

妊娠中の心配と不安

Concerns and Discomforts of Pregnancy

During pregnancy, you may have some concerns and discomforts as your body changes. Try these basic tips and talk to your doctor or nurse for more advice. Do not use any over the counter medicine or herbs without talking to your doctor first.

Nausea

Nausea or feeling sick to your stomach is often called morning sickness. Some women also have heartburn or a burning sensation in their stomach, throat or chest. This is common during the first 14 weeks of pregnancy. To improve your signs:

- Try to eat crackers, dry toast or cereal before getting out of bed in the morning. These foods may help any time of the day you have nausea.
- Eat smaller meals more often instead of 3 large meals.
- Do not let your stomach get completely empty.
- Avoid lying down, sleeping or exercising for 1 hour after eating.
- Avoid high fat, fried, spicy, acidic or greasy foods. Avoid caffeine.
- Sleep with your head raised up on a pillow.
- When bending over, bend at your knees and not your waist
- **Call your doctor** if you are not able to keep fluids down for over 24 hours, you have dark urine or you feel weak or dizzy.

妊娠中は体に変化が起こることで、心配や不安をおぼえることがあります。これから説明する基本的なコツを試してみて、詳しいアドバイスを医師や看護師から求めてください。医師に相談せずに市販薬や漢方薬を使用しないでください。

吐き気

吐き気や胃の不快感は一般につわりと呼ばれます。胸やけや、腹部、喉、胸部に焼けるような感覚をもつ妊婦もいます。これは、妊娠の最初の14週間に起きる一般的な症状です。これらの症状を改善するには、以下のことをお勧めします。

- 朝ベッドを出る前にクラッカー、何もつけないトースト、またはシリアルを食べてみます。一日のうちいつでも、吐き気を覚えときにこれらの食事をとると楽になることがあります。
- 3食いっぱい食べるよりも、こまめに軽い食事を取りましょう。
- 胃の中を空っぽにしないようにしてください。
- 食後1時間は横になったり、寝たり、運動をしたりしないでください。
- 高脂肪食、揚げ物、香辛料、酸味の強いもの、脂っこい食べ物は避けます。カフェインは避けます。
- 寝るときは枕を利用して頭を高くします。
- かがむときは腰を曲げずに膝を曲げます。
- 水分をとってもすぐ戻ってしまう状態が24時間以上続いたり、濃い尿が出たり、脱力感やめまいを覚える場合は、**担当医に連絡してください。**

Exercise, Energy and Sleep

Feeling tired is common, but exercise can help to strengthen muscles during pregnancy and for delivery. To improve your energy:

- Exercise each day if allowed by your doctor. Talk with your doctor about the type of exercise you are doing.
- Exercise for at least 30 minutes 4 to 5 days of the week, if you are allowed to exercise. Talk with your doctor before starting a new exercise program.
- Rest often. Lie down on your left side for at least 1 hour during the day to increase blood flow to your baby. A pillow between your legs and under your abdomen may increase comfort.
- If you have trouble sleeping, try a warm (not hot) bath or shower before bedtime. You may also want to practice relaxation exercises such as meditation, deep breathing and stretching.

Oral Health

- Visit a dentist at least 1 time during pregnancy.
- Tell your dentist if you have gum or teeth problems.
- Use a soft toothbrush and brush gently. Floss each day.
- If you have vomiting from nausea, rinse your mouth with 1 cup of water mixed with 1 teaspoon of baking soda. This will get rid of stomach acid in the mouth.
- Do not use tobacco products.

運動、活力、睡眠

疲労感を感じるのは普通ですが、妊娠中に運動で筋肉を鍛えることができ、そうすることで出産が楽になります。活力を得るには、以下のことをお勧めします。

- 担当医の許可があれば毎日運動します。運動の種類については、担当医にご相談ください。
- 運動の許可があれば、週に4~5日、最低30分間運動します。新しい運動プログラムを始める前に、担当医に相談しましょう。
- こまめに休息をとります。日中最低1時間は体の左側を下にして横になり、赤ちゃんへの血液の流れをよくします。枕を両脚の間やお腹の下に入れると、楽になることもあります。
- 眠れないときは、就寝前に温かい(熱すぎない)お風呂に入るかシャワーを浴びます。瞑想、深呼吸、ストレッチなどリラクゼーション運動を行ってもいいでしょう。

