

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、そして心配ごとなど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あります。

❀ 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) 胎動
- 16) 着帯

2. 妊娠中に起こりやすい症状

- 1) めまい、立ちくらみ
- 2) 腰背部痛
- 3) 足の付け根が痛い
- 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
- 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) 流早産(出血、腹痛、破水)

4. 戻ってくるお金、その他の手続き

- 1) 出産育児一時金
- 2) 出産手当金
- 3) 育児休業基本給付金
- 4) 乳幼児医療費助成



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する。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る。

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る。これは、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る。必要事項を記入し、診察時や外出時に必ず持参する。また、いろいろな情報が掲載されているので積極的に活用すること。

2) 睡眠、休養

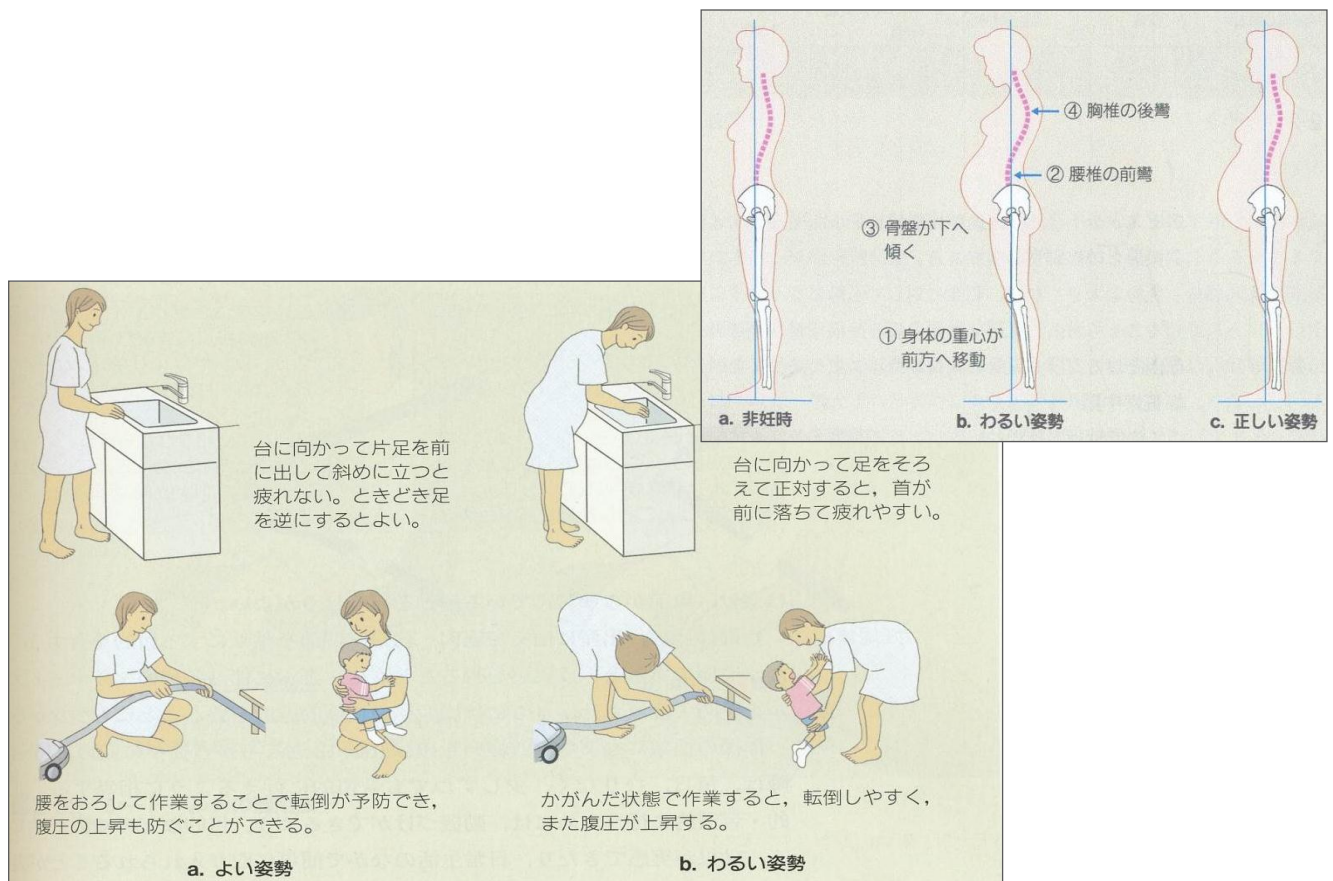
健康を保つため、1日8時間は睡眠をとり、疲れをためないようにする。

3) 姿勢、動作

急に起き上がらず、まず横を向き、手をついてゆっくり起き上がる。

寝る時はお腹を圧迫しない姿勢で休む。腰痛で寝る時も痛くて大変・・・という場合は、腰痛を和らげる楽な姿勢で眠るようにする。ぐっすり眠って体を休めることは腰痛の治療にとっても大切なこと。腰痛の時に、腰に負担がかからず楽に眠れる姿勢として、横向きや足を高くして眠る方法がある。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たり、仰向け寝の場合は、膝の下にクッションや丸めたバスタオルを置いて足を高くして眠ると楽。

歩くときは、お腹を突き出さない姿勢を心がける。猫背で姿勢が悪い、座っている時に足を組むなど、骨盤がゆがむといわれる姿勢をついってしまうという方は、まずは姿勢を正しく過ごすように心がける。



4) 運動

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、異常のない限り安産のための準備を続ける。

5) 栄養

バランスよく食べること。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。食事は1日3回できるだけ決まった時間に取るようにし、間食は控えめにする。

妊娠初期

妊娠2か月からつわりが始まり4か月くらいまでにはほぼ治る。

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取るようになる。

嘔吐を繰り返すほどひどいつわりが起こると、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る。

妊娠中期

妊娠中期になると、つわりも終わり食欲が出てくるが、過食になりすぎると一気に肥満になることもあるので注意する。

お腹の中の赤ちゃんもいろいろな栄養を必要とするので、タンパク質、カルシウム、ビタミンなどバランスのいい食事を心がける。



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たくさん取るように心がける。また、この時期は産婦人科で血液検査を行い、検査結果で鉄が足りていないようなら鉄剤が処方されることもある。

9か月を過ぎると体重が一気に増えるので、低カロリーの食事(豆腐、きのこ類、海藻類)を増やして、体重の急激な増加を抑えるようにする。

