



## 4. 日常生活の過ごし方

### 1. 無理をしない

大切なことは、自分のからだの声に耳を傾け自己管理をしていく心構えです。ただし無理はいけません。疲れたらお休みしましょう。そして、何か変調があったらほおっておかず相談しましょう。

### 2. 適度な運動を

最近妊娠中でもスポーツを楽しみたいという方が増えてきました。適度な運動は体重コントロールやリフレッシュのためにもよいことです。散歩やウォーキング、妊婦体操はご自身の体力に合わせて、積極的に行いましょう。妊娠中はおなかの赤ちゃんに栄養を送るために、血液の量が普段の 1.5 倍になります。つまり心臓の動きが活発になり、動悸や息切れが起きやすくなっているのです。マタニティビクスなども注意事項を守りながら楽しんでください。



### 3. 旅行はゆとりを持って

旅行は、胎盤の完成する妊娠 20 ~ 27 週が良いでしょう。余裕のあるスケジュールで、ゆとりを持って出かけましょう。出発前の健診時に、医師に必ず予定を伝えましょう。

妊娠 28 週以降は、早産の心配もあり、できるだけ避けましょう。里帰り出産の方は、時期や交通機関などよく考えて計画を立てましょう。





## 4. タバコ・お酒・カフェイン

### 1. タバコ

妊娠中にはぜひ避けていただきたいことがいくつかあります。代表がタバコです。ニコチンは血管を収縮させ、一酸化炭素は酸素の運搬を妨げます。奇形、低出生体重児、流産や早産、周産期死亡の可能性も高くなります。SIDS（乳幼児突然死症候群）も誘発します。

授乳期の喫煙も、SIDS や呼吸器の病気を起こしやすくなります。妊娠を機会にタバコはやめましょう。

また、受動喫煙も同じです。ご主人やご家族の方も禁煙しましょう。職場の方にも協力をお願いしましょう。



### 2. お酒

妊娠中の飲酒は、少量であっても、奇形、流産、低出生体重児、発育など、赤ちゃんに悪影響を及ぼします。授乳中も同様です。



### 3. カフェイン

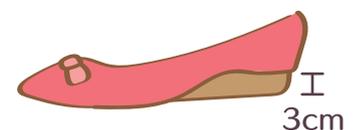
カフェインが含まれているコーヒー・紅茶・烏龍茶・緑茶・ココアは、血管を収縮させ血流を悪くします。カフェインの入っていないコーヒーや、麦茶・水にしましょう。どうしてもという方は、1日1～2杯にしましょう。



ノンカフェイン

## 5. 服装について

- ・ゆったりとした服装にしましょう。
- ・妊娠中は代謝が盛んになり、汗をたくさんかいたり、おりものが多くなります。からだや下着を清潔に保ちましょう。おりものシートはかぶれを起こしやすいので注意しましょう。
- ・ブラジャーは、乳腺の発達に合わせてサイズを変えましょう。ワイヤーが無く、アンダーバストの調節ができ、伸縮性の高いものが良いでしょう。
- ・ショーツは、おなかにゴムの跡が付かない、伸縮性の高い物を選びましょう。
- ・靴は、ヒールが3cmくらいの歩きやすい物が良いでしょう。
- ・レッグウォーマーを着用する等してからだを冷やさないようにしましょう。





## 6. 仕事

下腹部に力が入る仕事は避けましょう。  
母性保護規定を活用しましょう。（母性健康管理指導事項連絡カード、軽易業務への配置転換、産前産後休暇、出産後の育児時間など）

## 7. 薬・サプリメント

常用している薬やサプリメントは、医師にお伝えください。  
処方された薬は、指示通りに服用しましょう。入院する際はお薬手帳と服用中の薬は全てお持ちください。



## 8. 美容

妊娠中の肌はデリケートです。化粧品は使い慣れた物を使用しましょう。  
また、ホルモンの作用で、シミやそばかすができやすくなりますし、パーマやヘアマニキュアが刺激になる場合もあります。  
ヘアサロンは、安定期に、予約をしてから出掛けましょう。



## 9. 妊娠中の性生活

流産を避けるために、妊娠中の性行為は激しく深い挿入は避けることと、腹部を圧迫しないように注意しましょう。夫婦のスキンシップを大切に、お互いを思いやることが大切です。  
感染と破水を予防するために、コンドームは必ず使用しましょう。



### パートナーさんへ

ここに記載されている心得はパートナーさんも理解しておきましょう。  
パートナーさんが禁煙する、家事をする、荷物を持つなど、愛に包まれているという安心感は何ものにも代えがたいものです。  
妊娠中は性行為への関心が薄れる方もいらっしゃいます。手をつなぐなどのスキンシップで上手にコミュニケーションをとり、愛情表現を考えましょう。