口腔衛生

- 妊娠中最低1回は歯科医を訪ねましょう。
- 歯肉や歯に問題がある場合は歯科医に伝えてください。
- 毛の柔らかい歯ブラシを使用して歯をやさしく磨きます。歯の間を毎日デンタルフロスで清掃します。
- 吐き気がして嘔吐をしてしまう場合は、1カップの水に小さじ1のベーキングソーダを溶かして口の中をすすぎます。そうすることで、口の中から胃酸を取り除きます。
- タバコ製品は使わないで下さい。

Headaches and Dizziness

- For a headache, call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take. **Do not** take aspirin, ibuprofen (Advil or Motrin) or naproxen (Aleve).
- If you feel dizzy, sit or lie down to avoid falling. Get up slowly after 15 minutes to see if the dizziness has passed.
- Change positions slowly when you have a headache or feel dizzy.
- **Call your doctor** if your headache or dizziness does not go away or gets worse, or you have blurred vision, eye pain or pressure, or a lot of swelling in your hands or feet.

Nose Stuffiness and Nose Bleeds

- You may put saline drops or gel into your nose. Talk with your doctor before taking any other over the counter medicines.
- To stop a nosebleed, sit up, lean your head forward and apply firm pressure with your fingers to the side of the nose that is bleeding. Get medical care if the bleeding lasts longer than 20 minutes.

Skin, Hair and Nails

- Your hair and nails may grow faster. If you plan to get your hair treated with chemicals, tell your hairdresser that you are pregnant.
- Common skin problems include changes in skin color, itchy skin, acne and stretch marks. Topical lotions or ointments may be used for itchy skin or reduce the appearance of stretch marks.
 - ▶ Do not use Accutane or Retin-A products when pregnant.
- **Call your doctor** if you have concerns.

頭痛とめまい

- 頭痛がある場合、市販薬を服用しても安全かどうか担当医または看護師に確認してください。アスピリン、イブプロフェン (Advil や Motrin)、またはナプロキセン (Aleve) は服用しないでください。
- めまいを感じたら座るか横になり、倒れるのを防ぎます。15分ほど経ったらゆっくりと起き上がり、めまいがないかを確認します。
- 頭痛やめまいがある場合は、ゆっくりと姿勢を変えます。
- 頭痛やめまいが治まらなかつたりひどくなった場合、目がかすんだり痛みや圧力を感じる場合、手や足のむくみがひどい場合は、**担当医に連絡してください**。

鼻づまり、鼻血

- 生理食塩水またはジェルを鼻に使ってみます。他の市販薬を使用する前に、担当医に相談しましょう。
- 鼻血を止めるには、真っ直ぐに腰をかけ、前かがみになって、出血のある側を横から指でしっかりと押さえます。20分以上鼻血が止まらないときは、医療機関に相談します。

肌、髪、爪

- 髪の毛や爪が伸びるのが早くなります。薬品を使用したヘアトリートメントを受ける場合、妊娠中であることを美容師に伝えてください。
- 肌のトラブルとして一般的に皮膚の色の変化、かゆみ、にきび、妊娠線などが生じることがあります。かゆみや妊娠線には、液体のつけ薬や軟膏を使用します。
 - ▶ 妊娠中、アキュテインやレチン A 製品は使わないで下さい。
- 心配がある場合は**担当医に相談してください**。

Breasts are tender or leak milk

- Wear a support bra that fits comfortably, such as a sports bra. Some women also wear a bra without underwire to bed at night.
- If your breasts leak milk, wear nursing pads in your bra and change them when you feel or think you are damp.
- Tell your doctor if you feel a lump or have any nipple changes.

Urinating Often or Urine Leaks

You may have to pass urine more often throughout your pregnancy. Leaking urine is common during the last months of pregnancy. Urine leaks happen with coughing, sneezing, picking up heavy objects or sexual activity during pregnancy.

- Do not limit liquid or water intake, but drink less before bedtime.
- Urinate often.
- Avoid liquids with caffeine.
- Do Kegel exercises to strengthen and control the muscles around the vagina.
 - ▶ To locate these muscles, stop and start your urine when you use the toilet.
 - ▶ Try to tighten the muscles a small amount at a time. Then release very slowly.
 - ▶ As you tighten the muscles, you should feel the area from your urethra, where urine leaves your body, lift slightly.
 - ▶ Practice these exercises while you sit, stand, walk, drive or watch television.
 - ▶ Do these exercises 10 times, 5 to 10 times a day.
- **Call your doctor** if you have burning or pain when urinating or have a fever.