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、精神の安定、血液に重要な栄養素である。

—対策—

カルシウムの吸収はリンを多く取ると効率が悪くなってしまう。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るのでカルシウムを摂取する際には控えたほうがよい。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進するので、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。

6) 乗り物

バイクや自転車など安定感のない乗り物は避けた方がよい。



7) 仕事

周囲に協力をしてもらい休憩を取れるようにする。長時間の座位、立位は血行を悪くするので避ける。

8) 歯の衛生

つわりの時期は、気分が悪くて歯磨きが不十分なことや、唾液が酸性になりやすいこと、食欲が出て間食が多くなることなどで虫歯や歯周病になりやすい。そのため歯ブラシは小さいものを使用し、歯と歯の間や歯茎の間をよく磨き、磨けない時は番茶や白湯でうがいをする。歯科健診も受け、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母子健康手帳に記入してもらおう。

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る。長期や長距離など不安な場合は、担当医師に確認する。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。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ること。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る。



10) 夫婦生活

妊娠中のセックスも慎重に、感染防止のためにコンドームを使用し挿入は浅く体位を工夫する。

11) 薬について

薬に関しては内服薬だけでなく、塗布薬や湿布の場合も主治医に相談する。影響を受けやすい時期とそうでない時期がある。市販薬は効果より安全性が優先されているので心配なケースは少ないが一応相談する。

12) 清潔

妊娠中は帯下も増加するので、シャワーや蒸しタオルで清拭するなど清潔にする。入浴は熱い湯に入らず長湯を避ける。爪はふだんから短く切っておく。

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する。産院受診の機会も増えるため、脱ぎ着しやすいものを選ぶこと。また、汗をかきやすいので吸湿性のある綿素材などの服にする。

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を着用。

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を着用。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る。

靴:かかとの高すぎるヒールは履かないようにする。

14) 喫煙について

タバコの中のニコチンは血管を収縮させ、赤ちゃんに流れる血流量が減り、赤ちゃんに送られる酸素と栄養が少なくなる。また、タバコの一酸化炭素がお母さんの血液中に増え、その分酸素が不足する。

妊娠中・授乳中の人が吸うと？

血管が収縮することにより流産、早産、前置胎盤、胎盤早期剥離などの異常も増加する(2～3倍)。喫煙本数に比例して確立が高くなる。子宮内胎児発育遅延がおき、喫煙しない人に比べて平均200g軽いことが報告されている。ヘビースモーカーでは約450gも軽くなるといわれており、奇形の発生率もやや高くなるとの報告がある。また、出生後の身体発育や知能発達の遅延も引き起こすと報告されている。授乳中では、母乳の分泌減少や授乳期間短縮、ニコチン中毒により赤ちゃんの不機嫌、夜泣き、食欲低下が報告されている。「乳幼児突然死症候群」の要因として母親の喫煙も関与しているのではないかという報告もある。

