



ロイヤルベルクリニック
院長 丹羽慶光先生

名古屋大学医学部卒業。日本周産期・新生児医学会認定周産期専門医、日本婦人科腫瘍学会認定婦人科腫瘍専門医、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医

A 健康な赤ちゃんを産むために嗜好品や薬、行動に注意して

— コーヒーやビールを飲む習慣があります。妊娠後は控えた方がいいのでしょうか？

— かつた時点で止めるのをおすすめます。

— たばこもやめるべきですよ？

丹羽先生(以下、丹)

丹 はい。喫煙について

— コーヒーは、1日3杯くらいまでなら特に影響はないといわれています。それ以上飲むと、死産や胎児発育不全の危険性が上昇するとい

ても同様、流産、早産、低出生体重児の危険性を高めます。妊娠したら禁煙しましょう。

う報告がありますので、飲み過ぎには注意してくださいね。また、妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群を引き起

— 薬も飲んではいけないのですか？

起します。妊娠が分

丹 妊娠中に飲んでも比較的安全なもの、危険性の高いものがあるため、服用する前に一度医師に相談して

ください。特に、妊

娠初期は胎児奇形発生の観点から薬の影響を受けやすい時期なので、気をつけましょう。

— 妊娠中にカロリー制限は必要ですか？

丹 必要摂取カロリーは日常生活の身体活動レベルと妊娠週数によつて異なりますが、1カ月の体重増加は基本的に1〜1.5kg以内が理想的です。

— そのほか、日常生活で気をつけた方がいいことはありますか？

丹 妊娠中は立ちくらみが起きやすくなるので、ゆっくりとした動作を心がけましょう。

妊娠初期は不安定な時期です。旅行などは胎盤ができてくる妊娠15週以降がよいでしょう。また、妊娠中の性生活は控えめにし、無理をしないようにしましょう。

無理をしないようにし