

妊娠中の日常生活の過ごし方

規則正しい生活を心掛けましょう！



★睡眠・休養

妊娠中は疲れやすい状態にあります。
睡眠をしっかりとり、体を休めましょう。
妊娠後期になると、胎動も活発になり子宮も大きくなるため、十分に眠れないことがあります。
日中でも疲れを感じた時は横になり、昼寝をするなど休息をとりましょう。

★運動

適度な運動をすることは、体重コントロールにも有効です。
散歩や妊婦体操、ストレッチなど、無理をせず毎日少しずつ続けるようにしましょう。
適度な運動は、気分転換にもなります。



医師の指示があるとき、おなかが張っているときや疲れを感じたときは控えるようにして下さい。

★清潔

妊娠中は普段より汗をかきやすく、おりものの量も増えてきます。
なるべく毎日入浴・シャワーをして、清潔な下着を身に着け、体を清潔に保ちましょう。



★衣類・履き物

履きやすく、着やすいものを選びましょう。

下着の選び方

妊娠中は乳腺が発達してきます。ワイヤーのない、締め付けないものに変えましょう。

- ・ゆったりしていて体を締めつけないもの
- ・汗をよく吸収する綿素材のもの
- ・保温性にすぐれ冷えを防いでくれるもの
- ・伸縮性があるか、ホックなどでサイズ調整ができるもの

マタニティウェアの選び方

- ・おなかまわりがゆったりしているもの
- ・着脱が楽にできるもの
- ・洗濯がしやすい素材のもの

はきものの選び方

- ・底部が滑りにくく、かかとが低く大きめのものが安定します。
- ・簡単に履けるものがよいでしょう。



★薬・栄養について

特に妊娠初期は、赤ちゃんが薬の影響を受けやすい時期です。
薬を使用する場合には、必ず産婦人科の医師に相談してから使用して下さい。
他科を受診した場合には妊娠していることを必ず医師に伝えるようにして下さい。

妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取を避けましょう。
ビタミンAは過剰摂取により先天奇形が増加することが報告されています。
妊娠3か月以内の方はレバーなどビタミンA含有量の多い食品、ビタミンAを含む栄養機能食品やサプリメント等の継続的な大量摂取を避ける事が大切です。

* 特に妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められています。

★旅行

時期は、心身ともに安定している妊娠中期がよいでしょう。
疲れすぎないように、余裕をもったスケジュールを立てて、医師にも相談しておきましょう。
母子健康手帳、保険証、生理用ナプキンなどは必ず持参し、
カーディガン、ソックスなど、気温に合わせて調節できるものを持っていきましょう。



★歯の治療

妊娠中は、口の中が酸性に傾くため、
虫歯や歯肉炎に罹りやすくなります。
妊娠初期から中期までに歯科にかかり、
歯を点検して治療しましょう。



★パーマ・カラーリング

妊娠中のパーマやカラーリングは、赤ちゃんへの影響はありません。
しかし、パーマやカラーリングをするのであれば、妊娠中期の安定期にしましょう。
長時間、同じ姿勢で座っていると気分が悪くなることもあるので、
つわりの時には、避けたほうが良いでしょう。



★たばこ

たばこのニコチンによって血管が収縮して、胎盤に流れる血液の量が減ってしまい、赤ちゃんに送る栄養が少なくなってしまいます。

そのため、流産の危険や小さな赤ちゃんが生まれる可能性が高くなります。また、乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクも高くなります。

夫や周りの方の煙もよくありません。協力してもらいましょう。
また、産後は母乳にもニコチンが移行するため授乳にも影響してきます。



★お酒

アルコールは胎盤を通して赤ちゃんにも移行します。

赤ちゃんが形成異常や発達障害を伴って生まれる可能性があります。

妊娠中のお酒・たばこは赤ちゃんのために止めましょう！！



★車の運転

通り慣れた道を運転するくらいなら心配はいりません。
しかし、運転中は緊張や集中力が必要であり、妊娠中はホルモンの影響で注意力が散漫になります。
自分の体調に合わせて、十分注意しながら、運転をしましょう。

切迫流産の危険があるときには、運転は控えましょう。

妊娠中は独自のシートベルト装着方法があります。



シートベルトの装着方法

1、ハンドルとおなかの間に少し空間ができるように、シートを調節します。

2、**腰ベルト**は、おなかのふくらみを避けて、腰骨の1番低い位置（両腰骨と恥骨の出っ張りの部分を結ぶ位置）にくるように装着します。



3、**肩ベルト**は、おなかのふくらみの中心を通らないように、ベルトを少し上側にずらし、両乳房の間を通して脇腹に通します。



★夫婦生活

夫婦生活は大切なコミュニケーションのひとつです。
胎盤の完成する妊娠中期以降で、体調が良ければ良いでしょう。

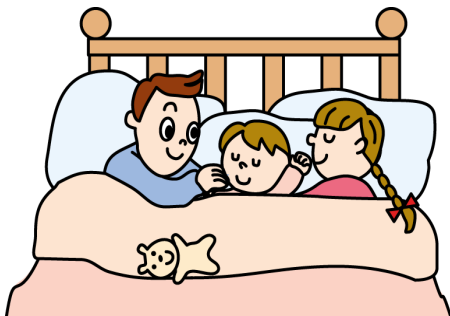
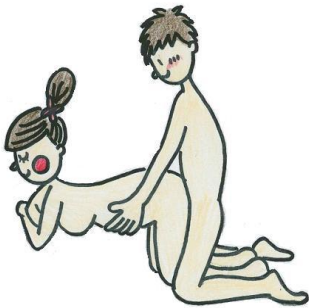
好ましい体位



妊娠初期の激しいセックスは流産の原因となることもあります。



避けたい体位



こんな時はダメ！

- ・出血やおなかの張りがある
- ・体調がよくない
- ・気分がのらない
- ・医師から安静にするように言われた

妊娠中のセックスで注意する点は子宮収縮（おなかの張り）と感染です。
体調に合わせ、無理のないようにしましょう。症状が出てきたときは中止しましょう。
必ず、コンドームを使用しましょう。