喫煙者のいる家庭としない家庭では、3歳児の喘息様気管支炎の発生率に大きな差があるという報告や、タバコを吸う母親の子どもほど病気になり易く、乳児の気管支炎や肺炎による入院率も高いという報告もある。

—対策—

妊娠が判明した後に禁煙すれば、上記のようなことを防ぐことができるため、すぐに禁煙すること。周囲の人の吸うタバコからの煙(副流煙)による受動喫煙のほうが、有害物質の発生量が多いといわれているので、周囲の協力を得るようにする。

15) 胎動

妊娠5か月に入ると、赤ちゃんの動きを自覚するようになる。最初は、ガスが腸の中で動くようなかすかなもので、次第にはっきりと感じてくる。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る。初めて胎動を感じたら、母子健康手帳に記入しよう。

16) 着帯

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らしい体型になる。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る。



2. 妊娠中に起こりやすい不快症状

1)めまい、立ちくらみ

妊娠中、めまいの訴えはよくある。血液量(血漿)の増加によるヘモグロビン値の低下、鉄欠乏性貧血による酸素運搬機能の低下、過換気が原因とされている。また、妊娠中は脳の血流が減少するといわれていて、そのことも関係があるとされている。

—対策—

『くらくらする』などのめまいは、仮性めまいと呼ばれ、妊娠中に多いもの。貧血がなければそのまま様子を見る。ただし、動作に注意して転倒しないようにすること。『まわりがぐるぐるまわる感じ』のめまいは、メニエール病などほかに病気が考えられることもあるので診察を受けること。

2)腰背部痛

妊娠中はどうしても腹筋を使うことが少なく、背中をそらせた姿勢などで腰や背中に負担がかかって痛むことが多い。子宮による神経の圧迫、あるいは骨盤の関節のゆるみなども原因になる。それに加え、上の子を抱っこするなどの負担でなおさら痛くなる。どちらもお産が終われば少しずつ改善されていく。

—対策—

妊娠中でも軽い体操を続けていれば防げる。マタニティスイミングやマタニティビクス、マタニティヨガ、妊婦体操などで体の循環をよくするとよい。家事をするときは膝を曲げて腰に負担がかからないようにし、荷物を持つときは左右対称に持つとよい。バッグは同じ方ばかりに掛けないように注意する。抱っこも同様とする。立ち仕事のときは、同じ方の足にばかり重心が偏らないように注意する。

3)脚の付け根が痛い

妊娠の進行に伴い子宮も大きくなり、子宮を支えている円靭帯も大きくなる。また、仙骨子宮靭帯も子宮とともに収縮する。これらの靭帯が、子宮が収縮するときに伸展して刺激痛が生じると考えられている。また、体重の増加や妊娠に伴う姿勢の変化に加えて、妊娠中は体を動かす機会が減り筋肉も衰えがちで、そのようなことが重なって付け根に痛みを感じるようになるともいわれている。

—対策—

- ・痛い方を下にして横になると、靭帯の緊張が取れ楽になる。
- ・ストレッチを行って筋肉を適度に動かすこと。床の拭き掃除なども有効である。
- ・妊婦体操、マタニティヨガ、散歩、スイミングなどを行ってみよう。
- ・長時間立ったままの姿勢を避け、こまめに休憩を取ること。

4) 足がつる(こむらがり)

妊娠期間中に、腰痛に次いで多い不快症状である。特に、妊娠中期後半から末期にかけて多く、頻度は40%～60%ともいわれている。原因は、子宮の増大による重心の変化によって下肢の筋肉疲労が起こり発症する。また、子宮の増大によって下腿の静脈が圧迫されて、うっ血をおこし足がつる。ほかに、血中カルシウムの減少説や血中ナトリウムの減少説、過呼吸説などがある。

—予防—

ストレッチなど下肢の循環をよくする運動をする(足の指を閉じたり開いたり、かかとを曲げたり伸ばしたり・・・急にやると逆につるのでゆっくりすること)、筋肉の緊張を予防する(かかとの高すぎる靴、低すぎる靴を避けるなど)、体重のコントロール(急激な体重増加を防ぐ)、散歩などで適度な運動量を維持する、カルシウム、ビタミンB1(大豆、レバー、豚ひれ、サツマイモ、胚芽米など)、ビタミンD(卵黄、レバー、マグロなど)を補給する、足を冷やさない(靴下の着用、湯たんぽなどを使用)などである。

