妊娠編



１．妊娠カレンダー（妊娠の経過表）

「妊娠カレンダー（妊娠の経過表）」を参考に、
出産・育児にむけて準備しましょう。

分娩予定日：40週0日

＿＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

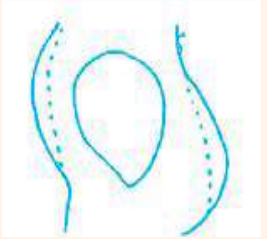
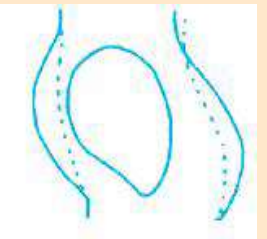
正期産とは
37週0日～41週6日



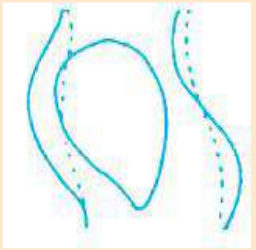
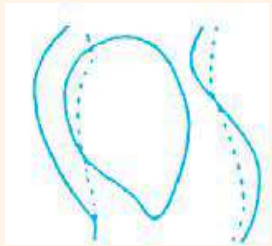
妊娠初期

月	週数	お母さんの体の変化	日常生活のポイント	赤ちゃんの発育/子宮の発育	ママのチェック
2ヶ月	4 5 6 7	●基礎体温：高温期が排卵後も２週間以上続く ●体が熱っぽい ●なんとなく眠たい、だるい ●食べ物の好き嫌いが変る ●つわりが６週目から始まることもある	● つわりで食欲のないときは、食べたいものを少しずつ何回にも分けてとる ●タバコ、アルコールは控える	● 胎芽：頭殿長　７週末＝13mm（頭からおしりまでの長さ） ブドウ１粒くらい ● 脳・視聴覚神経が発達し、顎や心臓などの内臓が次第 に形成 ●超音波診断で心拍が観察される ●腹部と尾部がかすかに動く ●頭を反屈させる  小さな洋梨	
3ヶ月	8 9 10 11	●つわりが続く ●いらいらする ●尿の回数が増える ●便秘がちになる ●ホルモン分泌が高まり、おりものの量が増加 ● おっぱいが張ってきて乳輪部（乳頭のまわり）が黒ずむ	●出産予定日の確認 ●母子健康手帳の交付を受ける ● 流産に注意 おなかが張り出血したら安静にし受診	● 胎芽：頭殿長11週末＝52mm 苺１粒くらい ●しっぽが消えて、手足と指も形成 ●頭と体を反屈させたり側屈させる ●手の平のにぎにぎ 足のけり、口を開く ●羊水中の移動  握りこぶし大	□ 母子手帳の交付は受けましたか
4ヶ月	12 13 14 15	●基礎体温：低温で安定する ●胎盤が完成 ●つわりが消えて両足のつけ根あたりが痛む（子宮を支える靱帯が引っ張られるため）	●体重増加の目安 500～700g/月 ● 食欲旺盛になるため体重が急に増えすぎないよう注意する	●眼球を動かし吸う運動をする レモン1個くらい ●羊水中での自由な運動 ●手足指の細かい運動 ●爪ができてくる ●胎盤から酸素や栄養をもらい始める  児頭大	□ 体重コントロールはできていますか □母子手帳は記載しましたか

