

あなたと赤ちゃんにとって
ベストの時間を過ごすために

ヘルシー マタニティライフ



目次

はじめに	7
第1章 妊娠初期：重要な時期の食事	9
1：受胎時～数週間が最も大切な時期	9
2：体の変化を知る	12
3：妊娠初期に摂りたい栄養素	13
葉酸／ビタミンA／ビタミンB6／	
食べたいものを食べる／摂取カロリー	
4：妊娠初期のお勧めメニュー	16
妊娠1か月目／妊娠2か月目／妊娠3か月目	
第2章 妊娠中期：食欲旺盛な時期の食事	20
1：妊娠中期の身体的変化	20
2：妊娠中期に摂りたい栄養素	23
カルシウムとビタミンD／オメガ3脂肪酸／鉄分	
3：妊娠中期のお勧めメニュー	26
妊娠4か月目／妊娠5か月目／妊娠6か月目	

第3章 妊娠後期：不安定で不安な時期の食事……………30

- 1：妊娠後期の身体的・精神的変化……………30
ブルクストン・ヒックス収縮／穏やかな気持ちで過ごす
- 2：妊娠後期の食生活の注意点……………34
適切な体重増加を目指す／少量を回数多く食べる／
エネルギーを高める／その他の注意点
- 3：妊娠後期に摂りたい栄養素……………38
カルシウム／ビタミンK
- 4：妊娠後期のお勧めメニュー……………39
妊娠7か月目／妊娠8か月目／妊娠9か月目

第4章：妊娠中の食生活の充実……………43

- 1：正しい知識を身につけよう……………43
- 2：積極的に摂取したい食品……………46
オメガ3脂肪酸を多く含む魚／肉類／野菜／牛乳
- 3：妊娠中のNG食品……………53
ファーストフード／インスタント食品／
コンビニ食、デパ地下食／ソフトチーズ／
アイスクリーム
- 4：買い物リストを作る習慣をつけよう……………58

第5章：マタニティ・エクササイズ……………60

- 1：妊娠中の運動の重要性……………60
- 2：マタニティ・エクササイズのメリット……………62
不必要な体重増加防止／精神の安定／不眠防止／
出産に耐えられる体力をつける
- 3：マタニティ・エクササイズの注意事項……………64
- 4：お勧めのマタニティ・エクササイズ……………66
ウォーキング、ジョギング／スイミング／
ピラティス／ヨガ
- 5：注意が必要なエクササイズ……………72
ウェイトトレーニング／サイクリング

第6章：糖尿病と妊娠に関する知識……………77

- 1：妊娠糖尿病と糖尿病合併妊娠……………77
- 2：注意しておきたいこと……………79
専門の産科医の診察を受ける／食事は控え目に／
適度な運動をする／甘いおやつは禁止／
炭水化物量を増やさない／食事を抜くことは厳禁

第7章	：知っておくべき産後の知識	85
1	：母乳を与えるメリット	86
2	：授乳による母体の変化	88
3	：授乳のしかた	89
4	：産後うつ病とは	90
	産後うつ病の主な症状／産後うつ病を悪化させる要因／ 産後うつ病の対処法	
おわりに		94



免責事項

本書は、医療関係の専門家によって書かれたものではありません。

啓発および情報提供を目的としたものです。

本書の内容は、医療専門家のアドバイス、診断、および治療に代わるものではありません。

必要に応じて、医師あるいは医療関係の有資格者に相談してください。

本書に記載されている内容に関する誤りや矛盾について、その責任を一切負わないものとします。

本書に記載されている内容の実行については、個人の判断と責任の元で行ってください。

はじめに

日本では現在、これまでにない急激な高齢化が進み、社会を支える若い世代が現象する状態が大きな問題となっています。

その背景には、子どもを持ちたくても持てない人や、さまざまな理由から少子化にならざるを得ない状況があると言えるでしょう。

このような厳しい現実の中、かけがえのない子どもをできる限り大切に育てていきたいと、多くの親御さんは考えているはずです。

しかし「育児」は、実はすでに妊娠中から始まっていて、その時期をいかに過ごすかによって、子どもの基本的な能力に影響を与えるということを深く理解している親御さんはあまり多くないように見受けられます。

生後の育児はもちろん大切ですが、人間としての基本的な素質が決められるのは、妊娠中なのです。

多くの親御さんがすでにご存知だと思いますが、妊娠中に飲酒・喫煙をすると奇形児が産まれるリスクが大幅に高まります。

また、万一、身体的な欠陥が見られなくても、特に妊娠初期の飲酒は胎児の脳の発育に多大な悪影響を与え、言葉は悪いですが「頭の悪い子」が産まれる可能性が高くなるのです。

これは、受精時に近ければ近いほど、リスクが高くなるという研究結果が出ています。

つまり、健やかな子を授かりたいと真に希望するのであれば、本来は、妊娠する前から母体のコンディションを整えておく必要があるのです。

本書では、このようなまだあまり知られていない情報をご紹介しながら、いかに妊娠中の過ごし方が子どもの将来に大きな影響を与えるかを学んでいただきます。

後悔のないよう細心の注意を払って、五体満足な赤ちゃんを無事に出産できるよう、一緒に勉強していきましょう。