—対策—

下肢のマッサージ、足の指をそらせる。



5) しみ、そばかす

妊娠中はホルモンの変化によりメラニン色素が沈着しやすくなる。すなわちメラニン色素を作ろうとするホルモンが分泌され続けるので、顔や皮膚の薄い所にできやすくなる。乳首の周辺、おへそから下腹部にかけての縦の線、外陰部、わきの下なども黒くなる。しみの原因は紫外線やストレス、そばかすの原因は遺伝的要素とされている。

睡眠と栄養もたっぷり取るように心がけたい。緑黄色野菜をたくさん取ったり、ビタミンCの多い果物を適量取ることも予防になる。当然、夜更かしや暴飲暴食などの不摂生はよくない。妊娠中はホルモンの影響で肌が敏感になり、かぶれたり、肌荒れをしやすくなる。肌がかぶれているときは、香辛料や熱い食べ物など刺激の

強いものは控えた方がよい。また、肌にかゆみがあるときは、冷たいタオルで冷やそうにして、できるだけかかないようにする。しみ、そばかす、肌荒れなど、いずれも産後は次第に薄くなったり消えたりして、肌の状態は落ち着いていく。

6) つわり

胃のむかつき、嘔気嘔吐、食欲不振、倦怠感、唾液が多い、臭いが気になって気分が悪いなどの症状を起こす。妊娠による生理的な反応なので、ほとんどの人が自然に治る。

—対策—

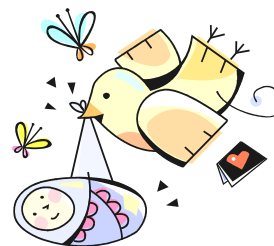
食事の基本は、食べたいときに食べられる物を好きなだけ食べるようにする。この時期に栄養が偏っても、赤ちゃんの成長に影響しないので心配はいらない。

7) 胸やけ、げっぷ、胃の圧迫感(胃もたれ)

妊娠すると胃腸の働きが弱くなり、食べ物が長時間胃の中にとどまっていたり、食道、胃接合部の食道下部の括約筋がゆるんで、胃の内容物が食道に逆流してくるために起こると考えられている。また、逆流された胃の内容物は強い酸性の胃液が含まれるために、食道の粘膜が炎症をおこし胸やけの症状が現れる。後期に入ると、それにくわえ大きくなった子宮で胃が押し上げられることも、胃もたれの原因となっている。

—対策—

消化の良いものを摂取する、一回の食事量を少なめにする、就寝中の胸やけの場合は寝る前の数時間は食べものを取らない、頭を少し高めに休む、食べた直後すぐ横にならないなどがある。



8) 便秘

子宮が腸を圧迫したり、ホルモンの関係で便秘が起こりやすくなったり、ひどくなったりすることがある。便秘を放置すると痔の原因にもなる。食物繊維の多い食品を食べ、便秘解消の体操なども取り入れてみよう。ひどい時には主治医に相談し、自己判断で市販の薬を服用しないこと。

9) 静脈瘤

子宮が大きくなり、静脈が圧迫され下半身の循環が悪くなるためにおこる。長時間の立位や座位はさける。適度な運動、弾性ストッキングや靴下の着用、足を高くして休むなど効果的である。マッサージで血行を良くするのも効果的であるが、できてしまった静脈瘤へのマッサージは避ける。

10) 尿が近くなる

妊娠初期、末期に起こりやすくなる。妊娠初期には、子宮が大きくなって膀胱を圧迫する刺激によるもの。妊娠後期には、赤ちゃんの頭が下がって骨盤内に入るため膀胱が圧迫されて尿が近くなる。また、妊娠により膀胱粘膜が充血して骨盤の神経を圧迫し尿が近くなる。

3. 妊娠中の異常

1) 貧血

症状として、動悸、息切れ、根気がない、疲れやすいなどがある。妊娠中は血液循環量が増えるので、妊娠していないときよりも鉄分の必要量が増加する。鉄分が不足すると鉄欠乏性貧血になる。妊娠中、赤ちゃんは母体から血液を通して酸素をもらっているため、不足すると健康な発育に影響することもある。

