

日母会員ビデオシリーズ

妊娠中におこりやすい病気

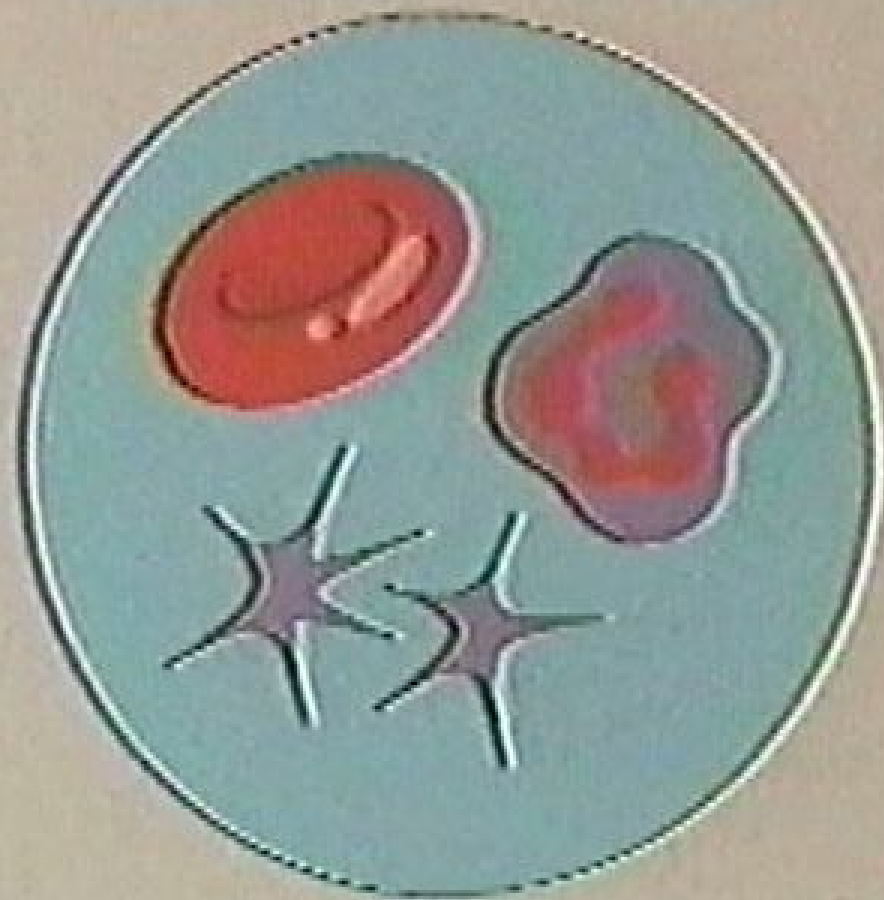
妊婦貧血と妊娠中毒症



妊婦貧血



血液成分



ヘモグロビン



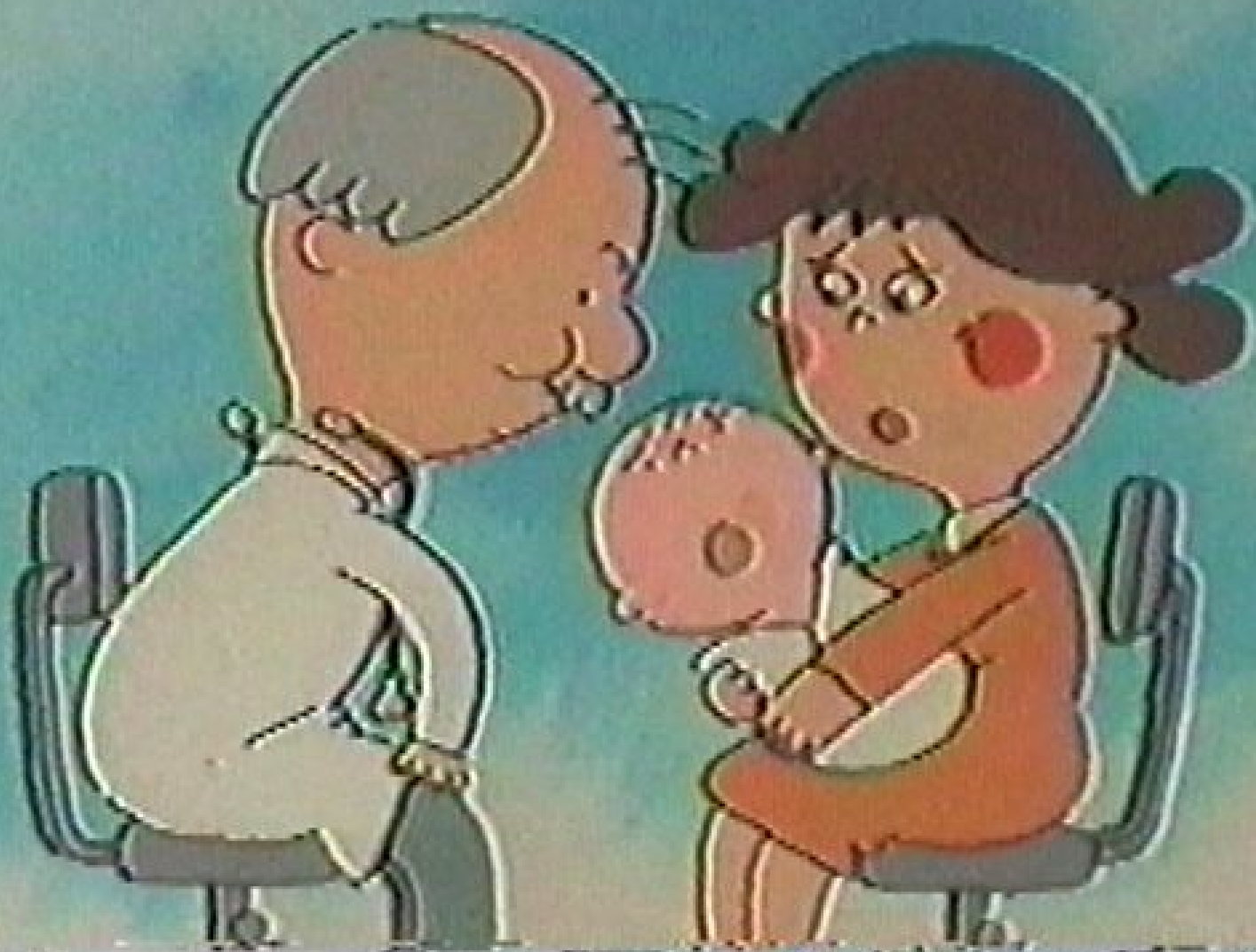
妊婦貧血の基準

ヘモグロビン量……11g未満 / 100ml

これは正常血液の約70%
に満たない薄さです。



乳児貧血になりやすい



