

## ポイント1

妊婦健診の血液検査で、ヘモグロビン値(Hb)をチェックしてみよう！

妊娠初期（妊娠判明～15週）	：Hb	g/dl
妊娠中期（16～27週）	：Hb	g/dl
妊娠後期（28週～出産）	：Hb	g/dl

妊娠中は、体の水分量の増加によって血液が薄くなるので、貧血になりやすい傾向があります。妊娠中期(20週頃)でヘモグロビンが11.0g/dl以下であると、経過とともにさらにヘモグロビン値が低下することが多いため、改善が必要です。貧血は、医師の指示のもと鉄剤(造血薬)の服用や点滴をして治療をします。その多くは問題ありませんが、分娩時の出血に備えて、ある程度改善しておく必要があります。

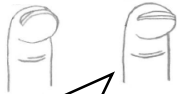
## ポイント2



こんな症状はありませんか？爪、皮膚、まぶたの裏、舌をチェックしてみよう！

正常

鉄欠乏



爪の形へったんこ、薄い、アーチがない  
かたさーやわらかい、もろい、割れやすい  
音→爪切りで爪を切る時にパッチン！と音がしない  
色→白っぽい、光沢がない

あざ、シミ、乾燥  
顔色が白い、髪が抜ける



舌の表側



舌がむくんで  
歯形がついている

舌が白っぽい  
黄色い舌

舌の裏側



舌の裏の静脈が  
見えない

下まぶたの裏が白い

こんな症状があったら  
鉄欠乏かも！？