

# 妊娠中の過ごし方



# 妊娠中の体づくり

～マイナートラブル～



# マイナートラブル

マイナートラブルとは、妊娠に伴っておこる様々な身体的症状のことです。



# 冷え

妊娠中はホルモンバランスが変化することで体温調整が上手くできなかったり、姿勢の変化によって血行が悪くなることで身体が冷えやすくなってしまいます。

## 妊娠中

妊娠初期のつわり  
お腹の張り  
便秘  
足のむくみ、つり  
腰痛、肩こり

## 出産

陣痛が弱くなる  
痛みを感じやすい

## 産後

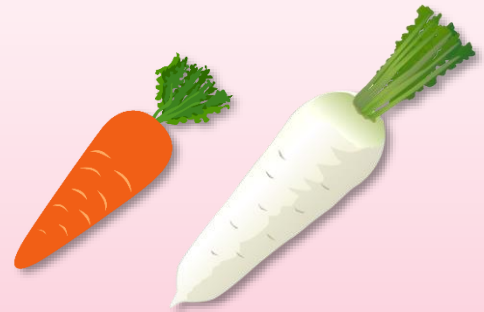
母乳の出が悪かったり  
肩こり  
疲れやすい

妊娠から産後を通して**冷え対策**を行うことは大切です



★ 冷え予防のために

- **冷たい飲み物**は控えましょう
  - **適度な運動**を行って血行を良くしましょう
  - **腹帯**や**靴下**を身に付けることもおすすめです
  - **根菜類**などの体を温める食品を取り入れたり、  
生野菜よりも**温野菜**をとるようにしましょう
  - シャワーだけでなく**湯船に浸かる**ことも心掛けてみてください
  - きつい服やお腹を締め付けたりする服は避けましょう。
- \* 運動や入浴に関しては医師から安静の指示を受けている方はご相談ください



# 便秘・痔

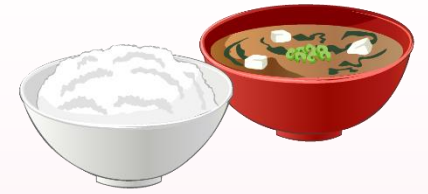
妊娠中はホルモンバランスの変化により、腸の動きが鈍くなることと合わせて、大きくなった子宮が腸を圧迫することで便秘になってしまいます。

便秘は痔を引き起こしたり、悪化させてしまうこともあるので注意していきましょう。



## ★便秘・痔の予防のために

- 腸の動きを開始させるために、**朝食を摂りましょう**
- バランスのとれた食事**を摂りましょう
- 食物繊維・乳酸菌を多く含む食品**（根菜類、いも類、ヨーグルト、プルーン等）を摂るように心がけましょう
- 水分は多め**にとりましょう
- 朝食後の決まった時間にトイレに座り、**排便習慣**をつけましょう。行きたい時には我慢しないようにしましょう
- ウォーキングなど**適度な運動**をして、血行を良くし、腸の動きを促しましょう
- 改善しない場合には医師に相談し、**薬を処方**してもらいましょう



