



つわりの症状やつらさは人によってそれぞれ異なります。生活リズムの乱れやストレスなども原因としてあげられますが、食事が摂れないことでのおなかの赤ちゃんへの不安でさらに悪化することもあります。

つわりの間は、食事の時間にあまりこだわらず、食べたい時に食べるようにしてもいいでしょう。また、空腹になると症状が強くなることが多いので、1回の食事量を減らし回数を増やしたり、手軽につまめるようなものを用意したり、うまくこの時期を乗り越えましょう。

つわりのときには、梅干しなどの塩辛いもの、スナック菓子やフライドポテトなどいわゆるジャンクフード、炭酸のジュース、菓子パン、あめ玉などの甘いものなどが不思議と食べたい！ということがありますが、消化能力が低下した胃にさらに負担をかけるばかりか、糖質ばかりの食事は、ビタミン不足をますます悪化させます。

そんなときは、そうめんや煮込みうどんを具たくさんにしたもの、小さめのおにぎりなどを食べられる分だけ食べ、あとは、卵豆腐、冷奴などでたんぱく質を補うようにしましょう。においがどうしてもだめという場合は、冷たくするとにおいが抑えられます。それでも全く食べられない場合は、エネルギー補給用の飲むゼリーなどを一時的に利用してみましょう。

水分補給は、お茶やお水が基本です。つわりのときは不思議と炭酸ジュースが飲みたくなりますが、糖分が多いので、炭酸水にレモンやグレープフルーツなどをしぼって炭酸ジュースの代用としてもいいでしょう。

なお、水分も十分にとれなかったり、体重が急激に減ってしまったりする場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

