

# 妊 娠 期



## 妊娠おめでとうございます

これからの長い妊娠期間、あなたとお腹の中の赤ちゃんが健やかに過ごせますよう心から応援いたします。出産まで赤ちゃんと共にゆったりと、健康に、そして心配ごとは少しでも早く解消して、安定した妊娠生活をお過ごしください。

あなたの周りには大勢の仲間がいます。あなたを応援する多くの人達がいます。

### ❖ 目次 ❖

#### 1. 妊娠中の生活

- 1) 妊婦健診
- 2) 睡眠、休養
- 3) 姿勢、動作
- 4) 運動
- 5) 栄養
- 6) 乗り物
- 7) 仕事
- 8) 歯の衛生
- 9) 外出、旅行、里帰り
- 10) 夫婦生活
- 11) 薬について
- 12) 清潔
- 13) 服装、下着
- 14) 喫煙について
- 15) 飲酒について
- 16) 胎動
- 17) 着帯

#### 2. 妊娠中に起こりやすい不快な症状

- 1) めまい、立ちくらみ
- 2) 腰背部痛
- 3) 脚の付け根が痛い
- 4) 足がつる(こむらがり)
- 5) しみ、そばかす
- 6) つわり
- 7) 胸やけ、げっぷ、胃の圧迫感(胃もたれ)
- 8) 便秘
- 9) 静脈瘤
- 10) 尿が近くなる

#### 3. 妊娠中の異常

- 1) 貧血
- 2) 妊娠高血圧症候群
- 3) 前置胎盤、低置胎盤
- 4) 流産(出血、腹痛、破水)

#### 4. 戻ってくるお金、その他の手続き

##### 1) 妊娠初期(4～15 週)

- ① 妊娠届
- ② 傷病手当金

##### 2) 妊娠中期(16～27 週)

- ① 出産育児一時金
- ② 出産費貸付制度

##### 3) 妊娠後期(28～39 週以上)

- ① 産前・産後休業(産休)
- ② 育児休業(育休)
- ③ 産休中の社会保険料免除制度
- ④ 医療費控除(確定申告)

##### 4) 出産後

- ① 出生届
- ② 出生通知書
- ③ 子どもの健康保険加入
- ④ 乳幼児医療費助成制度
- ⑤ 出産手当金
- ⑥ 育児休業給付金
- ⑦ 育児休業中の社会保険料免除
- ⑧ 児童手当
- ⑨ 養育期間標準報酬月額特例制度
- ⑩ 保育所入所申請

## 1. 妊娠中の生活

### 1) 妊婦健診

#### 定期健診の必要性

自覚症状がなくてもトラブルが隠れていることがあるため、きちんと健診を受けるようにしましょう。健診により母体と胎児の健康状態を知ることができ、異常を早期に発見し、体の状態に応じた適切な対応が可能となります。

|                  |        |
|------------------|--------|
| 妊娠 23 週まで        | 4週間に1回 |
| 妊娠 24 週から 35 週まで | 2週間に1回 |
| 妊娠 36 週から 40 週まで | 1週間に1回 |
| 予定日以降            | 主治医の指示 |

#### 母子健康手帳

妊娠と診断されたら、市町村役場に妊娠届を出すと母子健康手帳が交付されます。母子健康手帳は、妊娠中から子どもが小学校に入るまでの母と子の健康日記でもあり、親から子どもへの大切な贈り物になります。必要事項を記入し、診察時や外出時に必ず携帯しましょう。また、いろいろな情報が掲載されていますので積極的に活用しましょう。

### 2) 睡眠、休養

健康を保つため1日7～8時間程度は睡眠をとり疲れをためないようにしましょう。どうしても休めないときには横になるだけでも体が休まります。

### 3) 姿勢、動作

お腹が大きくなってくると重心が変化してお腹を突き出した姿勢になりがちです。胎児を骨盤がしっかり支え位置を正しく保つために、首を伸ばして下腹部を引っ込め、臀部の筋肉を収縮させて骨盤を上方に傾けた正しい姿勢を心がけましょう。椅子に腰かけるときに足を組む、横すわりをするなどつい骨盤がゆがむと言われる姿勢を取ってしまう方は同じ方向ばかりにならないよう左右のバランスを取って姿勢を整えるように心がけましょう。

