭痛がある」等の症状が見られたら妊娠悪阻の可能性があるので、我慢せずすぐに産婦人科受診を！！