

助産師のつぶやき

妊娠中や授乳中の漢方薬・サプリメント・健康食品摂取について

漢方薬やサプリメントには、明らかに胎児に影響があると考えられるものは入っていませんが、「安全だから飲む」ものではなく「必要だから飲む」ものと考えてみると良いと思います。

とくに漢方薬は、「薬」であるため医師の処方となります。サプリメントは、メーカーによって栄養成分含有量が異なりますので、妊婦健診時に主治医へ確認するようにしてください。不要なものは飲まない、必要なものはきちんと産婦人科で処方してもらうと良いでしょう。

健康食品やハーブティーなどは、食品としての認識で、適量を摂取して頂いて問題ないと思います。

私たちは、貴重なマタニティライフをホッと一息つきながら、ほんの少しでも前向きに過ごしていけるよう妊婦さんやご家族のサポートができれば嬉しいです。ちょっと気になるな、ちょっと話したいな、と思ったらぜひ母子保健コーディネーター(助産師・保健師)にご連絡くださいね。いつもみなさんを応援しています！

場 所：川越市総合保健センター
健康づくり支援課
時 間：月曜～金曜8時30分～17時15分
電 話：049-229-4125
FAX：049-225-1291

場 所：U PLACE3階
子育て世代包括支援センター
時 間：月曜～土曜9時30分～18時15分
(祝日、休日、年末年始を除く)
電 話：049-293-4237

妊娠中の食生活のポイントや妊婦さん
おすすめレシピを紹介しています。



川越市のHPやTwitter
もチェックしてみてね！