乳房の痛み、母乳の漏れ

- スポーツブラなどサポートがあり着け心地のよいブラジャーを使用します。夜寝るときは、アンダーワイヤーのないブラジャーを着けると楽になる場合があります。
- 母乳が漏れ出す場合、ブラジャーの中に授乳パッドを入れ、濡れてきたら交換します。
- しこりができたり、乳頭に異常がある場合は、担当医に相談してください。

頻尿または尿漏れ

妊娠中、トイレに行く回数が増えることがあります。一般的に、妊娠後期には尿漏れがあります。尿漏れは、妊娠中に咳やくしゃみをした、重いものを持ち上げたり、性的活動をする際に起こります。

- 飲み物や水の摂取は欠かさないようにします。ただし、就寝前は量を減らしてください。
- まめにトイレに行ってください。
- カフェイン入りの飲み物は避けます。
- 膣周辺の筋肉を強化しコントロールできるようにケーゲル体操を行います。
 - ▶ この筋肉を感じるには、排尿時に尿を止めたり出したりします。
 - ▶ 一回に短時間、筋肉を締めます。それから非常にゆっくりと緩めます。
 - ▶ 筋肉を締めるとき、尿が排出される尿道部分がわずかに上がるのを感じます。
 - ▶ この運動を座っている間、立っているとき、歩いているとき、運転中、またはテレビを見ている間に行います。
 - ▶ この運動を 10 回繰り返し、1日 5～10 回行います。
- 排尿中にしゃくねつ感や痛みを覚えたり熱が出た場合、**担当医に連絡してください。**

- **Call your doctor** if you think you may be leaking amniotic fluid and not urine. Lie down for 30 minutes with an absorbent pad. If you feel liquid when standing up, and it is yellow, pink or brown in color, call your doctor.

Vaginal Drainage

A change in vaginal drainage is normal.

- Bathe the outer vaginal area often. Use soap without perfume. Rinse well.
- Do not use tampons, vaginal sprays, douches, powders and colored or perfumed toilet paper.
- Wear cotton underwear. Avoid nylons or panty hose and tight pants.
- **Call your doctor** if the drainage has a bad odor, causes itching or there is blood.

Constipation or Diarrhea

Constipation is very common in pregnancy from changes in body hormones. Diarrhea can be from changes in diet, exercise or prenatal vitamins, or an infection.

Constipation

- Drink 6 to 8 cups of liquids each day. Choose water, juices and milk.
- Eat high fiber foods such as raw fruits and vegetables, whole grains, high-fiber bran cereals and cooked dried beans.
- Do not use laxatives, enemas or over the counter medicines unless your doctor says that it is okay.
- **Call your doctor** if your constipation does not get better in 2 days.

- 尿ではなくて羊水が漏れていると感じる場合は担当医に相談してください。吸収パッドを使い 30 分間横になってください。立ち上がったときに液体を感じ、それが黄色やピンク色、茶色である場合は、**担当医に連絡してください。**

おりもの

おりものに変化があるのは正常です。

- 膣の外部をまめに洗います。無香料の石鹸を使用します。十分にすすいでください。
- タンポン、女性用衛生スプレー、膣洗浄器具、パウダー、カラー付きまたは香料付きトイレットペーパーは使用しないでください。
- 綿製の下着をはきます。パンティーストッキングやきつめの下着は避けます。
- おりものから異臭がする、かゆみを伴う、血液が混じっている場合、**担当医に連絡してください。**

便秘や下痢

妊娠中、ホルモンの変化から便秘が起きるのは普通です。下痢は、食事の変化、運動、妊婦用ビタミン剤、感染などから起こります。

便秘

- 毎日 6~8 カップの水分を摂ります。飲み物は水、ジュース、牛乳にしてください。
- 生の果物や野菜、全粒粉、食物繊維の豊富な小麦のシリアル、火を通した乾燥豆など、高繊維質の食品を食べます。
- 担当医の許可がない限り、便秘薬や浣腸、市販薬を使用しないでください。
- 2 日以上便秘が続く場合は、**担当医に連絡してください。**

Diarrhea

- Drink 8 to 12 cups of water, broth, or sports drinks that are low in sugar. Avoid juices and milk that can make diarrhea worse. Avoid caffeine and alcohol.
- Eat bananas, rice, applesauce, toast, yogurt, non-milk based soups, potatoes, crackers, oatmeal, low sugar and low fiber cereals, and lean protein, such as chicken, turkey, beef, pork, cooked eggs or tofu.
- **Call your doctor** if diarrhea does not get better in 2 days, have pain or cramps that get worse, or are bleeding from the rectum. If you have diarrhea 2 days or more, use an oral rehydration product, such as Pedialyte®.

