

出産に向けた こころとからだ の準備

① 妊娠期の心構え



妊娠中の過ごし方

- ★マイナートラブル
- ★日常生活で気を付ける事
- ★からだを動かす時のポイント
- ★妊娠中の異常



1. マイナートラブル

妊娠期間を通して不快に感じる、様々な症状。

腰痛、便秘、むくみ、頻尿、こむら返り など

日常生活の中でのちょっとした工夫で防げる事もあります。

便秘

- ・積極的な水分摂取。マイボトルの活用。
- ・酷くなる前に産院で薬の相談。妊婦でも影響のない薬も有るので無理をしない。

<食生活のポイント>

- ・オリゴ糖、食物繊維、乳製品



2. 日常生活で気を付けること

薬

仕事

嗜好品

美容

外出

性生活

薬



薬を使用する際には必ず
担当医に確認！！

自己判断で市販薬等を使用しない様
に注意しましょう。

仕事

外出

制限はないが、身体に負担はかからないように。体調に合わせて調整できるよう、職場へも相談を。

母子手帳は常に持ち歩きましょう。



美容



皮膚等、敏感になっている可能性がある為
為使い慣れた物を使用しましょう。

美容室等で長時間同じ姿勢で過ごす
と気分が悪くなる事があります。
美容師さんに相談しましょう。

嗜好品

喫煙の害について



喫煙が胎児・新生児へ 与える影響



- 先天性異常のリスクが高まる
- 低出生体重児になりやすい
- 流産・早産の原因となる
- 気管支ぜんそくにかかりやすくなる
- 中耳炎にかかりやすくなる
- タバコの誤飲のリスクになる
- 機嫌が悪くなる。ぐっすり眠らない
- 突然死を引き起こすリスクになる

SIDS予防: 3つのポイント

1 1歳まではうつぶせ寝は避けましょう

目を離すことは特に避けましょう。

2 タバコはやめましょう

妊娠、出産が禁煙の最大のチャンス。

3 できるだけ母乳で育てましょう

人工乳が危険という訳ではありません。



※うつ伏せ遊びは取り入れましょう

妊婦も夫も吸うと、
低出生体重児のリスクが3倍近くに！



喫煙と低出生体重児の関係



性生活

夫婦間のコミュニケーションの一つ。



<控えた方が良い方>

- ・流早産の傾向がある場合
- ・骨盤位などのリスクの高い場合

<注意点>

- ・腹部を圧迫しない様に体位を工夫しましょう。
- ・感染予防、精液中の子宮収縮物質による早産防止のため、コンドームを使用しましょう。

2. 日常生活で気を付けること

妊娠中のシートベルトについて

肩ベルトは、外さずに使用しましょう。ベルトはお腹にかからない様に、胸から脇に抜ける位置を通しましょう。

腰ベルトはお腹の下側を通して、腰骨と足の付け根を固定できる位置にしましょう。



3. からだを動かす時のポイント



切迫症状や、医師から安静の指示がないことが重要！



お腹が大きくなってくると、体調や身体のバランスも変わってくるので、

無理をしない事、しっかり休息を取る事、自分の身体を労わる事が大事！！

散歩（ウォーキング）

★ ポイント

- ・姿勢を正しく、自分にあった歩幅でゆったりと。
- ・時間は、様子を見ながら。
- ・継続して行おう。



マタニティエクササイズ

妊娠中でも行える軽い運動、ストレッチ。
腰痛、肩こり、むくみに効果があったり、
リラックス効果のあるものも。



安静が必要な人、
体調が悪い人は
控えましょう。

- ・体操前に体調チェック！
- ・効果には個人差があるのでお気に入りの体操を見つけてみてください♪

4. 妊娠中に起こる異常

* 妊娠高血圧症候群

* 妊娠糖尿病

* 切迫早産



* 妊娠高血圧症候群 *

症状： 高血圧、尿たんぱく



母体への影響： 早産、胎盤早期剥離等

赤ちゃんへの影響： 発育の遅れ、
胎児・新生児仮死など

妊娠高血圧症候群の原因



はっきりとした原因はわかっていない。
影響を受ける可能性があると言われている
もの

過労 ・ ストレス ・ 肥満 ・ 高血圧家系

予防法は？

☆ 休養と安静

☆ 適切な体重増加

☆ 塩分控え目で
バランスのとれた
食事



症状に注意！！

- ・頭痛
- ・急激な体重増加
- ・むくみ

- ・このような症状が見られたら、早めに受診しましょう。
- ・妊婦健診は定期的にきちんと受診しましょう。

血圧計があれば…

自宅での血圧測定で健康管理を！！



* 妊娠糖尿病 *

妊娠をきっかけに血糖値が上がりすぎた状態

母体への影響

→妊娠高血圧症候群

赤ちゃんへの影響

→巨大児、低出生体重児



妊娠糖尿病の予防

将来糖尿病を発症するリスクが高いため、
予防することが大切です！



バランスのとれた食生活を！

* 切迫早産 *

妊娠22週～36週頃

症状

- ・お腹が張る
- ・子宮の入り口が短くなる
- ・性器出血



早産になりやすい状態

注意するポイント

予防しても・・・

- ・出血がある
- ・規則的にお腹が張る
- ・下腹部や腰が痛い



以上の症状がある場合は
病院へ連絡して下さい

妊娠中の過ごし方

- ★マイナートラブル
- ★日常生活で気を付ける事
- ★からだを動かす時のポイント
- ★妊娠中の異常



お気軽にご相談下さい。



江別市保健センター