## 10. 動作について

### 立っているとき

両足を開き、  
ひざはまっすぐ、  
背すじを伸ばして。  
立ち仕事のときは  
足を前後に  
少しずらすと安定します。



### 階段の上り下り

手すりに  
つかまって、  
1段ずつ  
ゆっくり確実に。



### 歩くとき

背すじを伸ばして、  
重心はやや前に  
おきます。



### 床に座るとき

あぐらを組んだり、  
壁にクッションを  
あてると楽です。



### イスに腰かけるとき

背すじを  
伸ばして  
深く腰かけます。



### 寝ている姿勢から起き上がるとき

手をついて  
からだを支え、  
ゆっくりと。



### 横になるとき

腕や膝の下にクッションをおく(シムス位)  
などでお腹の赤ちゃんも楽な体位としましょう。  
腹部を圧迫しないようにしましょう。  
(6-04参照)



### 物を持ち上げるとき

ひざをつき、  
腰を落とします。





## 4. 日常生活の過ごし方

### ～妊娠中によくある症状～

#### 1. つわり

つわりは個人差が大きく、強く感じる人もいれば、ほとんど無い人もいます。

時期がくれば自然におさまりますが、嘔吐がひどく水も摂れないような重症な時は、我慢せず受診しましょう。



#### 2. 頭痛

妊娠初期や後期に、頭痛に悩まされる方がいます。妊娠によるストレスや不安によるものがほとんどです。リラックスすることが大切です。また、スマホなど目の使い過ぎで起こることもあります。ただし、妊娠高血圧症候群による頭痛は危険です。痛みがひどかったり、目の前がチカチカしたり、吐き気が伴ってきたらすぐに受診しましょう。



#### 3. 立ちくらみ

妊娠中は自律神経の働きが不安定なこと、血液が子宮に集まることなどにより、急に立ち上がった時にめまいがすることがあります。その場にしゃがんだり、なにかにつかまりましょう。横になって休めば数分でおさまります。動作はゆっくり行うよう心掛けましょう。





## 4. 便秘・痔

妊娠すると便秘になりがちです。ホルモンの影響で腸の動きが鈍くなったり、子宮が大きくなって腸の動きが悪くなるのが原因です。対策は、一日 1500ml 以上の水分を摂る、3食きちんと食べる、食物繊維の多い食物を摂る、運動をする、決まった時間にトイレタイムを設けるなどありますが、薬が必要な方は、お申し出ください。

また、妊娠中、痔になる方も少なくありません。これは血液循環が悪くなり、肛門がうっ血するからです。便秘も要因になります。痔になったら排便の後は清潔に保ち、香辛料や刺激物は控えましょう。痛みがあるときは相談ください。



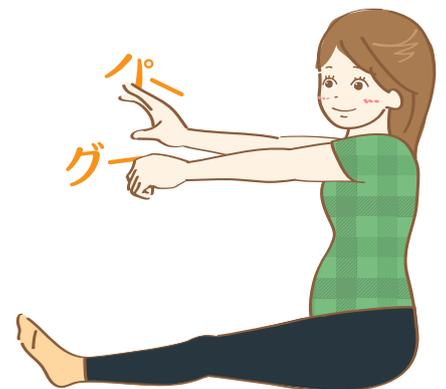
## 5. 脚の付け根の痛み

妊娠初期に、脚の付け根の上辺りがチクチク痛むことがあります。妊娠 12 ~ 13 週頃にはおさまってきます。

妊娠後期の脚の付け根の痛みは、赤ちゃんが大きくなって骨盤が圧迫されるのが原因です。恥骨や下腹部、腰に痛みを感じることもあります。妊娠に伴うものですが、辛い時は受診しましょう。

## 6. 手足のしびれ・むくみ

妊娠中期～後期は、血液の量や体内の水分量が増えるため、むくみ易くなります。むくみによって神経が圧迫されると、手や足がしびれたり、力が入らなくなることがあります。血液循環を良くするために、脚を高くしたり、手を握ったり開いたりする、ストレッチをするなどしていきましょう。また、食事は塩分を控え、疲れすぎないように心がけましょう。なお、むくみが妊娠高血圧症候群（HDP）の前触れということもあります。朝起きたときに下肢がむくんでいたり、一週間に 500g 以上体重が増えたというときには注意が必要です。高血圧から頭痛や耳鳴りが起こることもあります。





## 7. 妊娠線

妊娠線とは、お腹や乳房が急激に大きくなるため皮膚にできる赤紫色の線です。予防策として体重が急に増えすぎないようにする、クリームやベビーオイルでマッサージするなどがありますが、完全に防ぐことは出来ません。出産が終われば、多少は目立たなくなります。



## 8. 静脈瘤

静脈瘤とは、膨らんだ静脈がコブのようになり、血管が蛇行しているように浮き出たりすることをいいます。足の付け根、ふくらはぎや膝の裏、外陰部などによく見られます。

これは大きくなった子宮に血管が圧迫され下半身の血行が悪くなるためです。

長時間立ち続けられない、足を高くして寝る、足をマッサージする、適度な運動をするなど、予防を心掛けましょう。静脈瘤ができた場合には、弾性ストッキングを履くと痛みが軽くなるようです。通常はお産後半年くらいで自然に治ります。