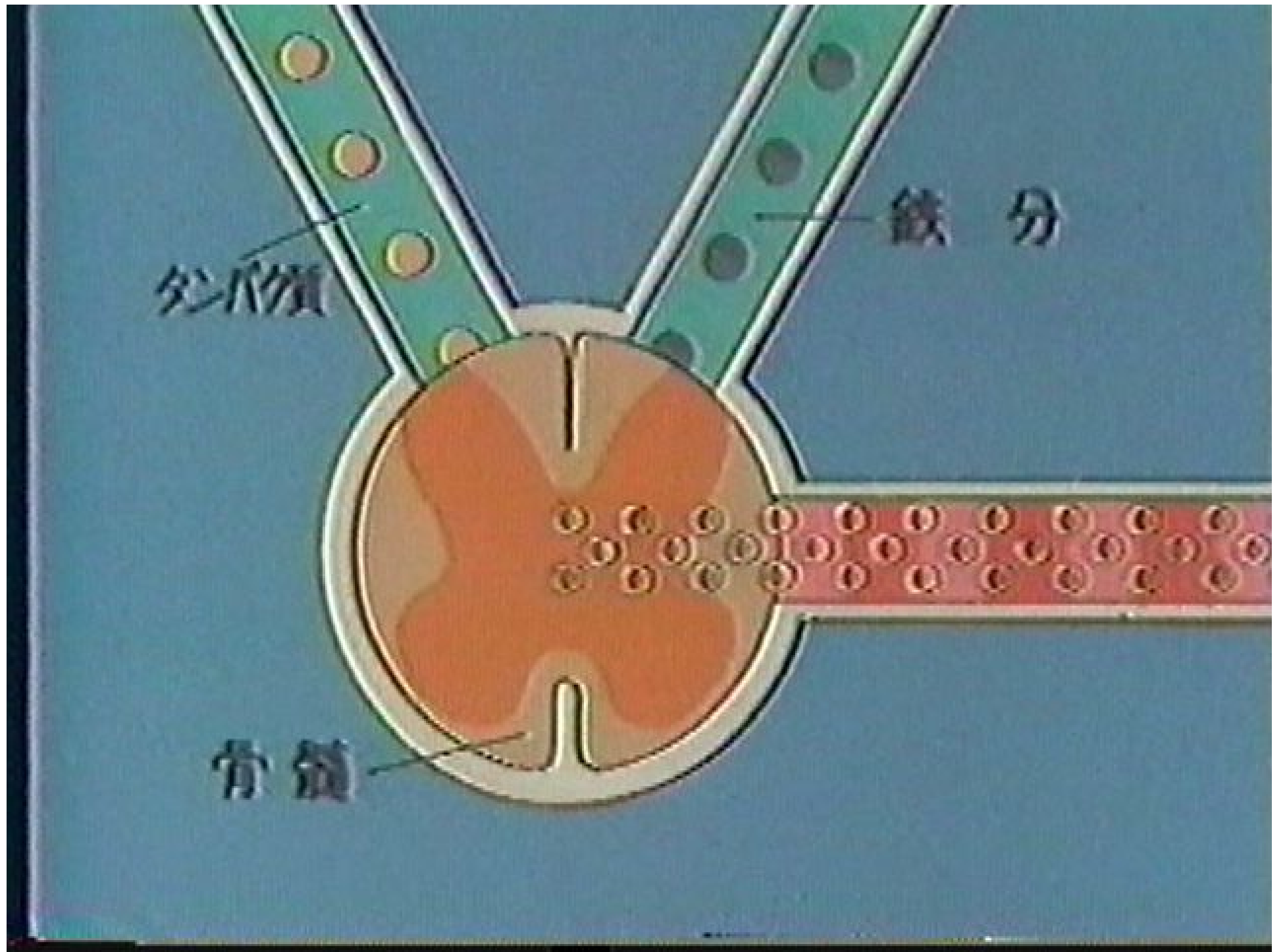
貧血は どうして
おこるのでしょうか

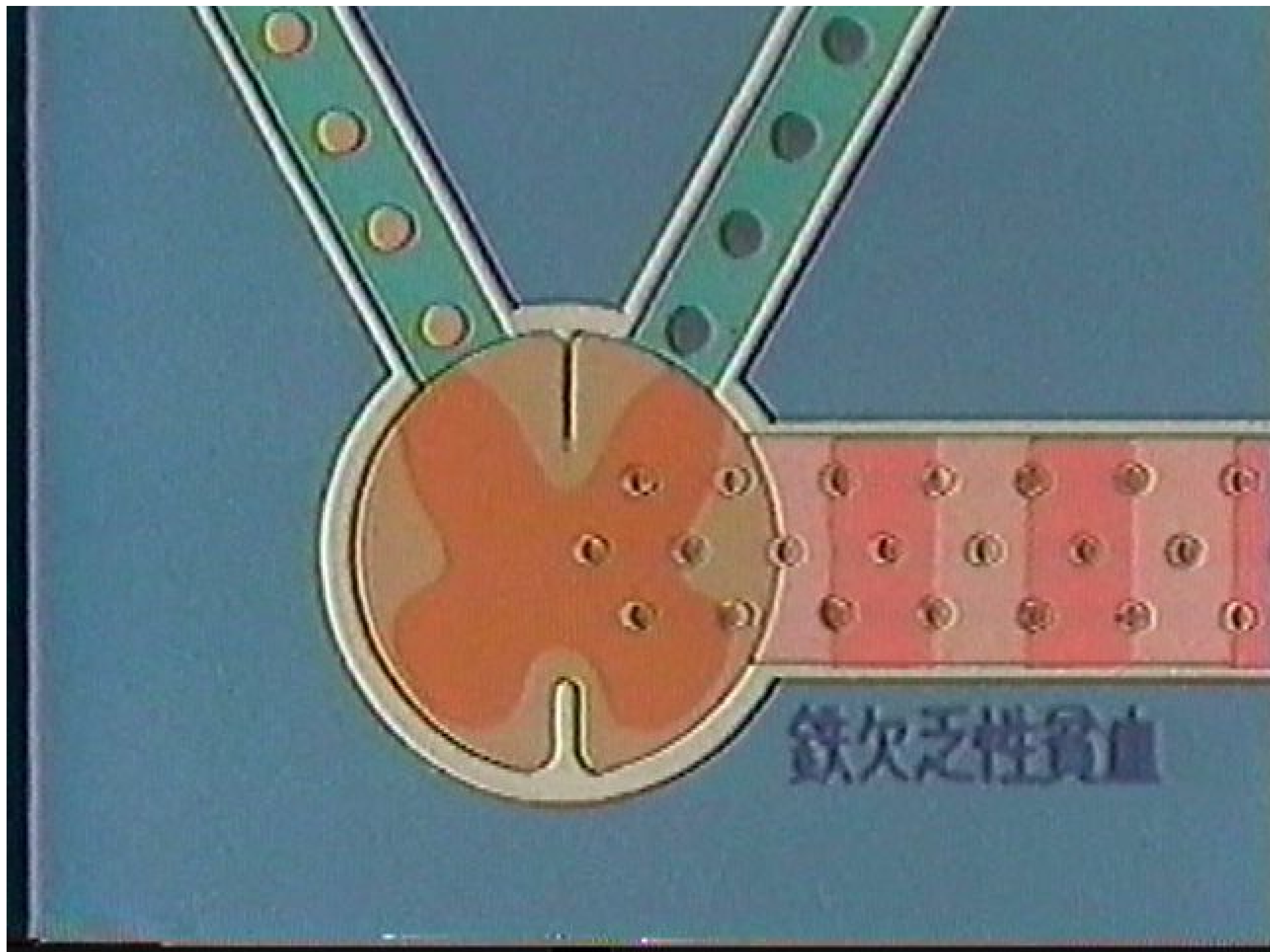


鉛板

鐵分

骨髓





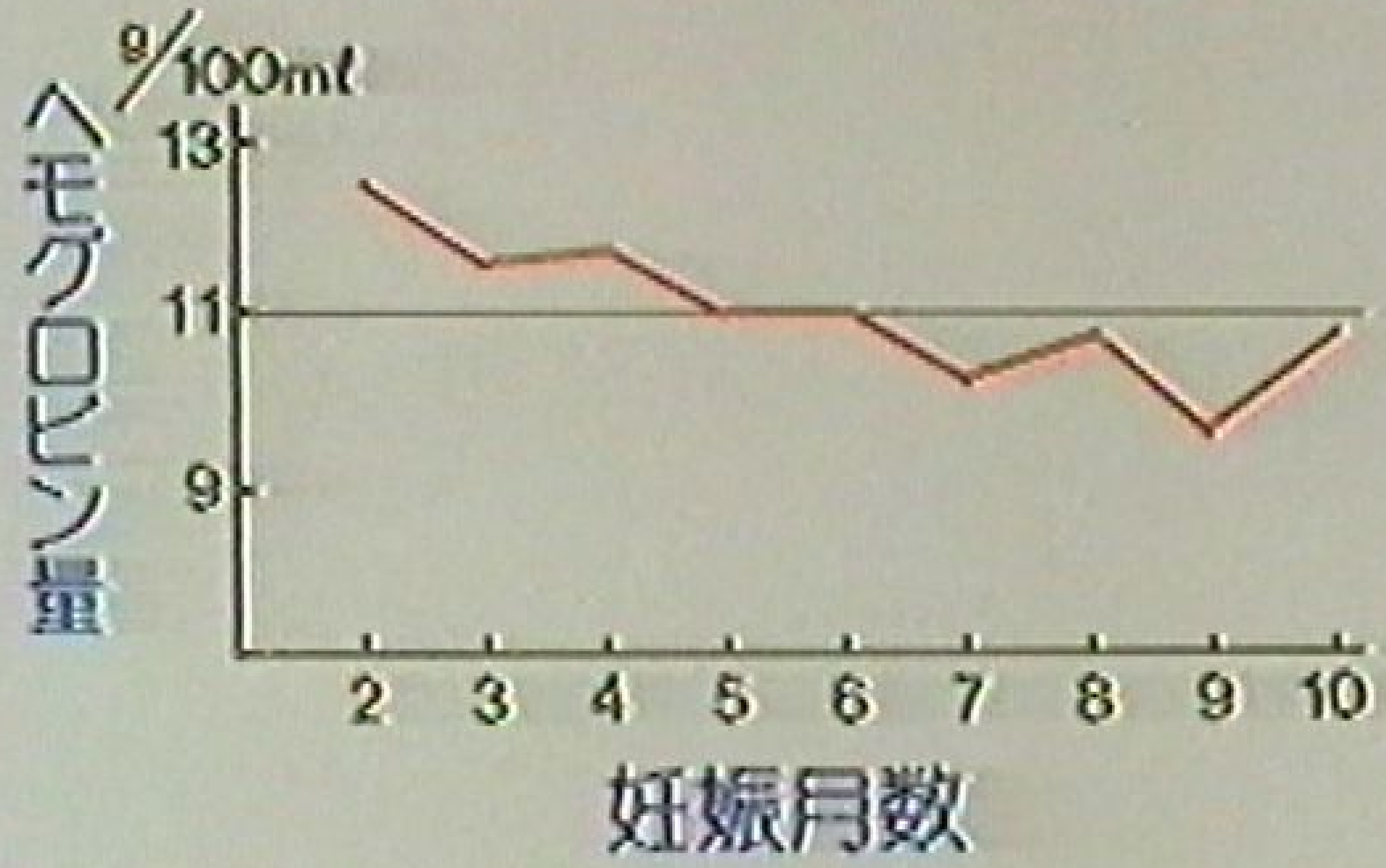
鉄欠乏性貧血

肺

心臟

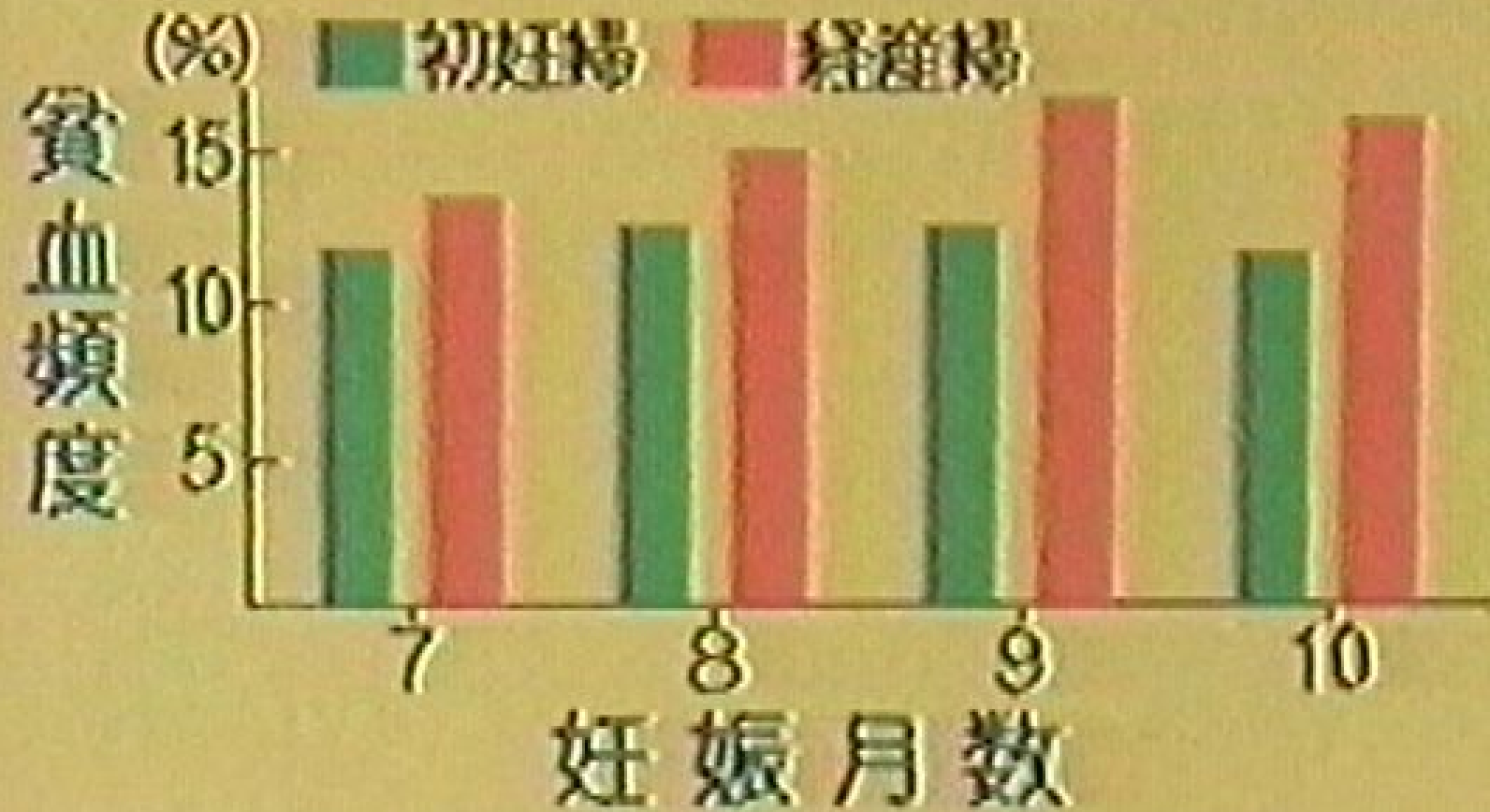


妊娠による血液の変化



貧血妊婦の頻度

(ヘモグロビン量95g以下/100ml)



