

つわり時の食事のポイント

つわり時は、食欲がわきにくいことがあります。しかし、妊娠により必要エネルギーは増えているので、食べないと貧血や気分が悪くなったりすることがあります。少量を頻回に食べやすいものを少しでも口にするように心がけましょう。



レッスン6

※悪心・嘔吐を繰り返したり、排尿回数や尿量が減少したり、急激な体重減少が見られるなど重度のつわりは治療が必要となる場合があるので主治医に相談を！

★水分補給（妊娠前の尿回数が維持できるくらい）

何も食べない、飲まないが続くと脱水症状になることがあります。脱水症状は、吐き気や頭痛を悪化させるので、水分摂取を心がけましょう。

一度に多量に飲むと吐きやすくなるので、水分摂取が難しい場合はスプーン 1 杯程度の量を少しずつ飲みましょう。また、スープやゼリーなど食事からでも水分を摂ることができます。

【水分を多く含む食材】

野菜

果物：小さく切って冷やす
(目安量を守りましょう)

ゼリー

スープ

清涼飲料水を
凍らせたもの



食べづわり（食べていないと気持ち悪くなる）時の食事について

★食事を小分けにして、適度に間食を摂りましょう。

血糖値が下がると吐き気をもよおす食べづわりは、空腹な状態を作らないことです。

この時期は一度にたくさん食べるのではなく、少量を小分けにして食べるようにしましょう。

※食べ物の匂いがつらい時は、おにぎりなどを冷やしたり、ゼリータイプの飲料などを試してみましょう。

(例) クラッカーなど

果物を小さく切って冷やす

おにぎりなどを冷やす

ゼリー（飲料）



★消化の良いものを意識して摂りましょう。

つわりの時は胃の働きが弱くなっている状態なので、なるべく消化の良いものを摂りましょう。

(例) おじや



豆腐



うどん



★手軽に食べられるものを常備しましょう。

総菜や冷凍食品を利用しよう。日中や寝ている時でも空腹で気持ち悪くなる時があるので、寝る時も食べやすいものを枕元に置いておくと良いでしょう。

※食べやすい食品には個人差があります。

(例) クラッカー

野菜ジュース

ゼリー（飲料）

ガムやラムネ

