

2 妊娠中の心得

(1) 診察は定期的に

健康な赤ちゃんを出産する為には、定期的な診察を受けるようにしましょう。

妊娠 23 週まで ~4 週に 1 回

妊娠 24 週から 35 週まで ~2 週に 1 回

妊娠 36 週から出産まで ~1 週に 1 回

※必要な時は、上記以外の健診もあります。



健康診査では、超音波検査・尿検査・血圧・体重・浮腫の有無などを診ていきます。また、妊娠週数や必要に応じて採血や保健指導も行います。必要時は、胎児心拍モニターを付けてお腹の張りや、赤ちゃんの状態をみていきます。

(2) 母子健康手帳

母子健康手帳の交付を受けたら目を通し、必要事項を記入しましょう。また健診時や外出時は必ず携帯しましょう。妊娠の経過や分娩時の母子の状況、出生した子の発育や予防接種の記録になりますので、大切に保管しましょう。

小学校入学までの
健康の記録になります♪



3 妊娠中の生活

(1) 日常生活動作

妊娠により腹部が増大すると反り気味になりやすく、姿勢が不安定になり腰や関節に負担がかかります。腰背部痛や膝痛などの予防と軽減のために正しい姿勢や日常生活動作を行いましょう。



(2) 休養と睡眠

妊娠中はお腹が大きくなること、頻尿や便秘、胎動の自覚、腰痛などにより不眠になりがちです。寝室や寝具を工夫したり、抱き枕やクッションなどを使ったりして眠りやすい姿勢を工夫しましょう。夜間の睡眠が不十分な場合、空いた時間に目を閉じてゆっくり呼吸するだけでも休息の効果があります。

(3) 運動

妊娠中の運動は、運動不足の解消、肥満の予防、気分転換、体力の維持などに有効です。体調に十分注意し、無理をしない範囲で行いましょう。また運動終了後にはお腹の張りや胎動に注意しましょう。

注…お腹が張る、出血、めまい、動悸、息切れなどがあるときは中止します。

(4) 自動車の運転

自動車の運転は、妊娠経過が順調であれば構いませんが、長時間、同一姿勢をとったり、振動を受けたりすることは負担になります。シートベルトを正しく着用し、十分注意して運転しましょう。もし事故にあったときは、必ず病院を受診しましょう。



(5) 外出や旅行

日常の買い物は短時間ですませるようにし、人ごみの中に行くのはできるだけ避けましょう。

旅行は妊娠 16 週から 27 週頃が比較的健康な時期ですが、必ず医師に相談し、余裕のある計画を立てましょう。健康保険証や母子健康手帳は必ず携帯し、旅行先の医療機関も確認しておいた方が良いでしょう。

☆多くの航空会社は、妊娠 9 カ月までの搭乗に制限はありませんが、それ以降は医師の診断書や誓約書などさまざまな条件がもうけられています。里帰りなどで飛行機を利用される方は事前に確認しておきましょう。

(6) 衣服・履物

ゆったりしたもので腹部や足を締めすぎないようにしましょう。また下着は通気性・吸湿性の良いものを選び、清潔に保ちましょう。

履物は、すべりにくく、安定の良いものを選び、ハイヒールやスリッパ等は、避けましょう。妊娠中はジェルネイルをしないようにしましょう。

特に妊娠後期に入ってからネイルはしないようにしましょう。



(7) 身体の清潔

妊娠中は新陳代謝が活発になり汗をかきやすく、またホルモンの影響でおりものも多くなります。こまめに下着をとりかえ、清潔を保ちましょう。



(8) 性生活

出産をひかえた夫婦は、どちらも精神的・肉体的に不安定なものです。愛の交換は夫婦のために大切な事です。妊娠経過に異常がなければ特に制限はありません。無理のないように次のことに留意しましょう。

- ・妊娠初期(3~4か月)：出血や流産のおそれがある時は控える。
- ・妊娠中期(5~7ヶ月)：比較的安全。お腹を圧迫しないように。
- ・妊娠後期(8ヶ月以降)：早産の原因になりやすい。
- ・妊娠10か月：細菌感染や前期破水の危険があるので控える。

※精液には、分娩に促進的に作用する物質が含まれています。腔内に精液があると、感染や早産の原因になる可能性があります。不潔な行為を避け、できればコンドームを使用するのが望ましいでしょう。

(9) 歯の治療

妊娠中は、虫歯や歯周病を発生しやすくなります。細菌の感染は早産の原因になることもあります。そのため、歯科の定期検診を受けるようにしましょう。虫歯・歯周病予防の為、食後は必ず歯を磨き、常に口腔内の清潔を心がけましょう。

※歯科を受診する時は妊娠中であることを申し出て下さい。



(10) 薬・予防接種

薬を飲む時、予防接種を受ける時は必ず前もって医師に相談しましょう。

(11) たばことアルコール

妊娠がわかったらすぐに禁煙しましょう！

タバコにはニコチンを始め、多くの化学物質が含まれ、発癌性があるものもあります。妊娠中の喫煙や換気の悪い場所での副流煙吸入は、妊娠・分娩における異常の増加や胎児の発育遅延などの悪影響を招きます。

- 1) 先天異常をおこす原因となります
- 2) 流産、早産が増え、低体重児を産む危険性が高くなります
- 3) 子宮外妊娠や流産の起こる危険性が高くなります
- 4) 難産になる可能性が高くなります
- 5) 赤ちゃんの知能低下の原因となります

妊娠編

☆妊婦や赤ちゃんの周りでの喫煙も同じように危険です。また授乳中の喫煙はタバコの成分が母乳を通して赤ちゃんに吸収されてしまいます。乳幼児突然死の原因となります。電子タバコも同じです。タバコを吸うとシミ、しわが増え老化が10年以上進みます。

妊娠中はアルコールはやめましょう！

母親の飲酒により、アルコールは胎盤を自由に通過し、胎児のアルコール濃度も高くなります。胎児は身体が小さく、大人に比べアルコール代謝能力も未熟です。たとえ少量でも、時々でも、胎児の発育・発達に影響を及ぼします。

- 1) 胎児の発育遅延の原因となります
- 2) 精神発達遅滞などの中枢神経系の異常の原因となります
- 3) 先天異常をおこす原因となります