—対策—

鉄分を多く含む食品を取ること。鉄分を多く含む食材といえばレバーが有名だが、ビタミン A を多く含むため妊娠中は取りすぎに注意すること。たんぱく質、ビタミン C を組み合わせると吸収がよくなる。鉄分が多い食品には高野豆腐、キクラゲ、大根の葉、ほうれん草、アサリなどがある。

2) 妊娠高血圧症候群

妊娠 20 週以降、分娩後 12 週まで高血圧がみられる場合、又は高血圧にタンパク尿を伴う場合のいずれかで、かつこれらの症状が単なる妊娠の偶発合併症によるものではないものを妊娠高血圧症候群という。症状が出やすいのは妊娠 8 か月以降の後期で、約 1 割程度の妊婦さんが発症する。妊娠中の高血圧とは最高血圧が 140mmHg 以上、最低血圧が 90 mmHg 以上のことをいう。原因についてははっきりしていない。

—予防—

1日の塩分摂取量は10g以下に抑える。さらに、妊娠高血圧症候群の兆候がある人は7g以下に抑える。塩分の多い加工食品や外食を控え、太りすぎないように注意する。果物は野菜の代わりにならず、糖分が多いので気をつけること。スナック菓子や動物性脂肪も取りすぎに注意する。基本的には水分の制限はしない。カロリーのない水やお茶(麦茶、ルイボスティ、番茶、カフェインが少ないウーロン茶など)を取る。水分を取るとむくみが出やすい人は医師に相談すること。定期健診での早期発見、規則正しい生活や十分な休養、適度な運動、ストレスをためないなど。

3)前置胎盤、低置胎盤

妊娠28週前後から、お腹の張りや痛みがあまり無いのに出血することがある。一旦止まってまた出るということが繰り返されたりする。これは、胎盤が子宮口をふさいでいたり(前置胎盤)、子宮口の近くだったり(低置胎盤)するとき起こる。少量でも性器出血があれば受診すること。

4)流産(出血、腹痛、破水)

妊娠22週未満で胎児が子宮外へ出てしまうことを流産といい、切迫流産とは、流産の徴候はあるけれど、胎児が生存している状態のことをいう。症状には少量の出血が続く、出血を繰り返す、下腹部に月経痛のような痛みがあるなどがある。妊娠22～37週未満で赤ちゃんが生まれることを早産といい、早産しかかっている状態を切迫早産という。お腹の張り(子宮収縮)が1日に10回以上ある、下腹部痛や性器出血、破水などの症状がある。破水とは赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れて羊水が出ることをいう。生温かい水様のものがチョロチョロ出たり、またはサーッと出たり、バシッと出たりする。破水すると外との接触ができてしまい細菌感染をおこす危険がある。

—対策—

安静が一番である。アルコールやタバコを控えることはもちろん、家事などは周囲の協力を得て、できるだけ横になる時間を増やして過労を避け、規則正しい生活を送ってペースダウンを心がける。腹痛が治まらないときや出血があるときなどはすぐ受診すること。破水した時は清潔なナプキンを当てて安静にし、早急にかかりつけの病院へ連絡をして受診すること。

4. 戻ってくるお金、その他の手続き

1) 出産育児一時金

出産育児一時金は、健康保険者またはその被扶養者が出産した時に給付されるもので、2009年10月から一時金が引き上げられ、産科医療補償制度加入施設での出産の場合は 42 万円が支給される。健康保険に加入していて、保険料をきちんと納めている方なら誰でも受け取ることができる。専業主婦やパートなどで夫の扶養に入っている方なども、夫の健康保険から受け取れる。

2) 出産手当金

出産手当金は、会社員の女性が出産のために仕事を休み、給料が出ない場合や減額された場合の補償にあたり、給付日数は産前42日(多胎児は98日)、産後56日である。1日当たりの給付額は日給の3分の2で、出産予定日よりも出産が遅れると加算される。申請は、勤務先が全国健康保険協会に行う。

3) 育児休業給付金

産休後、1歳未満の子どもを養育するために、続けて育児休業を取得した人を対象とした給付金。パパ・ママ育休プラス制度を利用すれば、子どもが1歳2か月に達するまで育児休業を延長できる。また、一定の場合には子どもが1歳6か月に達するまでの育児休業取得もできるようになった。

4) 乳幼児医療費助成

乳幼児医療費助成とは、子どもが一定の年齢になるまで、かかった医療費を自治体が助成してくれるというもので、赤ちゃんが健康保険に加入していることが条件となる。

乳幼児医療費助成は、対象年齢、所得制限の有無、助成方法など各自治体によって異なる。事前に役所に問い合わせしておくこと。