また寝た状態から起き上がるときには急に起き上がらず、まず横を向いて手をつきゆっくり起き上がることを習慣づけましょう。

寝る時はお腹を圧迫しない姿勢で休みましょう。腰痛で寝る時も痛くて大変・・・と

いう方は、健診の際に医師・助産師に相談しましょう。ぐっすり眠って体を休めることは腰痛だけでなく体のためにもとても大切なことです。腰に負担がかからず楽に眠れる姿勢として、丸めたバスタオルやクッションを太ももの間に挟んで横向きに寝ることや仰向け寝の場合は、膝の下に座布団やクッションを置いて足を高くして眠ると楽です。



#### 4) 運動

妊娠経過が順調であれば、妊婦体操やウォーキング、マタニティヨガ、マタニティピクス、マタニティスイミングなどの運動は続けて構いません。心配な方は医師に相談しましょう。

#### 5) 栄養

バランスよく食べましょう。栄養のある物でも、同じ物ばかりにならないよう心がけるとよいでしょう。食事は1日3回できるだけ決まった時間に取りようにし、間食は控えめにしましょう。特に妊娠前から妊娠初期は葉酸が不足しないように注意して、サプリメントの活用も一つの方法です。

##### 妊娠初期

妊娠2か月からつわりが始まり4か月くらいまでにほぼおちつきます。食べられる物を軽くつまむ程度でもよいので、食べられそうなときに食事をするようにするとよいでしょう。



つわりが起こると体の水分が不足するので、水分の補給はしっかりするように心がけましょう。

### 妊娠中期

妊娠中期になると、つわりも治まり食欲が出てきますが、食べすぎると体重が増えすぎることもあるので注意しましょう。出産までの体重増加の目安は10～13kgです。お腹の中の赤ちゃんもいろいろな栄養を必要としますので、タンパク質、カルシウム、ビタミンなどバランスのよい食事を心がけましょう。

### 妊娠後期

妊娠後期になると、貧血が起こりやすくなるため鉄分を多く含む食品をとるように心がけましょう。血液検査の結果で鉄剤が処方されることがあります。また妊娠9か月を過ぎてくると体重が増えやすくなります。低カロリーの食品（豆腐、きのこ類、海藻類など）を増やして、体重の急激な増加を抑えるようにしましょう。

### カルシウム不足

カルシウムはふだんから日本人女性が不足しがちな栄養素で、赤ちゃんの骨の形成、神経や筋肉の調節、精神の安定のためなど重要な栄養素になります。

#### —対策—

カルシウムを多く含む食品は乳製品、小魚、豆腐や納豆、海藻などですが、カルシウムはリンを多く取ると吸収が悪くなってしまいます。ハム、ソーセージ、清涼飲料水及びインスタント食品は、リンを多く含んでいますので摂り過ぎには気を付けましょう。またビタミンDはカルシウムの吸収をよくしますので、カツオ、秋刀魚、干椎茸など、ビタミンDが多く含まれる食べ物と一緒に取るとよいでしょう。

## 6) 乗り物

バイクや自転車など不安定な乗り物は避けましょう。



## 7) 仕事

職場には妊娠していることを早めに知らせて協力をしてもらいましょう。母子健康手帳には「働く女性・男性のための出産、育児に関する制度」のページが設けられていますので読んで活用しましょう。医師の指導を職場に知らせる役割の「母性健康管理指導事項連絡カード」についても紹介されています。

## 8) 歯の衛生

妊娠するとホルモンの影響で唾液の分泌が低下すること、またつわりの時期や妊

妊娠後期に食事の回数が増えることで口腔の清潔が保ちにくい状態になることから虫歯や歯肉炎、歯周病にかかりやすくなります。歯周病があると早産の危険性が高くなりますので、歯科健診を受け治療の必要な歯があれば放置せず、妊娠安定期に治療を受けておきましょう。