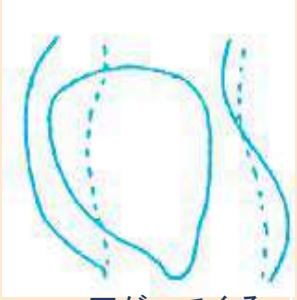
妊娠中期

月	週数	お母さんの体の変化	日常生活のポイント	赤ちゃんの発育/子宮の発育	ママのチェック
5ヶ月	16 17 18 19	●赤ちゃんの動き（胎動）を感じることがある ●体調がだんだん安定してくる	●体重増加の目安500～700g/月 ● 胎動の回数と部位を記録し、赤ちゃんの健康チェックを開始 ●適度な運動	●推定体重137～271g（オレンジ１個くらい） ● 全身に胎毛が生え、頭髪や眉毛が生える ●手で体をさわったり、つかむ ●規則正しい呼吸運動  大人の頭くらいになる	□バランス良く3食食事をとていますか
6ヶ月	20 21 22 23	● 足や外陰部に静脈瘤が浮きだしたり、痔になること がある（子宮が血管を圧迫するため） ● 虫歯や口内炎になることがある（赤ちゃんが母親からカルシウム分を吸収するため） ●お乳がにじみだすことがある	●体重増加の目安500～700g/月 ●十分な休養と運動 ●カルシウムや鉄分、良質な蛋白質を多くとる	●推定体重347～704g（グレープフルーツ1個くらい） ●全身が白い胎脂でおおわれる ● 各器官が活性化し、脳細胞の 多くが完成しはじめる ●姿勢を自由に変える ●しゃっくりをする  おへその高さ近くまでのびる	□適度な運動はしていますか
7ヶ月	24 25 26 27	●おなかの中の羊水の増加が次第にとまる ●おなかの大きさが目立ちはじめる ●胎動がよくわかる ●体が重たく感じるようになる	●体重増加の目安1000ｇ以内/月 ●妊娠高血圧症候群予防のため、塩分のとり過ぎ注意 ●出産用品の準備 ●胎動のチェック	●推定体重720～1232g（メロン１個くらい） ●内臓の形成完了 ●体重が増加しだす ●性別がわかる ●頭髪が0.5mm くらい ●唇を突き出す  おへその上までのびる	□助産師外来は予約しましたか □バースプランを考えてみましょう

妊娠後期

月	週数	お母さんの体の変化	日常生活のポイント	赤ちゃんの発育/子宮の発育	ママのチェック
8ヶ月	28 29 30 31 32	●胎動が強くなる ● 子宮が大きくなり胃が圧迫されたり、動悸・息切れがするよ うになる ●体の水分が増え足や手がむくみやすい ●おりものの量が目立って増える ●お腹が張るようになる	●体重増加の目安 500ｇ以内/月 ●出産に備えて 呼吸法やリラックス法を練習	●推定体重1253～1881g　かぼちゃ１個くらい ●全身運動が制限される ●聴覚が発達、外界の音も聞こえる ●目の運動と呼吸運動の連動 ●口を突き出し、吸う運動 ●頭が下、足は上「頭位」になる（通常の胎児の姿勢） ●頭が上、足が下「骨盤位」逆子となる場合もある  胸のちかくまで上がってくる	□ 指輪・ネイルははずしましたか
9ヶ月	33 34 35 36	●動悸・息切れがするようになる（胎盤の血行が活発になるため） ● 胎盤の血流が増え、お腹が張りやすい ● 赤ちゃんの頭で膀胱が圧迫され、尿の回数が増える	●体重増加の目安 1000ｇ以内/月 ●シムスの体位で寝る ●呼吸法とリラックス法を練習 ● 子宮口が開いていなければ大丈夫	●推定体重1906～2576g　白菜１個くらい ●皮下脂肪の増加 ● 性器がほぼ完成 男の子は睾丸が陰嚢に下降 女の子は大陰唇が小陰唇を包む ●頭と手を活発に動かす ●指しゃぶり  おへその高さ近くまでのびる	□入院書類の作成は済んでいますか □問診票の提出、出産育児一時金の手続きは済んでいますか □入院の準備は整っていますか □バースプラン最終確認

