

# マイナートラブル

妊娠中はからだのあちらこちらにトラブルが発生することもあります。多くは出産とともに改善しますが、ちょっとした工夫で防げる場合もあります。

## 便秘

### <原因>

- ・妊娠中に出るホルモンが腸の動きを抑える
- ・大きくなった子宮が腸を圧迫し、大腸の動きを抑える

### <対応>

- ・十分に水分を摂る
- ・食物繊維を多く含む食品を摂取する
- ・朝食を食べる習慣をつける
- ・便意があった時には我慢せずにトイレに行く
- ・毎日決まった時間にトイレに行く
- ・散歩や妊婦体操をする

## 腰痛、股関節痛

### <原因>

- ・妊娠中に出るホルモンにより、骨盤の関節がゆるむ
- ・大きくなった子宮により、体の重心が前に移り、背中を反らす姿勢になる
- ・子宮が大きくなるにつれ腹筋が弱まり、骨盤周囲の体幹支持筋群が引き伸ばされる

### <対応>

- ・妊婦体操などの適度な運動を行う
- ・普段から背筋を伸ばして姿勢を良くする
- ・長時間同じ姿勢をとらないで、30~60分おきに別の姿勢をとりましょう
- ・骨盤ベルトを使用する
- ・高いヒールや安定性の悪い靴を避けましょう

## むくみ

### <原因>

- ・ホルモンの働きで体内に水分貯留を引き起こす
- ・循環血液量が増加するため血液が薄まり皮下組織に水分として溜まる

### <対応>

- ・寝るときに少し足を高くする
- ・十分な睡眠時間を取る
- ・弾性ストッキングをはく
- ・適度な運動を行う
- ・足湯をする

改善しない場合は、  
妊婦健診で相談しましょう。

## こむら返り

### <原因>

- ・おなかが大きくなるにつれ、足の筋肉疲労がひどくなる

### <対応>

- ・下肢の血液循環を促進する運動を行う
- ・寝るときに足下に枕をおく

マイナートラブルと  
上手につき合い、  
元気に過ごしましょう！