貧血の発見と治療



◆カレンダー◆

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 定休連休

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31





食生活の改善



エネルギーと
栄養のバランス





- 鉄 分

- 良質のタンパク質

- ビタミン



年々豚のLIV-



鉄分



魚類



鐵分



貝類



鐵分



野菜類



鉄分



海草



凍豆腐



鐵質



鐵 分



魚と肉



タンパク質

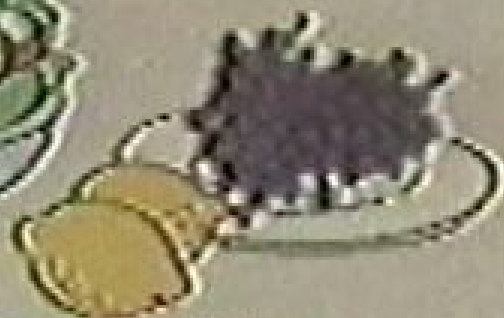


大豆製品



卵・牛乳・チーズ

タンパク質

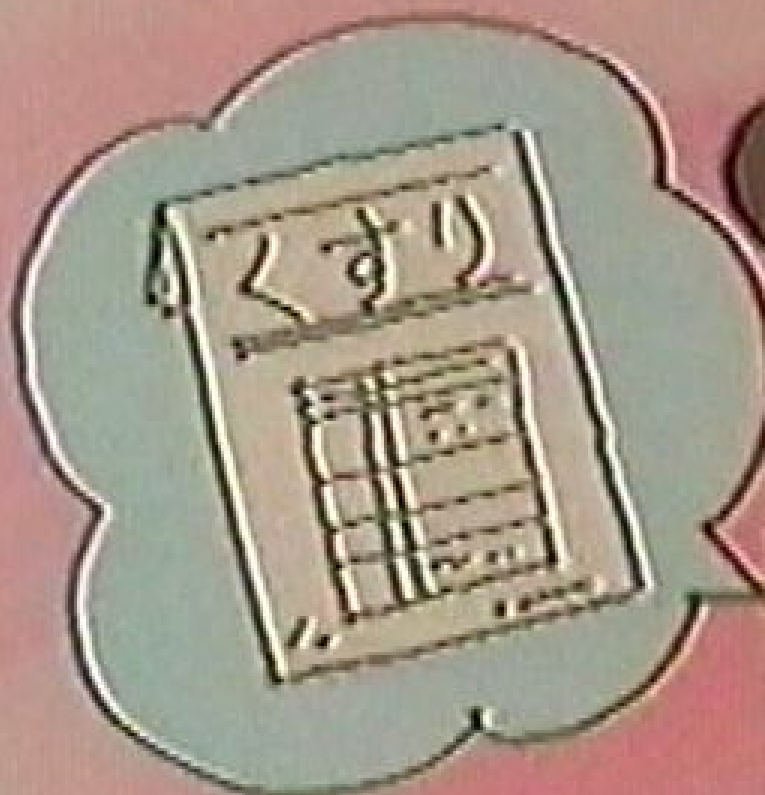


野菜・くだもの

ビタミン

調理の仕方を

工夫しましょう！





妊婦貧血の予防と治療

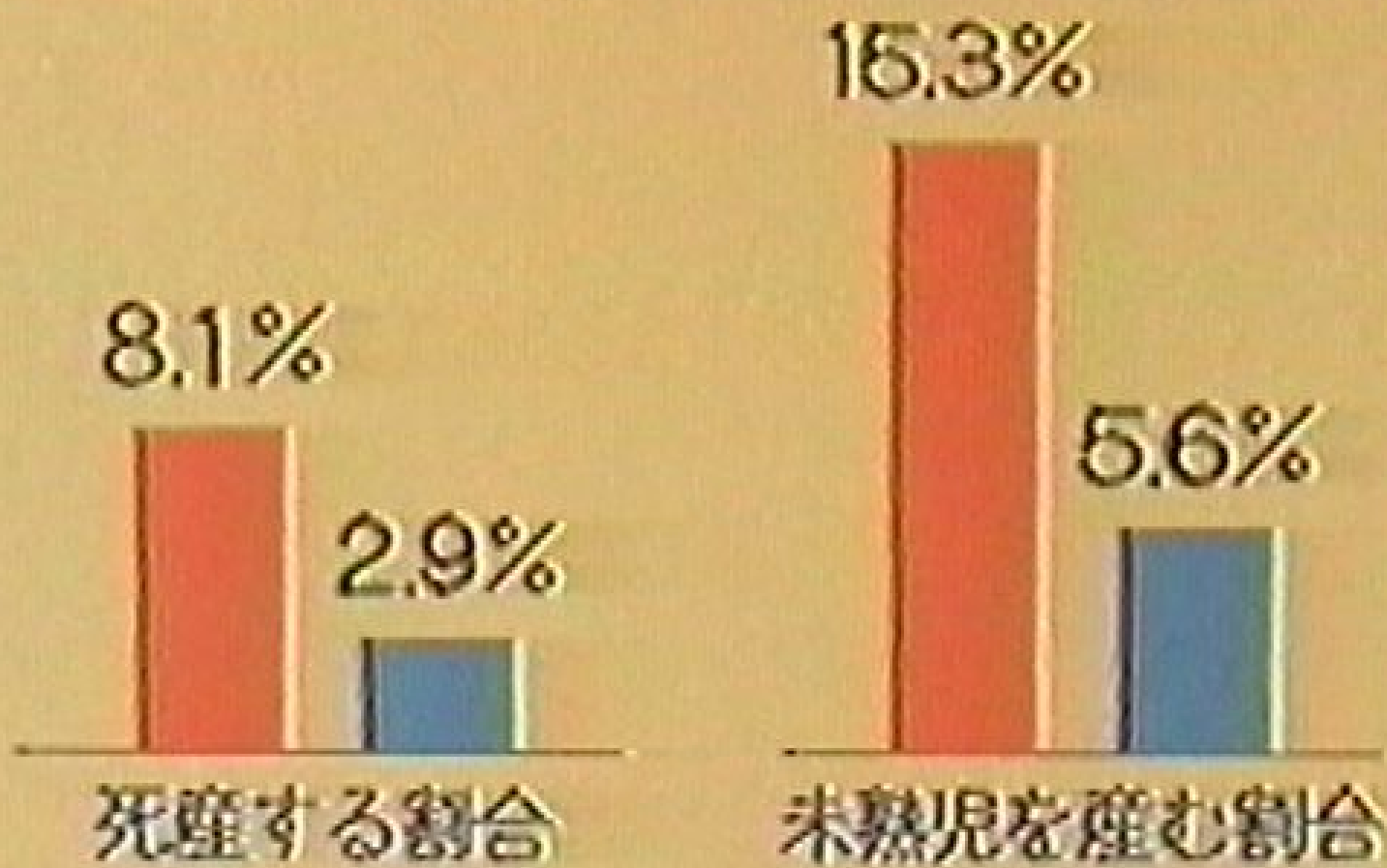
- 定期健診を受けること
- 食生活の改善
- 薬は医師の指示に従って
- 治療は根気よく