# 頻尿・尿漏れ

膀胱は子宮のすぐ前にあるため、子宮が大きくなるにつれて圧迫され、頻尿になります。

また、くしゃみをした時に尿漏れが起きてしまうこともあります。

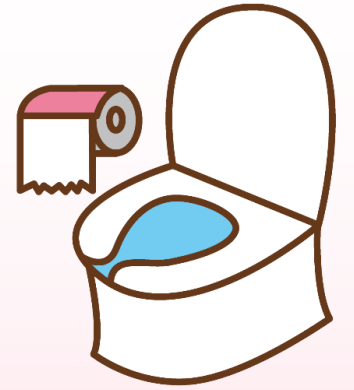
妊娠中のホルモンの影響で骨盤底筋が緩んでいることも関係しています。





★妊娠中はこまめにトイレに行きましょう。

トイレを我慢してしまうと、膀胱炎になる可能性もあります。



※**排尿時に痛み**があったり、**残尿感**がある場合には膀胱炎の可能性があるので相談してください。



# 腰痛・背部痛

妊娠してお腹が大きくなると重心が前に移動して**背中から腰**に負担がかかります。



また、お腹が大きくなって**身体が反った姿勢**になり、腰痛の原因になることもあります。

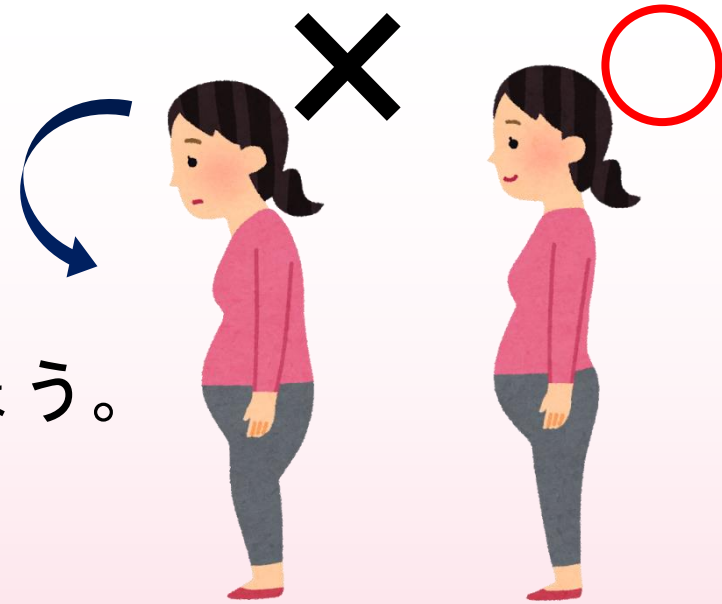
ホルモンの影響で骨盤が緩むため、負担はさらに大きくなります。



★腰痛の予防のために

●中腰や前かがみになる姿勢は避けて、

**腰に負担がかからないよう**に気をつけましょう。



●**骨盤ベルト**などを活用してみましよう

●日々の動作として、前かがみのまま物を持ち上げると腰痛の原因となるため

**スクワットをするように腰を落としてから持ち上げる**ように  
しましろう

●横座りは骨盤のずれを生じる原因にもなるため、避けましよう。



# 足のつり・むくみ



子宮が大きくなると血管を圧迫して、下半身の血流が悪くなります。また、妊娠中は身体の水分が3割ほど増えるため足がつったり、むくんだりします。足のつりは、筋肉の疲労やカルシウムなどのビタミン・ミネラルの不足も原因とされています。

※急なむくみが出てきた場合には、**血圧が上がったり、尿蛋白が出たり**など**体の負担になっているサイン**なので注意してください。急なむくみが出てきたと感じたら受診するようにしてください



★足のつり・むくみの予防のために

- 足を高くして休んだり、入浴時にマッサージをして下半身の血行を良くするようにしましょう
- 塩分の摂りすぎはむくみの原因となるので注意しましょう
- ミネラルの不足を予防するために水分摂取もこまめに行いましょう
- （足のむくみがひどい方）  
着圧ソックスの使用については外来でご相談ください



# 皮膚トラブル

妊娠によるホルモンバランスの変化やお腹やお尻、乳房などが大きくなることで皮膚がひび割れのように断裂が生じて妊娠線となることがあります。また、その変化によりかゆみが生じることもあります。

★皮膚トラブルの予防のために

●**保湿**をするようにしましょう

●かゆみがみられる場合には低刺激の石鹸やシャンプーを使用しましょう



# 清潔

妊娠によるホルモンの分泌増加によって、おりものが増加することがあります。また、妊娠中は汗をかきやすいので清潔を保つ必要があります。

## ★清潔のために

- 妊娠している時は普段よりデリケートになっているため、過度な洗浄は避けてください
- おりものシートや汚れた下着を**こまめに交換**するようにしてください
- 下着は通気性や吸水性のいいものを使用しましょう

※おりもの**におい**や**色**が普段と違う場合や**かゆみ**が出たり、**腫れ**を伴う場合には受診するようにしましょう

# 歯科衛生について





妊娠中は、つわりによる食生活の変化やブラッシング不足、唾液やホルモンバランスの変化により、虫歯や歯周病になりやすい

## 歯周病は

早産や低出生時につながるリスクが高くなります



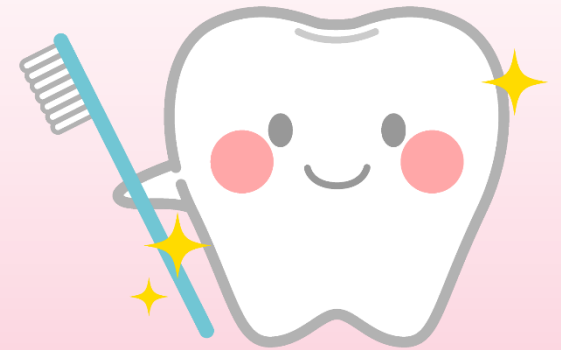
予防するために

☆食後にうがい

☆つわりが楽な時にブラッシングをするなど、口の中の清潔を保つ

☆バランスの取れた食事、歯垢の付きにくい繊維性の食品を心がける

☆間食を控える

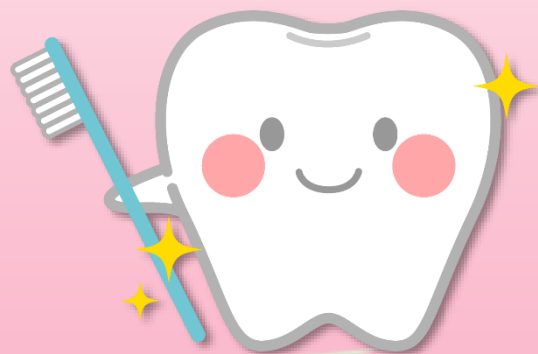


歯科検診を  
受けましょう!!