## 9. 肌や外陰部のかゆみ

妊娠中に肌のかゆみを訴える方がいます。対策としては、肌を清潔にする、肌への刺激を減らす（化粧品、紫外線、冷たい風、身体を締め付ける下着、おりものシートの常用などに注意）、保湿剤を用いるなどがあります。

## 10. 皮膚の黒ずみ

妊娠中は、メラニン色素が増えるため、皮膚を保護する働きがあります。乳輪、外陰部や脇の下が黒ずむことがあります。産後赤ちゃんが乳首を強く吸っても平気なように準備しているのです。あまり神経質にならないようにしましょう。





## 11. 腰痛

子宮が大きくなると、バランスをとるために、背中を反った姿勢になりやすく、腰痛の原因になります。いい姿勢を心掛け、身体を冷やさないようにしましょう。ストレッチや運動をしましょう。



## 12. こむらがえり

子宮が大きくなるにつれ、足への血液循環が悪くなります。

- ・運動やストレッチを行うといいでしょう
- ・就寝前は、ふくらはぎのマッサージをしましょう

## 13. 歯の衛生

妊娠中は口の中の状態が変わりやすく、ケアが大切です。

- ・妊娠歯科健康診査を受けましょう
- ・食後の歯磨きを忘れずに
- ・おかしいなと思ったら歯科受診をしましょう  
(産後は忙しく時間をとりにくくなります)
- ・虫歯菌が切迫早産の原因の一つとも言われています



## 14. 頻尿と尿漏れ

妊娠すると、体内の水分量が増えて腎臓機能が高まることと、大きくなった子宮が膀胱を圧迫することで、頻尿になったり、尿漏れが起こることがあります。くしゃみや咳をした時に尿漏れを感じる方もいます。

膣口・肛門を緩めたり締めたりする骨盤底筋運動が効果的です。





## 4. 日常生活の過ごし方

### ～妊娠中に起こりやすい異常～

#### 1. 妊娠高血圧症候群(HDP)

妊娠によっておこる異常の一つで原因ははっきりとはしていませんが、妊娠後期に多く見られます。

#### ～ 母子への影響 ～

胎盤早期剥離・大出血・痙攣・肺水腫・低出生体重児・子宮内発育不全・胎内死亡・死産など

#### 自覚症状

- ◆頭痛、動悸がする
- ◆手が握りにくい
- ◆目がチカチカする
- ◆靴がきつくなる
- ◆急激な体重の増加
- ◆尿の量が少ない
- ◆朝起きた時、手足がむくむ
- ◆指輪が取りにくい

#### 次の方は妊娠高血圧症候群になりやすいので注意しましょう

- ◆合併症のある人（糖尿病・肝・腎・心臓病など）
- ◆高血圧の人
- ◆肥満の人
- ◆若年、高齢初産婦
- ◆偏食しがちな人
- ◆塩辛いものが好きな人

#### 妊娠高血圧症候群を予防するために



★定期健診を必ず受けましょう

★過労を避けましょう

★太り過ぎないようにしましょう

★塩分は控えめに、偏食を避けましょう

★良質のタンパク質、ビタミン、カルシウムを十分に摂りましょう





## 2. 流産や早産

胎盤が完成する15週までの妊娠初期は最も流産を起こしやすい時期です。また、37週前にお産になった場合には（早産）、赤ちゃんの呼吸状態や哺乳力によっては総合病院に転院することもあります。

### 自覚症状

- ◆休んでもとれないお腹の張り
- ◆下腹部痛
- ◆性器出血

### 流早産を予防するために

- ★無理をしないようにしましょう
- ★とくに下腹部に力が入る姿勢や動作を避けましょう
- ★性生活は控えめにしましょう
- ★下痢や便秘に気を付けましょう



## 3. 貧血 (5-03 参照)

動悸、息切れ、血の気が引く、めまい、疲れやすいなどの症状が現れます。

### ～ 次の場合には受診しましょう ～

#### 1. 出血

妊娠36週6日までの出血は流産や早産の兆候です。他に前置胎盤や早期剥離なども考えられますので、出血が少量であっても受診しましょう。

#### 3. 破水

赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れ羊水が出てしまうことを破水といいます。破水から赤ちゃんが感染していく恐れがあります。そのため破水した場合には、清潔なナプキンをあて、すぐに受診をしましょう。90分ごとに赤ちゃんの健康状態を確認したり、抗菌剤を投与するなど、管理が必要になります。

#### 2. お腹の張り痛み

横になって休んでいると治まるような張りなら大丈夫です。張りや痛みが周期的に来る、安静にしても痛みが続くときは早産や他の異常が考えられます。

#### 4. 胎動を感じない

胎動は赤ちゃんからの「元気コール」です。何時間も動きが感じられないときは赤ちゃんからのSOSですので、すぐにご連絡ください。