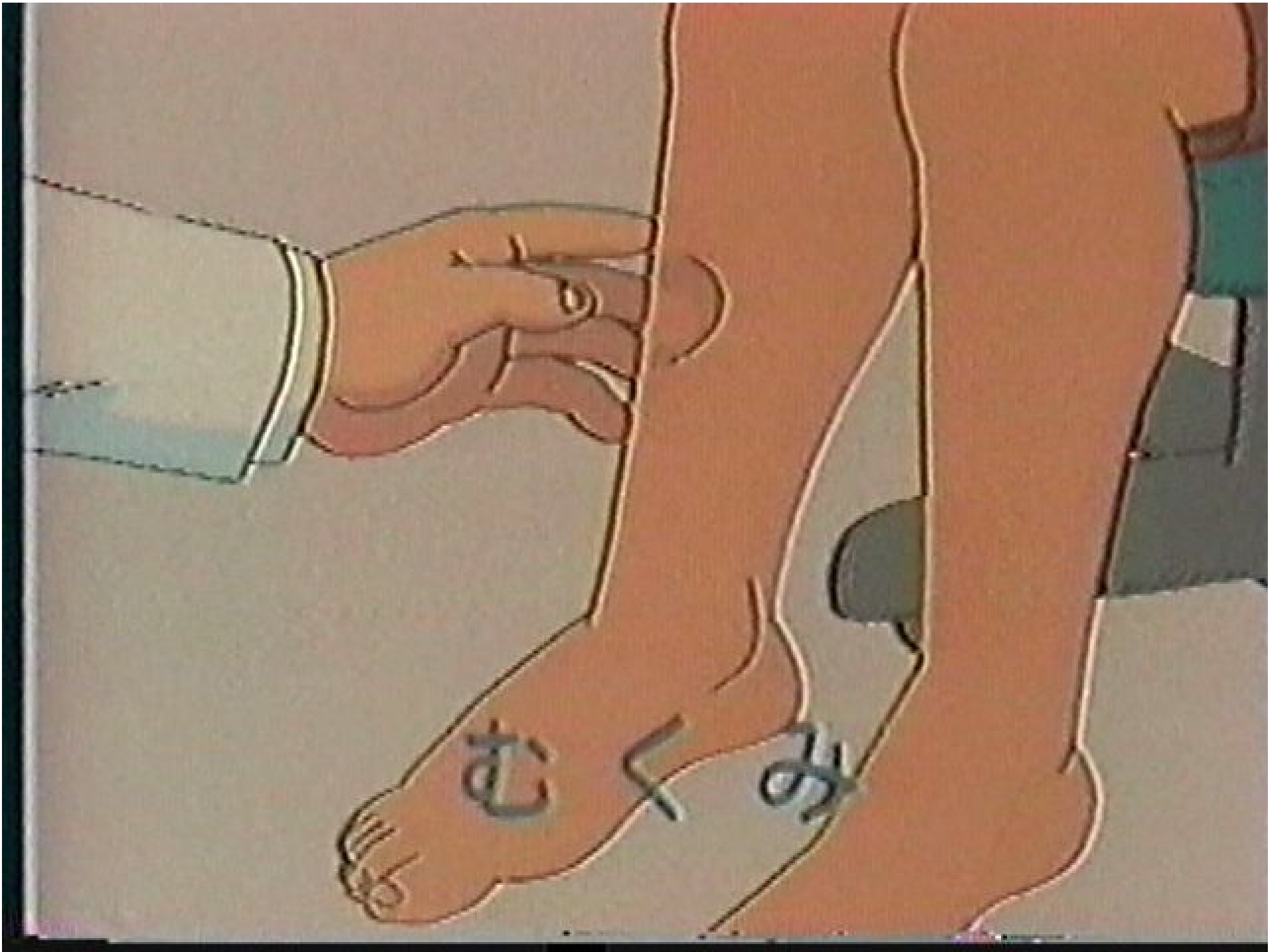
准妈妈手册

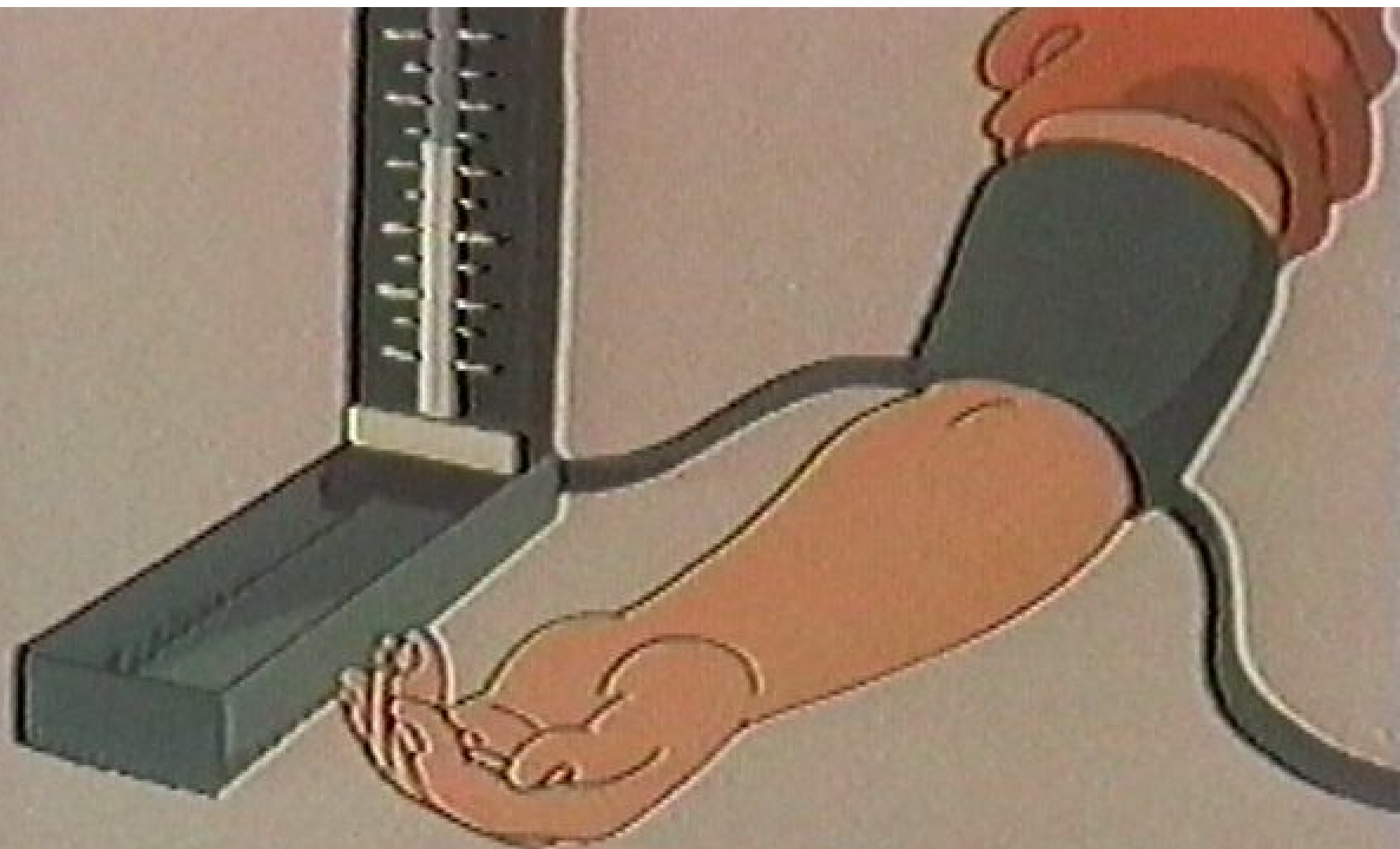


死産や未熟児出産をおこす割合

■ 妊娠中毒症の人 ■ 妊娠中毒症でない人







高血压





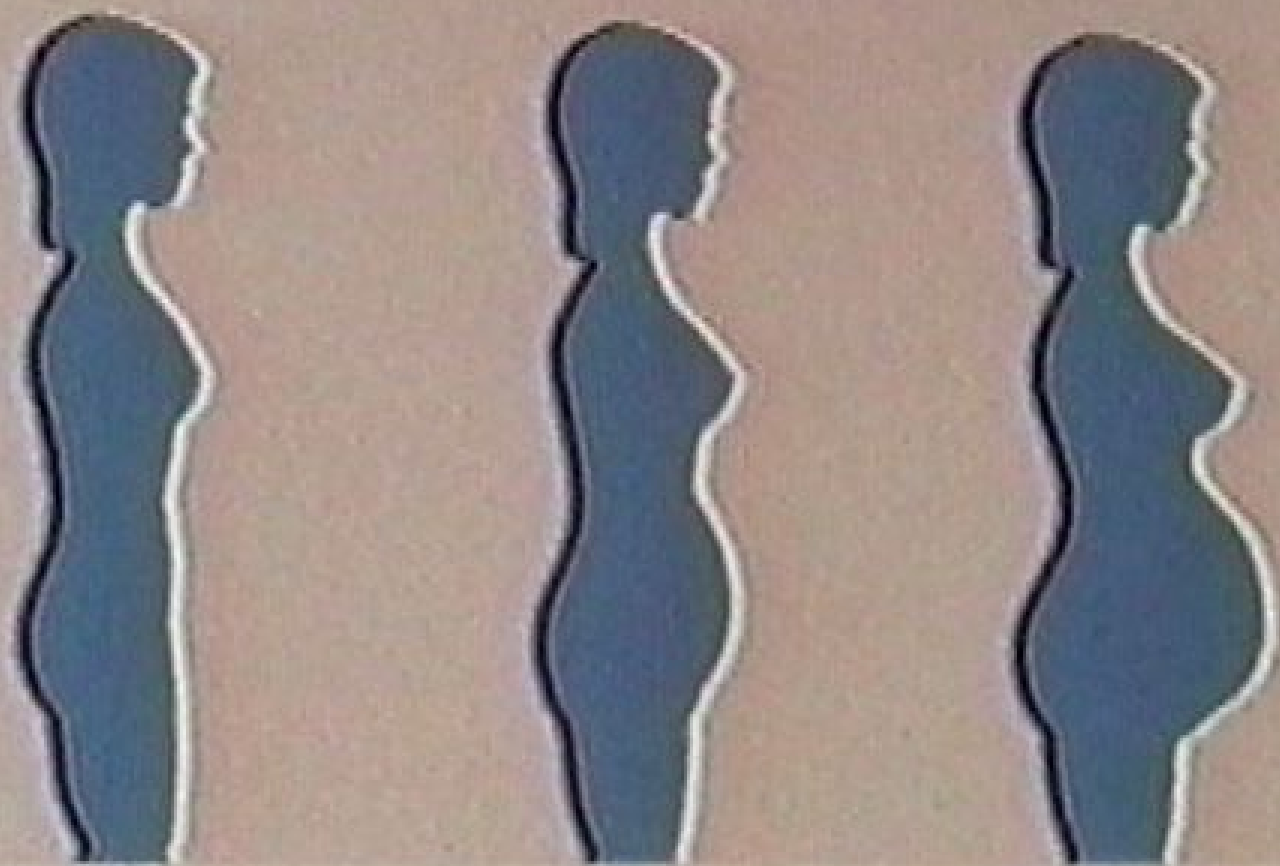
心臓・肺の異常

胎盤早期剝離





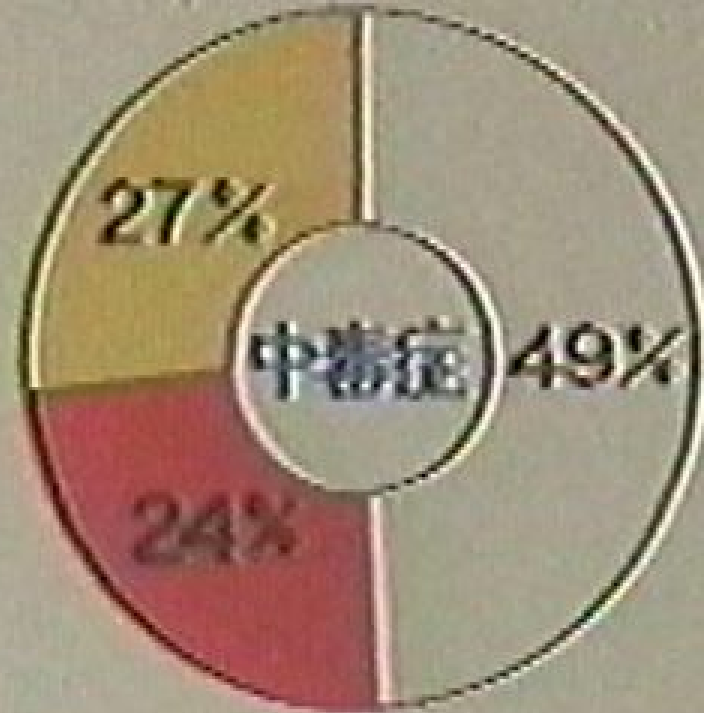
子 癇



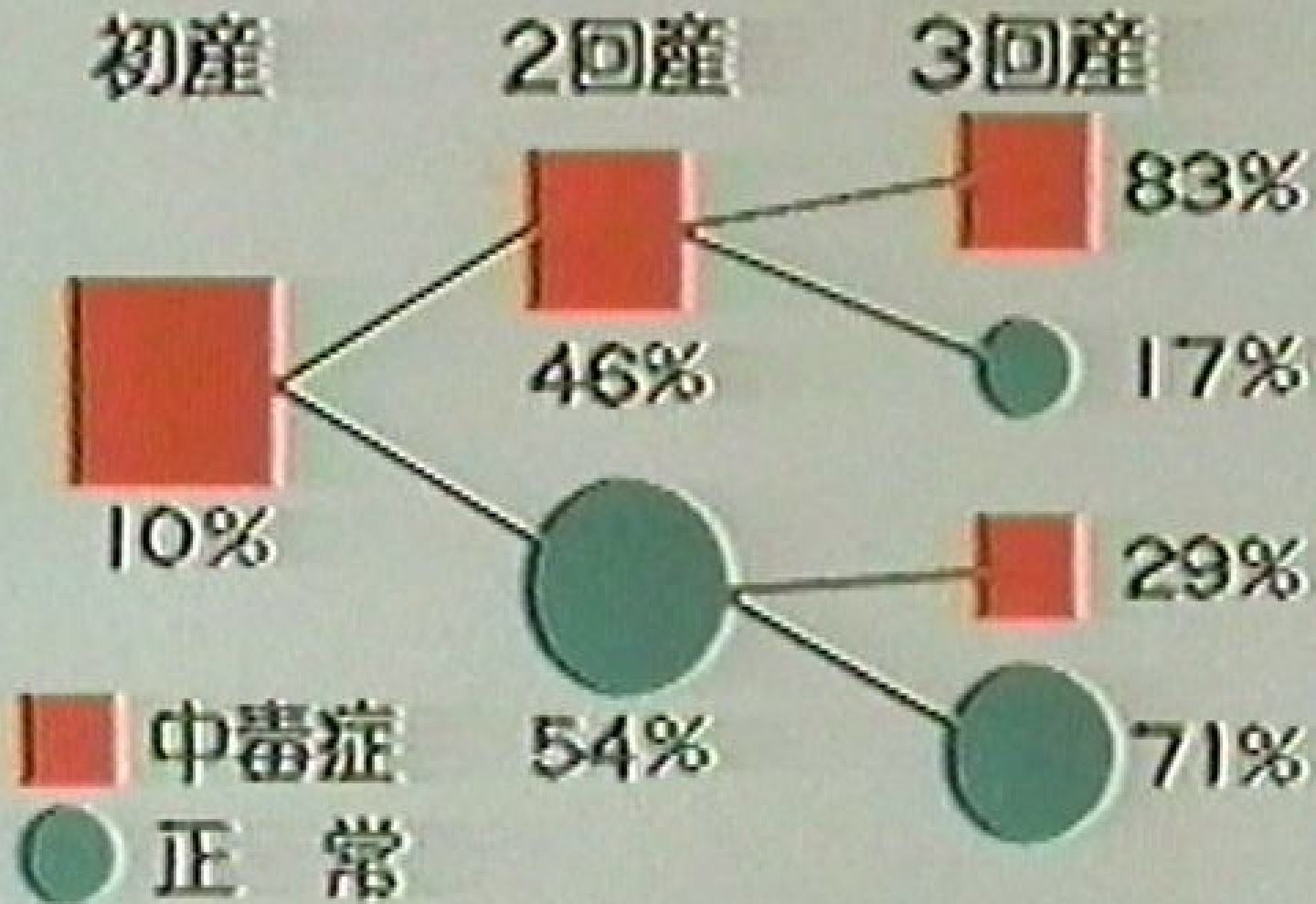
10 ~ 20%



妊娠中毒症には後遺症がある



妊娠中毒症は反復しやすい



妊娠中毒症のおこるわけ





多胎妊娠

巨大兒妊娠

社会的条件

A green vase with a blue shadow on a tan background. The vase has a narrow neck and a wider body, with a blue shadow cast to its right. A white rectangular box with a black border is centered over the vase, containing the text.