歯科検診は  
比較的安定している5~7か月頃に治療を受けるのを  
お勧めします



☆受診する際は、妊娠していることを医師に伝えましょう  
☆産後に受診しようと思っても育児に追われ受診することは難しいので今のうちに  
治療しておきましょう。



# 母子手帳の活用



# 母子手帳は記入していますか？

母子健康手帳は妊娠期から乳幼児期までの健康に関する重要な情報が記載されています。緊急連絡先、自分の身長、体重、今までにかかった病気、出産歴、職業、環境などは、何か異常があったときに、受診した医療機関に対する情報源となり、問題の早期発見につながります。また、かかりつけ医以外に受診することになった際の大事な情報です。

●この欄は手帳を受け取ったらすぐに自分で記入してください●

氏名	生年月日(年齢)	職業
母(妊婦)	年 月 日生(歳)	
父	年 月 日生(歳)	
居住地	電話	
	電話	
	電話	

●このページは妊婦自身で記入してください●

### 妊婦の健康状態等

身長	cm	ふだんの体重	kg	結婚年齢	歳
BMI		BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) (体格指数)			

○次の病気にかかったことがありますか。(あるものに○印)  
 高血圧 慢性腎炎 糖尿病 肝炎 心臓病 甲状腺の病気  
 精神疾患(心の病気) その他病気(病名)

○次の感染症にかかったことがありますか。  
 風しん(三日はしか) (はい(歳) いいえ 予防接種を受けた)  
 麻疹(はしか) (はい(歳) いいえ 予防接種を受けた)  
 水痘(水ぼうそう) (はい(歳) いいえ 予防接種を受けた)

○今までに手術を受けたことがありますか。  
 なし あり(病名)

○服用中の薬(常用薬)( )

○家庭や仕事など日常生活で強いストレスを感じていますか。 はい いいえ

○今回の妊娠に際し、過去の妊娠・分娩に関連して心配なことはありますか。 はい いいえ

○その他心配なこと( )

○たばこを吸いますか。 いいえ はい(1日 本)

○同居者は同居でたばこを吸いますか。 いいえ はい(1日 本)

○酒類を飲みますか。 いいえ はい(1日 程度)

※喫煙と飲酒は、赤ちゃんの成長に大きな影響を及ぼしますので、やめましょう。

夫の健康状態 健康 よくない(病名)

最終月経開始日	年 月 日
この妊娠の初診日	年 月 日
胎動を感じた日	年 月 日
分娩予定日	年 月 日

※働く女性は、妊婦健康診査で医師等から指導(予防的措置も含みます)があった際は、「母子健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう。

出産前後の居住地	住所	電話
妊娠・分娩に係る緊急連絡先(知らせて欲しい人)	氏名	電話
分娩施設へのアクセス方法	自家用車・タクシー・徒歩・その他( ) 所要時間( 時間 分)	
出産前後、家事や育児を手伝ってくれる人		

※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。

### いままでの妊娠

出産年月	妊娠・出産・産後の状態	出生児の体重・性別	現在の子の状態
年 月	正常・異常(妊娠 週(第 月)頃)	g 男 女	健・否

※妊娠についての悩みや、出産・育児の不安がある方は、保健所、市町村(保健センター)、医療機関等に気軽に相談しましょう。

### 妊婦の職業と環境

職業			
仕事の内容と職場環境(※)			
仕事をする時間	1日約( )時間・( )時~( )時 交代制など変則的な勤務(あり・なし)		
通勤や仕事に利用する乗り物			
通勤の時間	片道( )分	混雑の程度	ひどい・普通
妊娠してからの変更点	仕事を休んだ(妊娠 週(第 月)のとき) 仕事を变えた(妊娠 週(第 月)のとき) 仕事をやめた(妊娠 週(第 月)のとき) その他( )		
産前休業	月 日から	日間	
産後休業	月 日から	日間	
育児休業(父親・母親)	月 日から	月 日まで	
	月 日から	月 日まで	
住居の種類	一戸建て( 階建)・集合住宅( 階建 階) ・エレベーター:有・無・その他( )		
騒音	静・普通・騒	日当たり	良・普通・悪
同居	子ども( )人・夫・夫の父( )人 その他( )人		