正期産時期

月	週数	お母さんの体の変化	日常生活のポイント	赤ちゃんの発育/子宮の発育	ママのチェック
10ヶ月	37 38 39 40	●ホルモン分泌がピークに達し、感情的になる ●赤ちゃんが骨盤の中に降り始め、胃の圧迫感は薄れるが、尿の回数が増える ●便が軟らかくなってくる ●おりものの量が増える ●お腹が不規則に張り固くなる（前駆陣痛） ●陣痛がはじまったり、破水や産徴出血（おしるし）がある	●入院の準備完了 母子健康手帳と保険証は常備する ●病院への行き方や緊急時の連絡先、留守時の必要事項をまとめ、見やすいところに掲示する ●十分な休養と健康管理 ● 夫（パートナー）・家族はなるべくそそばに付き添い、気分を和らげサポート	●推定体重 2600～3220g すいか１個くらい ●皮下脂肪の増加 ● 全身に薄い産毛が生え、頭髪も２～３cm 以上伸びている ● 頭を下にした姿勢で、骨盤の中へ降りてくる ●全身運動が最も少ない  下がってくる	□入院の時の交通手段・家族との連絡方法・上の子供の預け先は決まっていますか □赤ちゃんを迎える為の家の中の準備は整っていますか

２．妊娠期間中のスケジュール

	初期（8～10週）	中期（23～27週頃）	後期（28～36週）	後期（37週～）
保健指導	・妊娠届の提出方法 ・妊娠中の検査 ・妊娠中の過ごし方 ・妊娠経過に伴う体の変化と、マイナートラブル ・妊婦健診の受け方 ・異常時の受診方法	・妊娠中の異常と対策(連絡先のご案内) ・妊娠経過に伴う体の変化と、マイナートラブル ・出産や退院後のサポート体制 ・入院の準備と必要書類の説明		・入院の時期と入院時の注意点 ・助産師携帯電話の登録 ・入院時の持ち物と書類の準備状況の確認 ・入院中や退院後のサポート体制の確認 ・乳房の手入れ方法
助産師外来	・助産師外来のご案内	・助産師外来の予約 ・バースプランの説明	・助産師外来受診 ・バースプランの確認	
出産と育児学習			・分娩について(学習編とドキュメント編) ・母乳育児 ・赤ちゃんのお世話 ・赤ちゃんとの生活	
風しん	・風疹ワクチンの案内	・風疹抗体価が16倍以下の方に風疹ワクチンの説明		・風疹ワクチン接種希望確認 ・接種希望の方に予診票配布
その他	※骨盤ケアの相談は妊娠期間中いつでもできます ※毎日、産婦人科外来に助産師がいるので、ご相談があれば声をかけてください			

助産師外来

　快適な妊娠生活を送るための情報提供やセルフケア指導、お産や育児に関する説明をします。夫婦で一緒に来院されてもよいです。

■妊婦健診
（尿検査、血圧測定、体重測定、腹囲/子宮底測定、胎児心拍の確認）
■快適な妊娠生活をおくる生活指導
■バースプランを滑油したお産や育児に関する支援
■母乳育児に備えて、乳房のセルフケア指導

３．妊婦健診

母子健康手帳の交付



- 予定日が決定したら妊娠届用紙をお渡しします。
- 各市町村の健康推進課へ行き妊娠届をし、母子健康手帳と妊婦健康診査補助券を交付してきてください。
- 母子健康手帳は、妊娠中のお母さんと赤ちゃんの健康状態の記録です。赤ちゃんが６歳になるまで使います。
- 妊婦健診の結果を記入しますので、必ず　持参して下さい。
- ご自身が記入する欄があります。記入し、自分の健康管理ができるようにしましょう。
- 外出するときは、母子健康手帳を携帯するようにしましょう。

妊婦健診の回数

- 妊娠初期から23週：4週に1回
- 妊娠24週から35週：2週に1回
- 妊娠36週から出産まで：1週に1回

妊娠16週以降の検査

- 尿検査…妊娠高血圧症候群や糖尿病の有無をチェックします。
- 体重測定…適正な体重増加であるか確認します。
- 血圧測定…高血圧や妊娠高血圧症の有無をチェックします。
- 子宮底・腹囲測定…赤ちゃんが順調に育っているのか目安にします。