### 9) 外出、旅行、里帰り

外出や旅行は安定期(16～28 週頃)に計画し、時間や行程にゆとりを持たせましょう。長期や長時間、長距離など不安な場合は、担当医師に確認してください。里帰り出産の場合、里帰りする時期は妊娠 35 週頃までとし、込み合う時期は避けたほうが無難です。車で帰る場合は、休憩をとりながら無理のないスケジュールで帰りましょう。飛行機を利用する場合、出産予定日前 28 日からは医師の診断書と本人の誓約書が必要で、予定日の7日以内になると医師の同伴が必要となります。



### 10) 夫婦生活

妊娠中のセックスは慎重に、感染予防のためにコンドームを使用し挿入は浅く、体位を工夫しましょう。セックスに対する気持ちはそれぞれです。妊娠中はさらにお互いの気持ちを尊重しましょう。

### 11) 薬について

お薬に関しては内服薬だけでなく、塗り薬や湿布の場合も主治医に相談しましょう。影響を受けやすい時期とそうでない時期がありますので、お薬の使用に関してはいつもよりも慎重に。また妊娠前から服用しているお薬は妊娠したからと言って自己判断でやめないようにしましょう。必ず主治医に相談することです。

### 12) 清潔

妊娠中は代謝が活発になり発汗が多くなりますし、おりものも増えますので、毎日の入浴やシャワー浴で清潔にしましょう。熱い湯を避け(40℃程度)長湯にならないように、また風呂場は滑りやすいので転倒には十分注意しましょう。入浴後は保湿しておくのと皮膚の乾燥予防になります。爪は普段から短く切っておきましょう。

### 13) 服装、下着

妊娠5か月を過ぎたら体を締め付けない下着や衣服を着用しましょう。病院受診の機会も増えます、脱ぎ着しやすいものを選びましょう。また、汗をかきやすくなりますので吸湿性のある刺激の少ない綿素材などの服を選ぶとよいでしょう。

ショー ツ: 大きくなるお腹をすっぽり包み込む股上の深いもの。

ブラジャー: 乳腺の発達を妨げないように乳首や乳房を圧迫しないゆったりしたもの。サイズ調節の効くタイプや授乳期にも対応できる開閉式タイプ、授乳機能付きタイプもあります。

靴: 転倒予防のため、かかとの高すぎるヒールやミュールは履かないようにしましょう。

#### 14) 喫煙について

受動喫煙による危険は、妊娠中からすでに始まっています。妊婦への影響としては、流産のリスクが約2倍、早産は約1.5倍高くなります。胎児の発育にも悪影響を及ぼします。妊娠中の胎児は、タバコの影響で体重増加が十分ではなく、出生時の体重は、喫煙しない母親から生まれた子どもよりも平均140g低くなります。しかも、子宮内発育遅延になる確率は約2倍、低出生体重児が産まれる頻度は約1.6倍高くなります。

子どもがほしいと思った時から、夫や家族には禁煙してもらいましょう。

#### 15) 飲酒について

飲料として摂取されたアルコールは、胎盤を通して容易に胎児に影響を及ぼします。

妊娠期にアルコールを常用すると発育障害、中枢神経の障害(学習・記憶・注意力の障害など)などの先天性異常をとともう胎児性アルコール症候群の子どもが生まれる可能性が高くなります。1回だけの飲酒が胎児に悪影響を及ぼすかどうかの明確な科学的根拠はありませんが、少量のアルコールでも胎児への影響があることが知られています。

妊娠中はどの時期においてもアルコール摂取を控えましょう。

#### 16) 胎動

妊娠5か月に入ると、赤ちゃんの動きが分かるようになります。最初は、ガスが腸の中で動くようなかすかなものですが、次第にはっきりと感じてきます。胎動を感じたら、お腹に手を当てて赤ちゃんに話しかけてあげると、赤ちゃんとの絆を強くすることにもつながります。初めて胎動を感じたら、母子健康手帳に記入しましょう。

#### 17) 着帯

妊娠5か月、子宮の大きさが大人の頭ほどになり、お腹が目立ち始めて妊婦さんらしい体型になります。妊娠5か月に入った戌の日に腹帯を巻く「帯祝い」という安産を願う風習が日本には昔から伝承されています。

