

## 妊娠 おめでとうございます

妊娠、出産をきっかけにあなた自身も自分の体を知り、一生を通じて健康でいられるよう、体の声に耳を傾けていきましょう。

### 目次

#### ～妊娠中(体のこと)～

○赤ちゃんを育てるためにお母さんのからだはどのように変化するのか	1
○妊娠中の体重増加の中身（なぜ体重の増加を考えるのか）	2
○妊娠中の体の変化①（血液の量 腎機能）	3
○妊娠中の体の変化②（血糖値のバランス 血液の性状）	4
○妊娠して初めて作られる臓器「胎盤の役割と特徴」	5
○「妊娠」によって起こる不快症状①	6
○「妊娠」によって起こる不快症状②	7

#### ～妊娠中(栄養のこと)～

○妊娠期・授乳期の1日の食事の目安量	8
○よくあるQ&A	9
○食品50gに含まれる鉄の量	10
○細胞分裂に必要なのはビタミンAと葉酸です	11
○体重増加注意と言われたら確認！～外食の中身～【資料】	12
○尿糖が出たら確認！～飲料水に含まれる砂糖量～【資料】	13

#### ～産後のこと～

○お産後のママへ（回復する体と授乳について）	14～19
------------------------	-------



母子健康手帳にも妊娠、育児に関する情報が記載されています！  
あわせてお読みください。