若年・高年令の初産

慢性の腎臓病

高血圧


糖尿病

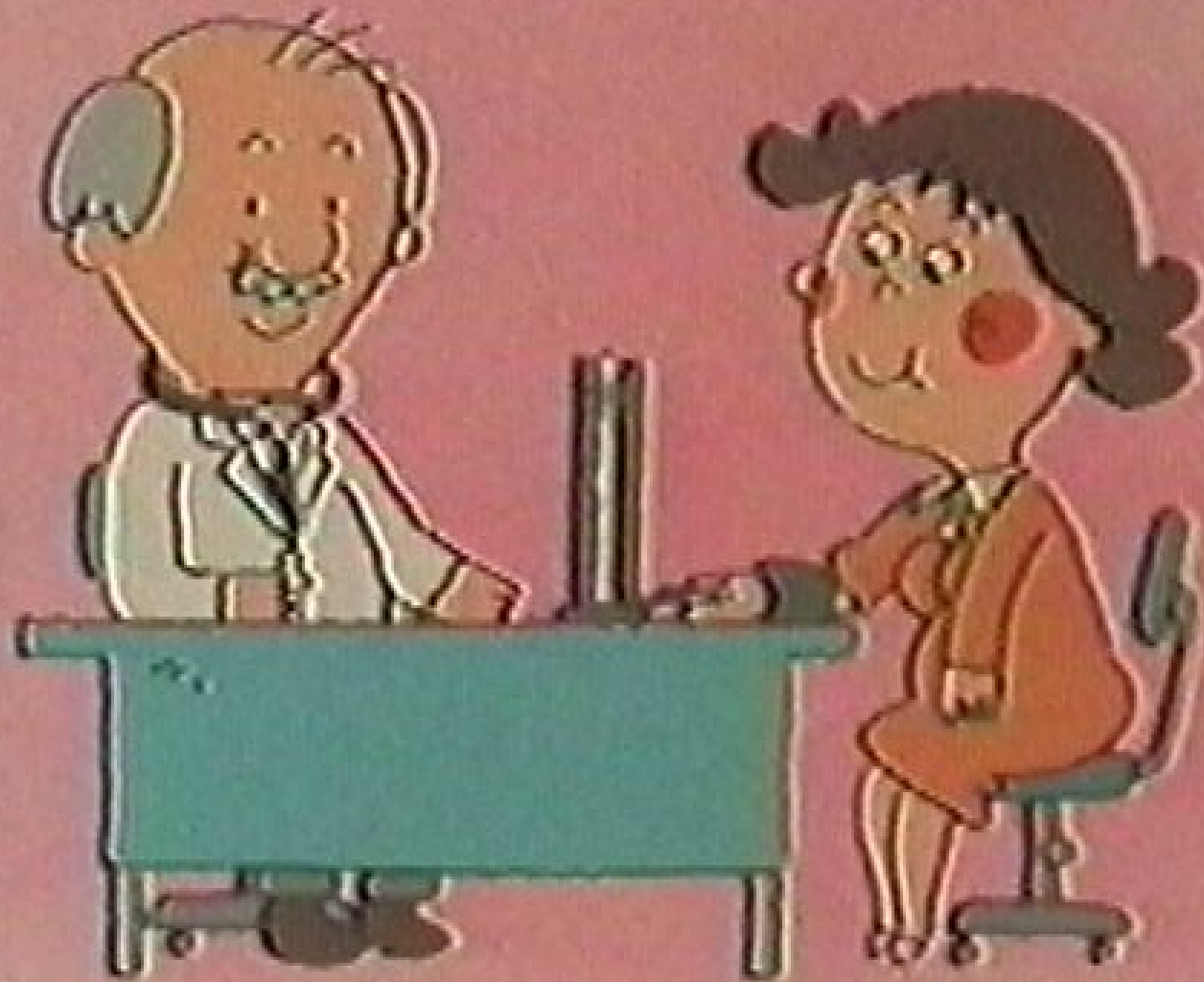
貧血

前回妊娠中毒症

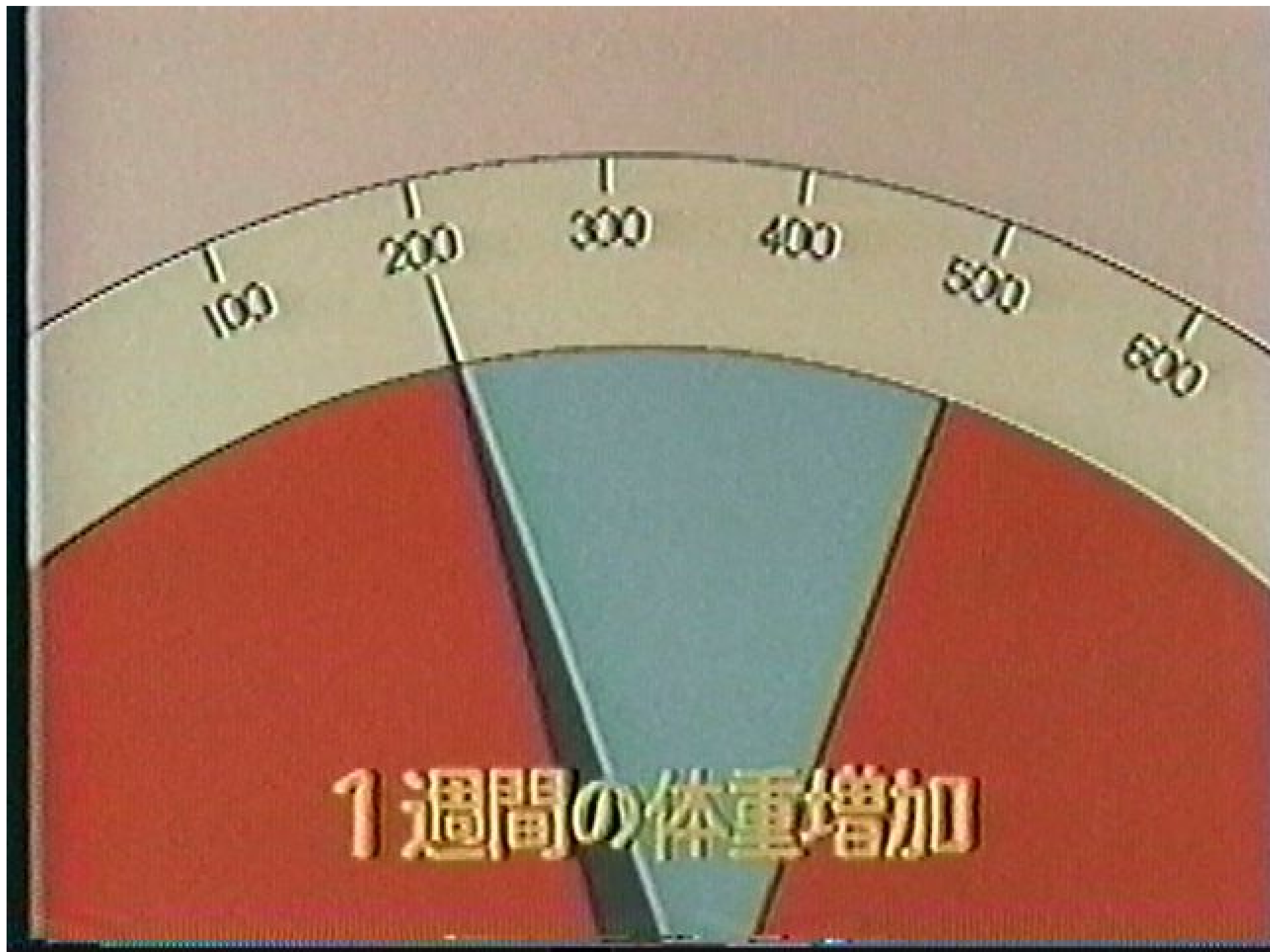
妊娠中毒症の予防



- 
- A cartoon character with a large, smiling face and curly hair is holding a rectangular sign. The sign contains two bullet points in Japanese. The character is pink and has a long, curved tail.
- 病気を治しておく
 - 健康的な生活