Hemorrhoids

Hemorrhoids are swollen blood vessels in the rectal area from constipation or pressure of the baby on the body during pregnancy.

- Eat whole grain and high fiber foods, such as raw fruits and vegetables. Drink more water and fruit juice in moderation to keep your bowel movements regular and soft.
- Do not strain or push when having a bowel movement.
- Use cold compresses to relieve pain or swelling.
- Talk with your doctor about using a topical cream or witch hazel to reduce pain
- **Call your doctor** if your pain increases or if you have bleeding.

下痢

- 8~12 カップの水、ブロス、糖分の少ないスポーツドリンクを飲みます。下痢がひどくなる可能性のあるジュースや牛乳は避けま
す。カフェインやアルコールは避けま
す。
- バナナ、米、アップルソース、トースト、ヨー
グルト、牛乳を含まないスープ、芋類、クラ
ッカー、オートミール、低糖低繊維のシリア
ルなどや、鶏肉、七面鳥、牛肉、豚肉、調理し
た卵、豆腐などの低脂肪たんぱく質を食べ
ましょう。
- 2日以上下痢が続いたり、痛みやけいれん
がひどくなったり、直腸からの出血がある
ような場合には、**担当医に連絡してくださ
い**。2 日以上下痢が続く場合には、Pedia-
lyte® (ペディアライト) などの経口補液を摂
ってください。

痔

痔は便秘や妊婦の体内にかかる赤ちゃんの圧力による、直腸付近の血管の腫れです。

- 全粒粉や、生の果物や野菜のような食物繊維の豊富な食品を食べます。適度な水やフルーツジュースを飲み、習慣的に排便をし、便は軟らかくしておきます。
- 便通があるときに力を入れたり、いきんだりしないてください。
- 痛みや腫れを和らげるには氷嚢を使用します。
- 痛みを和らげる塗り薬またはウィッチヘーゼルの使用に関しては担当医に相談してください。
- 痛みがひどくなったり、出血がある場合、**担当医に連絡してください**。

Back Pain and Leg Cramps

Most women have back pain as the body changes with your baby's growth. Leg cramps are common during pregnancy.

Back pain

- When resting or sleeping, use a supportive mattress. Lie on your left side with pillows between the knees, behind the back and under the stomach.
- Stand up straight. Do not slump or slouch.
- Wear low heeled, walking shoes.
- Do not stand in one place too long. Change body positions every 30 minutes.
- Squat to pick up objects rather than bending at the waist. Do not bend over at the waist. Bend your knees.

Leg cramps

- Increase fluid, calcium and potassium intake in your diet. Eat foods such as milk, yogurt, bananas and orange juice.
- Rest often with your legs up during the day. Place a pillow under knees and ankles when sitting or lying down.
- During a leg cramp, straighten your leg and bend your foot up toward the front of your leg to gently stretch the muscles.
- **Call your doctor** if only one leg is hurting all the time, if there is a hot or red area on the leg, or if the leg hurts when you bend your foot toward the front of your leg.

Varicose Veins

Varicose veins are enlarged veins you may see on your legs. They can itch, be painful or cause tingling in the legs.

- Avoid nylons or panty hose with elastic bands.
- Wear low heeled or athletic shoes. Avoid high heels.

