

つわりのあるママへ

つわり中でも比較的
食べやすいといわれる食べ物

個人差があります

つわりが認められる期間

つわりは、個人差もありますが、一般に5～6週目から13～14週までの間に認められることが多く、8～10週目がピークであるといわれています。ほとんど(90%)のママが妊娠16週頃までにはつわりを感じなくなります。



食事と生活のポイント



- 1 1日3食にこだわらず5～6食と、こまめに食べて構いません。空腹の間は症状が強まります。
- 2 脱水から便秘になりやすいのでたっぷりの水分補給を心がけましょう。
- 3 バランスの良い食事を目指し、常に新鮮な食材を使用することや自分にとって食べやすい調理法を選択しましょう。
- 4 酸味や冷たいものをうまく利用すると風味や口当たりが良くなり食べやすくなります。
- 5 職場や周りの人に協力してもらい、適宜、間食を食べることができる環境を整えておきましょう。

★ この時期は体重増加をあまり意識する必要はありません。体重が落ちすぎないように留意してください。

主食

おにぎり(梅干し、塩むすび)
巻き寿司



主菜

豆腐(冷や奴)
卵豆腐



主食
+
主菜

サンドイッチ
握り寿司(新鮮なものに限る)
カレーライス(まったく受け付けない人もいる)



副菜

野菜(トマト、きゅうり、ほうれん草)
酢のもの



果物

いちご、みかん、
パインアップル、バナナ



その他

アイスクリーム、ゼリー、
フライドポテト、炭酸飲料
(何れも、飲み食べ過ぎないように注意)

