

妊娠中から産後の栄養について④



～注意が必要な食品～



★生肉・生ハム、ナチュラルチーズなど

非加熱の肉にはトキソプラズマという原虫が含まれている可能性があります。赤ちゃんの水頭症、視力障害、精神・運動機能障害、お母さんにとっては流産、早産などの原因になることがあります。非加熱のチーズ（ナチュラルチーズ）などにはリステリアという細菌が含まれ、死産、流産、新生児髄膜炎、まれに母体死亡などの原因になることがあります。控えましょう。



★カフェイン

- ★妊娠中・・・自然流産や胎児の発育が阻害される可能性がある。
- ★授乳中・・・赤ちゃんに不眠・興奮等の症状が表れることがある。



どの位飲んでも大丈夫

はっきりした量は分かっていません

WHO はカフェイン 300mg（コーヒー500ml or 紅茶 1000ml or 煎茶 1500ml）までなら良いのでは、としています。 1日1杯程度 を目安とするのが無難かもしれません。