田字格写字

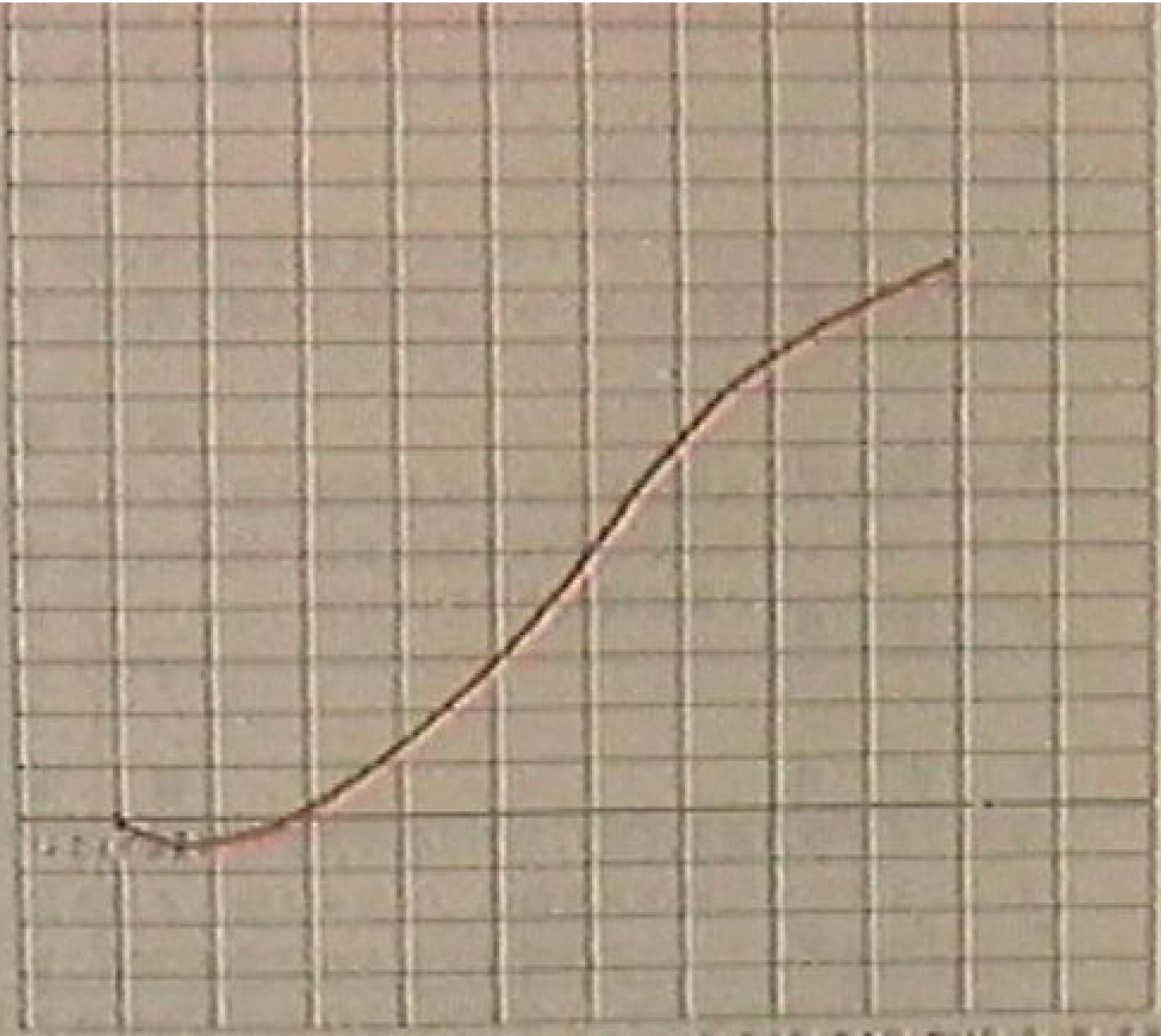


100%

100%

100%

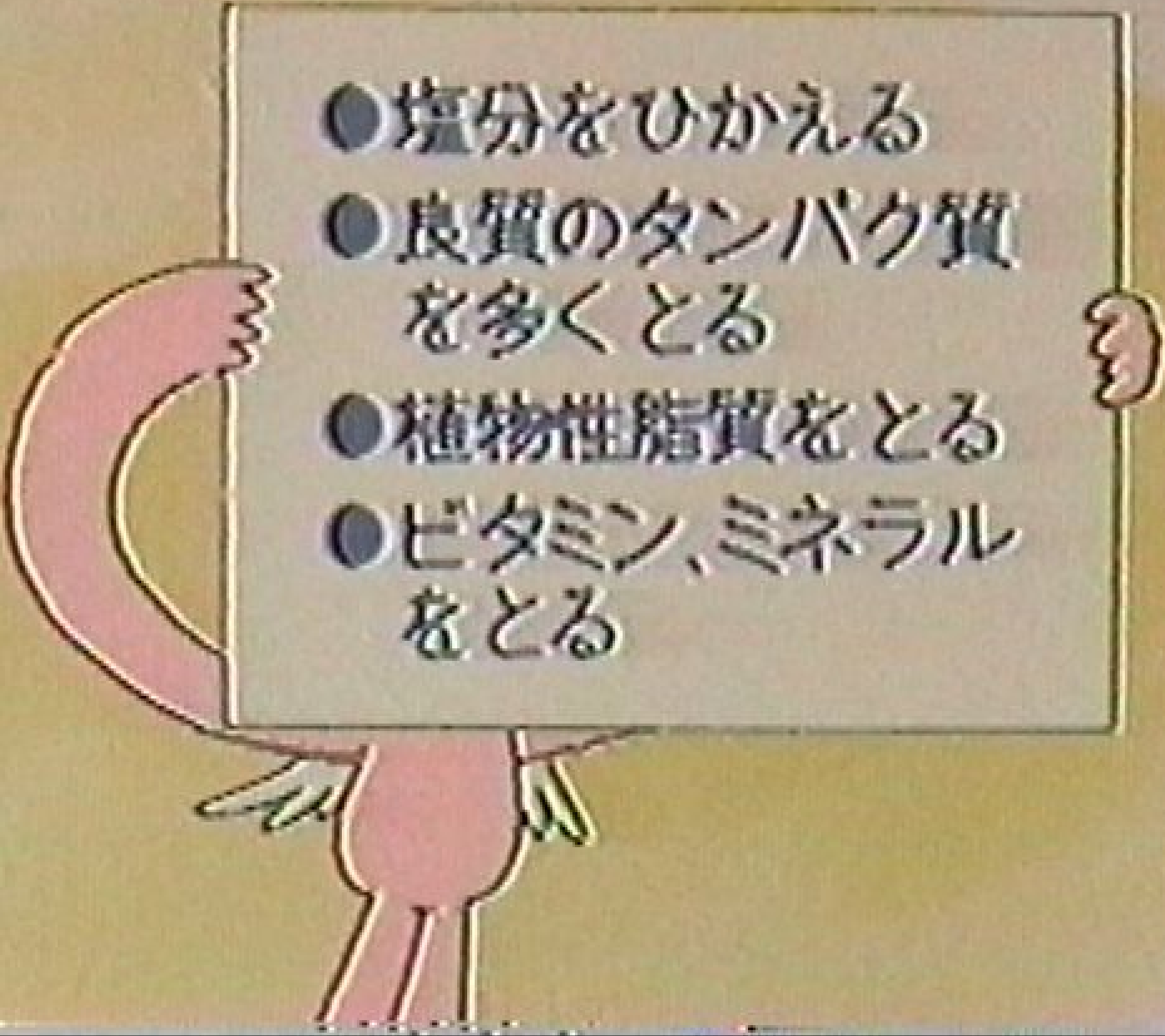
+11
+10
+8
+6
+4
+2
0
-2
-4



0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100

食生活のポイント



- 
- A cartoon character with a large, curved, pinkish-red body and a small head is holding a rectangular sign. The sign contains four bullet points in Japanese. The character's body is on the left, and its head is on the right, both holding the sign. The background is a plain, light brown color.
