



案ずるより産むがやすし

美しくつややかなさくらんぼが店頭に並ぶ季節となりました。皆さんいかがお過ごしですか。今回は、妊娠中の「貧血」についてのお話です。妊娠中や出産後に、“貧血”と言われ、鉄剤を飲んだ経験がある方も多いのではないのでしょうか。妊娠出産と貧血との関係性、体や生活にどのような影響があるのか、その予防方法についてのお話です。



妊娠をすると、なぜ貧血になりやすいの？

貧血とは、全身に酸素を運ぶヘモグロビンが減少した状態を示します。妊娠期は、お母さんの血液量が増え、薄い血液となっていくます。それに加え、胎盤や赤ちゃんのために鉄分が使われるために、貧血になりやすくなります。出産時の出血が多い場合に、貧血となる方もいます。妊娠 32~34 週ごろは、血液量の増加がピークに達し、妊娠中で最も血液が薄まる時期であるため注意が必要です。

貧血になると、どんな症状がある？

肩こり、疲れやすさ、めまい、頭痛、動悸、息切れ、立ちくらみ
自覚症状がない場合もあります

貧血になると、時に体が疲れやすいと感じることがあります。これは、ヘモグロビンが足りずに全身への酸素の供給が少なくなるためです。他にも、出産のときに陣痛が弱くなる微弱陣痛になったり、貧血の度合いによっては母乳が出にくくなることもあります。出産や子育てに備えて、予防していきましょう♪



妊娠初期から、貧血を予防していきましょう

❀毎日の食卓に、鉄分の多い食材をとりいれます❀

豚バラ、レバー、イワシ、かつお、鮎、卵、納豆、ひじき、小松菜、あさり、ごまなどには鉄分が多く含まれます

❀鉄分と一緒に摂ると良い食材も一緒に❀

鉄分の吸収を良くするビタミン C や、赤血球を造るために必要なビタミン B1 や葉酸を多く含む食品と一緒にたべると効果的です

ビタミン C が多い食材：キウイフルーツ、ブロッコリー、小松菜、レンコン、キャベツ、いちご

ビタミン B 群が多い食材：鶏レバー、サバ、チーズ、卵、にら、あさり

葉酸を多い食材：牡蠣、鶏レバー、卵黄、ほうれん草、牛乳、さつまいも



鉄の吸収を抑えてしまう食品

タンニンを多く含む緑茶やコーヒーや紅茶、食物繊維を多く含む食品は、鉄分の吸収を妨げてしまいます。

食事の前後に濃いお茶やコーヒーを飲むのは控えましょう

鉄分たっぷり、簡単レシピ

小松菜としらすのソテー

〇材料〇 4人分

小松菜 1束、しらす干し 50g、酒大さじ 1、塩コショウ少々
サラダ油、ごま少々

☆作り方☆

- ①しらすをザルに入れ、熱湯をかけ塩気を抜く
- ②小松菜をしっかり洗い、5cm くらいのざく切りにする
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を強火で炒める
- ④③がしんなりしたら①を加え、酒と塩コショウで味付けする

にんじんのひじきとじゃこ和え

〇材料〇 4人分

乾燥ひじき 大さじ 2、にんじん 2/3 本、ちりめんじゃこ 大さじ 3
ほうれん草 2 束、ごま油 少々、塩 少々、白ごま 少々、ポン酢

☆作り方☆

- ①ひじきは水でもどし、ペーパータオルでしっかり水切りする
にんじんは棒切りにし、ラップに包みレンジで蒸す
ほうれん草はゆでる
- ②にんじんと適当な大きさに切ったほうれん草をゴマ油、じゃこ和え、途中でひじきとじゃこ白ごまとポン酢を加えて混ぜる
最後に塩で味を整える

出産後に、出血が多いために貧血となることがあります。お母さんが元気に、赤ちゃんのお世話ができるように、普段の食事から主食・主菜、副菜のそろったバランスの良い食事をとることが大切です。

～母親学級のお知らせ～

場所：講堂 AB 時間 13:30～
産婦人科外来に予約ノートを用意しています。
予約なしの参加も可能です。
前期…6月5日 7月3日
後期…6月12日・26日 7月10日・24日

