

3.妊娠貧血・便秘

妊娠貧血

<原因>

妊娠に伴って血液中の血漿という液体成分がふえ、血液が薄くなるため貧血がおきます。

ヘモグロビン値 11 g/dl 未満、ヘマトクリット値 33.0% 未満を言います。

妊娠中期に最低値になりやすいです。

<症状>

- ・疲労や脱力感を感じやすくなる、めまい、息切れ など
- ・お産の時には…微弱陣痛、遷延分娩、分娩時異常出血 など

<対処方法>

- ・3食規則正しく、バランスの良い食事を食べましょう
- ・鉄分が多く含まれている食べ物、鉄の吸収率の高い食べ物を摂取してみましょう

☆鉄分が多い食べ物 ヘム鉄：レバー、牛肉、さんま、かつおなど

非ヘム鉄：納豆、豆腐、卵、ほうれん草、小松菜など

→吸収率はヘム鉄の方が高いです。非ヘム鉄はたんぱく質やビタミンCが多く含まれている食べ物と組み合わせることで吸収率がアップします！

- ・サプリメントや鉄剤の内服もよいでしょう

<鉄剤内服時の注意>

- ・便が黒くなり、悪心、食欲不振、下痢、便秘などの消化器症状が現れることがあります
- ・タンニン酸を多く含む飲料（紅茶、緑茶、コーヒー）は鉄の吸収を下げてしまうので摂り過ぎには注意しましょう



便秘

<原因>

- ・プロゲステロンの分泌により消化蠕動運動が抑制され、妊娠後期は大きくなった子宮が胃や腸を圧迫するために大腸の蠕動運動が弱まり、水分の吸収が増え、便が硬くなることで排便しにくくなります。

<対処方法>

- ・規則正しい食事を心掛けましょう。朝食をとる習慣が大切！
- ・起床時や空腹時に冷水を飲んでみましょう
- ・食物繊維の多い食品の摂取（豆類、イモ類、海藻類、きのこなど）
- ・乳製品の摂取
- ・便意を我慢しない
～仕事をしている方は便意を我慢しないよう時間にゆとりをもった生活を心掛けましょう
- ・適度な運動（散歩や妊婦体操、ストレッチ）
- ・水分を十分にとる（1L～1.5L）
- ・薬の使用～どうしても自然排便が難しい場合は便秘薬・下剤を使用する事もあります

