

妊娠中の薬や食事について

妊娠してから赤ちゃんの誕生までは約10ヶ月あります。その間、お腹の中の赤ちゃんだけでなく、妊婦さん自身の体調管理も大切です。今回は、妊娠中の薬や食事について、みていきましょう。

●○お腹の中の赤ちゃんの変化●○

一般的に、妊娠時期は「週数」で表され、最終月経の開始日を0週0日とし、分娩予定日は40週0日になります。「月数」でも表現され、0週0日からの4週間を妊娠1ヶ月とし、最終的に10ヶ月となります。

妊娠2ヶ月の頃、赤ちゃんは様々な器官が作られ、4ヶ月の後半までにはほぼ出来上がります。5ヶ月に入ると一般的に「安定期」に入り、つわりがおさまるなど体調が落ち着いてくる妊婦さんが多くなります。5ヶ月以降、赤ちゃんは各器官の機能が発育していき、動きが活発になっていたり、体重が増えたりしていきます。そして、40週前後に、赤ちゃんの誕生となります。



妊娠月数	1ヶ月				2ヶ月				3ヶ月				4ヶ月				5ヶ月				6・7・8・9・10ヶ月				
妊娠週数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20~39週				
赤ちゃんの変化	脳や神経、心臓、胃腸、手足などが形成											性器、口蓋などが発達				各器官の機能が発育									
お母さんの変化	最終月経開始～妊娠成立				妊娠に気づく時期				つわりが強まる時期				つわりが徐々に落ち着いていく 15週頃、胎盤完成				比較的安定。 6ヶ月頃、胎動を感じるように。 7ヶ月頃から急にお腹が大きくなる。								
赤ちゃんへの薬の影響	影響ほとんどなし				もともと影響											薬によっては影響									

●○薬とのつき合い方●○

赤ちゃんへの薬の影響は時期によって大きく異なります。妊娠2～4ヶ月頃は薬の影響を受けやすい時期です。それ以降は、薬によっては影響することもあります。

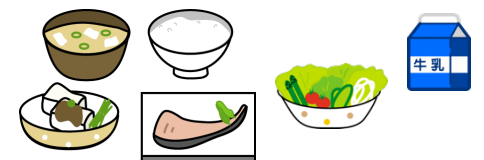
妊娠中のお薬の使用は慎重になりますが、妊娠中に使用できる薬はありますので、体調がすぐれないときは無理に我慢せず、かかりつけの病院や薬局、ドラッグストアなどで相談しながら、体調を管理しましょう。



●○妊娠中の栄養●○

母体と赤ちゃんの栄養状態を適切に維持するために、妊娠前に比べて余分にカロリーを摂取する必要があります。また、食生活は「バランスのよい食事」が大切です。「主食」を中心にし、「副菜」で不足しがちなビタミンやミネラルを、「主菜」でたんぱく質など体づくりの基礎となるものを適量とるようにしましょう。

妊婦さんに不足しがちな栄養素は主に3つあげられます。不足しがちな栄養素を意識して、いつもの食事にプラスするつもりで摂るようにしましょう。



カルシウム

骨・歯の形成、神経の興奮を抑制する働き。妊娠中は吸収率が増加しますが、もともと不足しがち。食事を省みて不足していそうなら積極的に摂りましょう。

【多く含まれる食品】

乳・乳製品、魚介類、大豆製品、ナッツ類、海藻類

鉄

赤血球を作るのに必要。妊娠中は需要が増加するので、積極的に摂りましょう。

【多く含まれる食品】

貝類、レバー、豆類、ナッツ類、海藻類

葉酸

赤血球生成のほか、胎児の異常（神経管閉鎖障害）リスクを減らせるとされる栄養素。厚生労働省では、妊娠1ヶ月以上前～妊娠3ヶ月の間の積極的な摂取を推奨しています。

【多く含まれる食品】緑色の葉野菜、アスパラ、ブロッコリー、枝豆、レバー

山口市小郡下郷844-4

三好薬局

参考) 妊娠・授乳とくすり (くすりの適正使用協議会)、妊産婦のための食生活指針 (厚生労働省)、妊娠中の食事とサプリメントについて (国立健康・栄養研究所)