腰痛と脚のけいれん

赤ちゃんが成長するにつれて妊婦の体に変化が生じるため、ほとんどの妊婦に腰痛があります。妊娠中の脚のけいれんは一般的です。

腰痛

- 休息や睡眠には、体を支えるタイプのマットレスを使用します。体の左側を下にして、枕を膝の間、背中後ろ、お腹の下に入れて横になります。
- 真っ直ぐ立ちます。前屈みにならないようにします。
- ヒールの低いウォーキングシューズを履きます。
- 長い時間立ち止まることがないようにします。30分ごとに体の位置を変えます。
- 物を拾うときは、腰を曲げずにしゃがみます。腰を曲げないでください。膝を曲げます。

脚がつる

- 食事に水分、カルシウム、カリウムの摂取量を増やします。牛乳、ヨーグルト、バナナ、オレンジジュースなどの食品を摂ります。
- 日中は脚を高くしてこまめに休息をとります。座ったり横になるときは、両膝と両足首の下に枕を置きます。
- 脚がつったときは真っ直ぐに伸ばして、足を上に向けて脚のほうへ曲げ、ゆっくりと筋肉を伸ばします。
- 片脚のみが常に痛む場合、脚に発熱や赤くなった部分が生じる場合、または足を上に向けて脚のほうへ曲げたときに脚が痛む場合は、**担当医に連絡してください。**

静脈瘤

静脈瘤とは、脚に生じる静脈の拡張です。痒くなったり、痛くなったり、ヒリヒリしたりします。

- ベルト部分がゴムのパンティーストッキングは避けます。
- ヒールの低い靴か運動靴を履きます。ハイヒールは避けます。

- If you must stand for long amounts of time, consider wearing support hose to improve blood flow from the legs back to the heart.
- Take short rest breaks with your legs raised higher than your heart. Lie on your left side with a pillow between your legs and under your abdomen.
- Do not cross your legs when sitting.
- 長時間立っている必要がある場合は伸縮自在のストッキングをはき、脚から心臓への血液の流れを助けましょう。
- 脚を心臓より高くして、少し休みます。体の左側を下にして、枕を両脚の間やお腹の下に入れて横になります。
- 腰掛けるときは脚を組まないでください。

Swelling of Hands and Feet

- Avoid standing or sitting for long periods of time.
- Lie on your left side for 30 to 60 minutes, 3 to 4 times each day.
- Exercise if allowed by your doctor.
- Avoid foods high in salt.
- Drink 8 to 10 glasses of fluid each day.
- Ask your doctor about support hose.
- **Call your doctor** if you wake up in the morning a few days in a row with swelling.

Cold, Flu or a Virus

- Talk with your doctor about getting a vaccine to protect you from the flu. **When pregnant, you need the injection (shot) and not the nasal spray.**
- Call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take if you get a cold or have the flu.
- Avoid being around people who are ill. Wash your hands often.
- **Call your doctor** if you have a fever, shortness of breath or are coughing up sputum.

手足のむくみ

- 長時間立ったり座ったりしないようにします。
- 体の左側を下にして 30～60 分間横たわり、これを 1 日に 3、4 回行います。
- 担当医の許可があれば運動します。
- 塩分の多い食べ物は控えます。
- 毎日コップに 8～10 杯の水分を摂取しましょう。
- 着圧ストッキングについては、担当医に相談してください。
- 朝目覚めたときにむくむ状態が数日間続く場合、**担当医に連絡します。**

風邪、インフルエンザ、ウイルス

- インフルエンザの予防接種を受ける際は、担当医にご相談ください。**妊娠中は鼻腔用スプレーでなく注射を受けます。**
- 風邪をひいたりインフルエンザにかかったときは、市販薬を服用しても安全かどうか担当医または看護師に確認してください。
- 病気の人がいる場所は避けます。手をまめに洗ってください。
- 発熱、息切れ、痰の喀出がある場合、**担当医に連絡してください。**

Abdominal Pain or Contractions

You may feel some pain in the groin area as your uterus grows. This pain can get worse with sudden movements or prolonged walking.

- **Call your doctor right away** if you have severe pain.
- Braxton Hicks Contractions are mild contractions that are painless and irregular. These are common and do not need treatment.
- When you have a contraction, lie on your left side and rest. Place your hands on your abdomen and feel when the contraction begins and ends. Time how long and how often the contractions are coming.
- **If you are less than 9 months pregnant** and are having contractions, quickly drink several glasses of water. If you still have 4 or more contractions in one hour after drinking the water and resting, call your doctor.
- **If you are in your ninth month of pregnancy**, call your doctor if your contractions are occurring more than 6 per hour, last longer than 15 to 30 seconds, become painful, or you have vaginal bleeding or leak fluid.
- Your doctor may tell you to call right away if you have any contractions.

Sexual Activity

It is common to have some changes in your sexual desire during pregnancy.

- Sexual intercourse is allowed during your pregnancy unless your doctor has told you otherwise. Tell your partner what feels comfortable.
- Practice safe sex if you or your partner has a sexually transmitted infection.