※立ち作業など負担の大きい作業が多い、騒音が多い、振動が多い、ストレスが多いなどの特記事項も記入してください。

必ず記入しましょう！！  
 外出の際は母子手帳は必ず携帯しましょう。



**妊婦自身の記録(1)**  
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える再戦の気持ちなどを書き留めておきましょう。

妊婦 3か月 妊娠8週～妊娠11週 (月 日～ 月 日)

妊婦 4か月 妊娠12週～妊娠15週 (月 日～ 月 日)

※妊娠・出産について気軽に相談できる人を見つけておくと安心です。

※妊娠初期の血液検査結果を確認しましょう(12週も各種検査結果について確認しましょう)。  
※産後出血を予定している場合は、医師や助産師、家族と話し合い、準備しましょう。

**妊婦自身の記録(2)**  
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える再戦の気持ちなどを書き留めておきましょう。

妊婦 5か月 妊娠16週～妊娠19週 (月 日～ 月 日)

妊婦 6か月 妊娠20週～妊娠23週 (月 日～ 月 日)

※産後・男性のための出産、育児に関する制度を確認しましょう。

※胎動を感じた時の気持ちを書いておきましょう。  
※妊婦健康診査は必ず受けましょう。

**妊婦自身の記録(3)**  
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える再戦の気持ちなどを書き留めておきましょう。

妊婦 7か月 妊娠24週～妊娠27週 (月 日～ 月 日)

妊婦 8か月 妊娠28週～妊娠31週 (月 日～ 月 日)

「妊婦自身の記録」の欄の記入はしていますか？  
その時に感じたことや、赤ちゃんへのメッセージなど書き込んでみましょう。

**妊婦自身の記録(4)**  
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える再戦の気持ちなどを書き留めておきましょう。

妊婦 9か月 妊娠32週～妊娠35週 (月 日～ 月 日)

妊婦 10か月 妊娠36週～妊娠39週 (月 日～ 月 日)

妊婦 40週～ (月 日～)

出産日: 年 月 日

※赤ちゃん誕生を証した再戦の気持ちを記入しておきましょう。

※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。



# 分娩に向けての準備

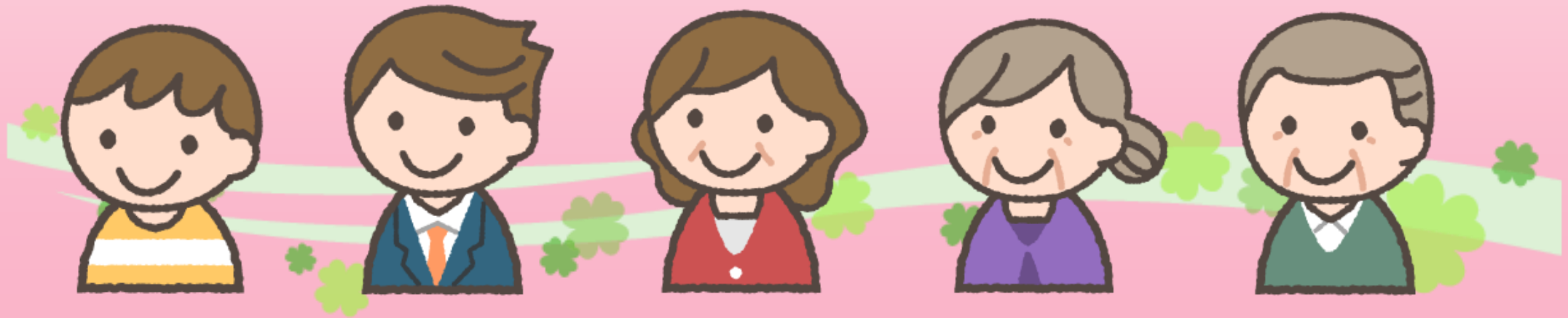


# ♡こころの準備♡

これから出産を控えている方は、お産のことや産後のこと、お乳のこと、退院後のことなど楽しみもあると思いますが不安も大きいと思います。1人で悩まず、聞きたいことは遠慮なくスタッフにお声かけ下さいね♪

妊娠中に家族のサポート体制も整えておきましょう。

陣痛時の送り迎え、産後の健診の送り迎え、退院後の家事分担、上の子のサポート体制など、家族の協力が大切になってきます。



# 入院準備物

※妊娠36週までにはいつでも入院できるように必要物品をそろえておきましょう！！分娩時必要なものはすぐ取り出せるようにしましょう。

## 入院時必要な書類

- ・ 母子健康手帳
- ・ 診察カード
- ・ 保険証
- ・ 入院申込書
- ・ アンケート用紙
- ・ バースプラン用紙
- ・ 印鑑

## 分娩時必要なもの

- ・ お産用ナプキンL：5-10枚
- ・ お産用ナプキンM：10枚
- ・ 産褥ショーツ
- ・ パジャマ（授乳するので前開きがいいです）
- ・ タオル、飲み物（ストロー付きが便利です）