- 塩分をひかえる
 - 良質のタンパク質を多くとる
 - 植物性脂質をとる
 - ビタミン、ミネラルをとる

高血圧 せきみ



1日にとってよい食塩量(g)

妊娠後半期 10以下

軽 症 7以下

重 症 3以下

塩分のめやす量



材料の持味を生かす



割り醤油を使う

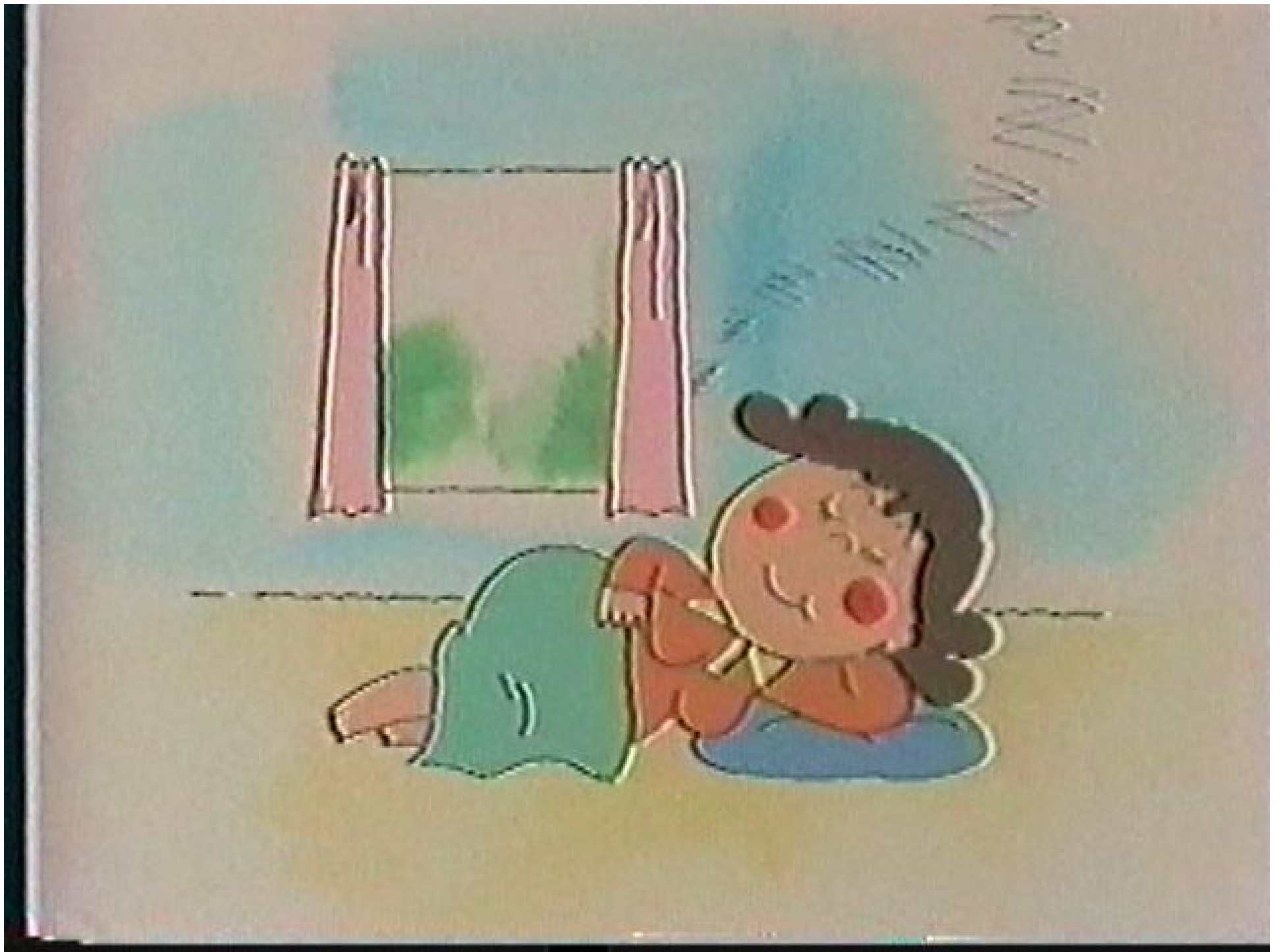
酸味を用いる

だしをきかせる

植物油を用いる

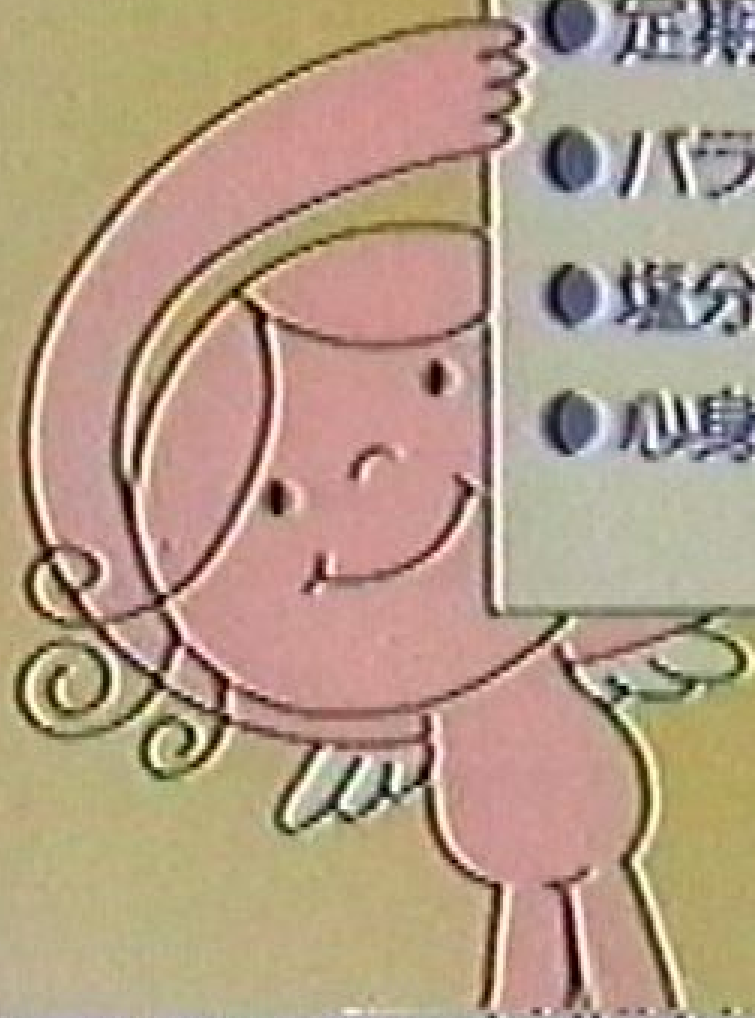
こげ味を生かす

香りを生かす



予防にあたっての心得

- 定期健診を受けること
- バランスの良い食生活を
- 塩分をひかえる
- 心身の過労をさけよう







あなたの妊娠の状態を
一番よく知っているのは
あなたの主治医です。
詳しいことは
よく相談して下さい。