腹痛または腹部の収縮

子宮の拡大にともない鼠径部(足の付け根)に痛みをおぼえる場合があります。

この痛みは、急に動いたり長時間歩いたりすると悪化する場合があります。

- 痛みがひどい場合、直ちに**担当医に連絡してください**。
- ブラクストン・ヒックス収縮は、痛みをとまなわず不定期に生じる軽い収縮です。この収縮は一般的なもので処置は不要です。
- 収縮が起きたら、左側を下にして横になります。両手を腹部に置いて収縮が始まったり終わったりするのを感じ取ります。収縮の長さや頻度を計ってください。
- **妊娠9カ月未満で陣痛が起こった場合**、すぐにコップ数杯の水を飲んでください。水を飲んで休息を取った後も1時間に4回以上の陣痛がある場合は、医師に連絡してください。
- **妊娠9カ月に入っている状態で**、収縮回数が1時間に6回を超える場合、収縮が15～30秒間より長く続くか痛みをとまなう場合、膣からの出血や液体の漏れがある場合は、担当医に連絡してください。
- どんな収縮でも起きたときはすぐに連絡するよう担当医から指示を受ける場合もあります。

性的活動

妊娠中に性的欲求がある程度変化するのは普通です。

- 担当医に止められていない限り、妊娠中でも性交渉は行って構いません。何が心地よいかをパートナーに伝えます。
- あなたかパートナーが性感染症を患っている場合は、安全な性交渉を行います。

- You may feel some cramping for a few minutes after sexual intercourse.
- **Call your doctor** if after sexual intercourse you have vaginal bleeding, leak urine or your water breaks.

Changes in Mood and Memory

It is common to have mood swings from hormones, changes in sleep or eating patterns, or stress during pregnancy.

- It is normal to have different emotions during pregnancy. You may be excited about the birth of your baby, but worry how your life will change. Ask your partner, family and friends for emotional support.
- Manage stress in your life. Deep breathing, meditation, listening to music, exercise, and massage can help to reduce stress.
- If you have trouble eating and sleeping, this can change how you feel. Talk with your doctor and a dietitian to get help.
- You may notice that you are more forgetful. Make notes for yourself to help you remember important things. This should improve after the birth of your baby.
- **Call your doctor** if you have thoughts of harming yourself or others, or feel you may have depression.

Food Cravings and Aversions

You may crave foods during pregnancy while the smell or taste of other foods may cause nausea.

- Eat a variety of healthy foods at meals and for snacks, include fresh fruits and vegetables, whole grains and lean protein. Avoid foods high in sugar, fat or salt and make healthier choices.

- 性交後は数分間、けいれんをおぼえる場合があります。
- 性交後、膣からの出血、尿漏れ、破水したと感ずる場合は**担当医に連絡してください**。

感情や記憶の変化

妊娠中、ホルモンによる感情の起伏、睡眠や食事のパターンの変化、ストレスなどがあるのは普通です。

- 妊娠中に感情が変化するのは普通です。赤ちゃんの誕生にワクワクするかもしれませんが、自分の生活がどう変化するか心配になるかもしれません。パートナーや家族、友人に感情のサポートを頼んで下さい。
- 生活におけるストレスを管理します。深呼吸、瞑想、音楽を聴く、運動、マッサージなどによりストレスが軽減する事もあります。
- 食欲がなかったり眠れない場合には、そのどれかをする事で気分が変わることがあります。担当医と栄養士に相談しましょう。
- 忘れっぽくなったと感ずる場合もあります。大切なことを忘れないようにメモをとるようにしましょう。これは、赤ちゃんが誕生したあとで治ります。
- 自分自身や他の人を傷つけようという思いが生じたり、うつ病になっていると感ずたら、**担当医に連絡してください**。

嗜好の変化

妊娠中、ある食べ物が無性に食べなくなったり、他の食べ物のにおいや味で吐き気をもよおすことがあります。

- 食事や間食には、生の果物や野菜、全粒子、低脂肪たんぱく質など、バラエティに富んだ健康的な食品を摂るようにしましょう。糖分、脂肪、塩分の高い食べ物は避け、健康的なものを選択しましょう。

- Take a prenatal vitamin each day.

- 妊婦用ビタミン剤を毎日服用します。

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

質問や心配事がある場合は、担当医または看護師にご相談ください。