



こんにちは。川越市健康づくり支援課の助産師です。

新緑が美しく気持ちの良い季節になりました。妊娠中の皆様のご体調いかがでしょうか。

今回は、「妊娠中に大切な食生活～貧血予防は産後うつ予防につながる～」をテーマにお話したいと思います。妊娠中の食事は、お産やお産後の授乳や育児に向けた体力づくりのための土台になります。妊婦さん・ご家族の食習慣は、赤ちゃんに影響を与えることになるので、“赤ちゃん・家族の健康を支える”という意味でも妊娠中の食生活は、これから子育てをしていくうえでとても大切になります。

と言うのは簡単なのですが…日々の実践に移して継続していくことは本当にお大変な事だと思います。食事や栄養が大事だと分かっているけれど、身の周りの家事、育児、仕事など日々の生活に追われ、自身の食事の内容や栄養素のことまでは考えられない、というのが現状ではないでしょうか。

今回は、貧血予防にポイントをしぼり、実践しやすい情報をお伝えいたします！

妊娠貧血とは…

多くは、**鉄不足による鉄欠乏性貧血**と**葉酸の不足による葉酸欠乏性貧血**が合併したものと考えられています。

<妊娠貧血の診断 WHO の基準>

- ヘモグロビン(Hb) 11.0g/dl 未満
 - ヘマトクリット(Ht) 33%未満
 - MCV(平均赤血球容積) 85fl 未満
- 3つが当てはまると貧血と診断

※妊婦健診ではヘモグロビン値を見ることが多いです。