４．妊娠中の栄養

適切な栄養状態を維持し、健やかな出産をするためにも必要な栄養をとりましょう。
■栄養不足の低体重妊婦さんは、小さな赤ちゃんが生まれる原因となります。
■栄養のとり過ぎの肥満妊婦さんは、難産や妊娠高血圧症、腰痛の原因となります。



$$BMI = \frac{体重(kg)}{身長(m)\times身長(m)}$$

Body Mass Index

あなたのＢＭＩは、＿＿＿＿＿です
目標体重は＿＿＿＿＿kgです



妊娠中の体重増加の目安

ＢＭＩより
・低体重（ＢＭＩ18.5未満）
12～15kg増
・標準体重（ＢＭＩ18.5～25未満）
10～13kg増
・肥満1度（ＢＭＩ25～30未満）
7～10kg増
・肥満2度以上（ＢＭＩ30以上）
個別対応・上限5kgが目安

５．妊娠生活を楽しくすごそう！

１）規則正しい生活を・・・

朝・昼・夕食を必ずとり、適度な運動をとり入れながら規則正しい生活を送りましょう。

２）妊婦健診を欠かさず受ける



- 定期検診によって、妊娠経過が正常であるかどうかが分かり、安心して快適な妊娠生活を送ることができます。また、治療が必要となる病気や、妊娠中に起こる異常を早めに見つけることもできます。
- 妊婦健診は必ず定期的に受けましょう。心配事は健診時に忘れずに相談して早めに解決しましょう。

3）適度な運動をしましょう

エネルギーを消費します
体力をつけます
筋力をつけます

→

妊娠糖尿病の予防に
お産は30km歩くほど体力をつかいます
分娩時、上手に“いきめる”かも

●散歩がお勧め

たまに長時間歩くより、毎日15～20分歩くといいです。
分娩はフルマラソン完走と同じくらいの体力が必要となります。



4）飲酒はＮＧ！



お酒は胎盤を通し胎児にもアルコールの影響を与えます。
低出生体重児・小頭症・心奇形・心身発達遅延という
胎児性アルコール症候群の赤ちゃんが産まれることがあります。



5）夫婦で禁煙を





ニコチンは胎盤を流れる血液量を減らし胎児の発育を妨げます。副流煙も同様です。
赤ちゃんは苦しくてもお腹の中から逃げ出すことができせません。
夫婦で禁煙する努力をしましょう。

6）妊娠中のお薬について

他院・及び他科で継続的に内服治療が必要な場合、妊娠という理由から、自己判断で内服を中止する事は危険です。お母さんの疾患コントロールが赤ちゃんにとって大変重要である時もありますので、 妊婦健診の時にお薬手帳を持参し、医師にご相談下さい。





お薬飲んでも
赤ちゃんは大丈夫？



7）乗物の運転は慎重に・・・



自動車

体調がよければ特に運転して悪いことはありません。ただ、妊娠中はホルモンの関係で注意力や集中力が多少鈍っているので、とっさの必要な判断が遅れてしまうことがあります。時間的、精神的にゆとりのない時の運転はさけ、あくまでも安全運転で、ゆったりと走ることを心がけましょう。

シートベルトの着用

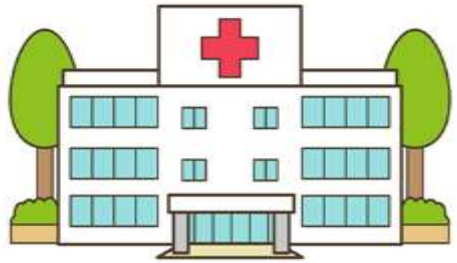
道路交通法施行令第26条第３の２項で、健康保持上「やむを得ず着用が困難とされた場合」に、シートベルトの着用義が免除されています。
妊娠しているからと言うだけで、シートベルトの着用が免除されるわけではありません。母体と胎児を守るためにもシートベルトは着用しましょう。妊婦用シートベルトも販売されています。

