

助産師が  
悩みにお答え  
します!

Q

つわりの時はどうした  
らいいの?

A

つわりの症状は、な  
んとなく体がだるいと  
いう程度から吐き気・  
眠気・頭痛・においに敏感にな  
るなどさまざまです。妊娠12週  
から16週頃には、落ち着いてく  
るとされていますが、長く続く  
こともあり、症状が強く脱水に  
なる場合もあります。このよう  
な場合を妊娠悪阻おそといい、入院  
や点滴が必要な場合もあるので、  
医師に相談しましょう。

つわりの時は、無理をせず食べ  
たいものを食べたい時に食べる  
ようにし、脱水症予防のために水  
分摂取を心掛けましょう。また、  
気分転換を図るのもよいでしょ  
う。つわりは、お腹の中で赤ちゃ  
んが育っている証拠。赤ちゃんの  
成長を心の支えに、  
ママにできることを  
試してみませんか。



▲子育てQ&A  
バックナンバー

## チャッピー サポートセンター



妊娠・出産・育児の疑問や不安を  
ひとりで悩まずご相談ください

市役所本庁舎2階 559-5093  
総合福祉保健センター 559-6288  
Mail : kosodate@city.sanda.lg.jp  
月～金(祝日除く) 9:00-17:30