シートベルトの着用方法

シートベルトがお腹の上に乗らないように、腰ベルトは腰骨と足のつけねからお腹を回避するように肩ベルトは胸と胸の間を通って脇に抜けるように着用するとよいです。



8）里帰り分娩



■出産する施設を決めましょう

ご自身とご家族で里帰り先の出産施設をご検討し、決めましょう。

■担当医に紹介状をもらいましょう

里帰り先が決まったら担当医にお知らせ下さい。紹介状を用意します。
合併症のある方や早産になる危険性の高い人は、里帰りの許可がもらえないことがあります。

■早い時期の移動を検討する場合

前置胎盤　妊娠高血圧症　双胎　合併症がある　切迫早産

■里帰りの時期

里帰りの時期は、妊娠32～34週を目安にするとよいでしょう。この時期までに帰省すると、里帰り先の病院での健診が出産までおおよそ４回ぐらいは受けられ、病院や医師・助産師・看護師に慣れることができます。里帰り先の病院への連絡はご自身で行います。航空会社によって妊産婦・乳児の搭乗条件が異なります。確認してからご利用ください。

■帰省時の交通手段



・車で帰省する場合



長い時間同じ姿勢で座り続けていると、下半身がうっ血しやすくなるので、長距離の場合はお勧めできません。少なくとも１時間に15分くらいの割合で休憩を取りましょう。



・列車で帰省する場合

必ず指定券を購入しておきましょう。乗り換えのある場合時間に余裕を持ち、急いで階段から転落などないように十分注意しましょう。途中で何かあった時のことを考え、必ず家族の人に付き添ってもらうことをお勧めします。



・飛行機で帰省する場合

飛行機は列車に比べ乗っている時間が短く揺れも少ないので快適ですが、途中歩き回れないのが難点です。座ったままだと下半身がうっ血してしまいます。揺れの少ないときを見計らって立ったり・姿勢を変えてみましょう。

9）妊娠中の旅行について



無理のないスケジュールならば、妊娠中期での旅行は、差し支えありません。個人の自由のきかない団体旅行より、個人旅行の方がスケジュールにゆとりを持つことができます。途中、休憩をとりながらの旅行にしましょう。

注意点

・旅行前、必ず病院受診して問題ないことを確認しましょう。
・必ず旅行時には同行者をつけましょう。
・重い荷物は持って歩かず、宅配便などを利用しましょう。
・乗り物は、振動の少ない飛行機や列車を利用しましょう。車の場合でも休憩をとりながら行きましょう。
・行き先や途中の医療施設を調べておき、母子健康手帳と健康保険証を持参して行きましょう。
・予定した旅行当日や途中であっても身体の変調を感じたら、病院受診しましょう。必要なら旅行を中止することも大切です。

10）妊娠中の夫婦生活

妊娠中の性生活で気になるのは、セックスによって流産や早産が起こらないかということだと思います。妊娠経過が順調であれば性生活は普通に行ってかまいません。
妊娠全期を通して気をつけることは、挿入が深くなるような体位は避け、行為の時間を短めにするようにしましょう。
膣は傷つきやすく子宮も急に収縮をおこすことがあり、セックスが破水・感染と早産の引き金になることがあるため注意が必要です。



6．マイナートラブル

マイナートラブルとは

妊娠経過に伴うホルモンバランスの変化、子宮の増大や体型の変化により生じる不快症状ことである。

症状

つわり、胸やけ、めまい、立ちくらみ、便秘、頻尿や尿漏れ、痔核、静脈瘤、腰・背部痛、脚のつけ根の痛み、こむら返り、むくみ、おりもの、皮膚のかゆみ、情緒不安
・・・など

症状のでかたや程度は人によって様々です。出産時期まで長く続く人もいます。
マイナートラブルによる症状は日常生活の改善で軽減できるもの。
特別な治療法はありませんが、何か辛い症状がありましたら医師や助産師・看護師にご相談下さい。



1）つわり

原因

はっきりとした原因は、まだ解明されていませんが、妊娠初期の急激なホルモン環境の変化や自律神経の変化、アレルギー反応、精神的な要因などにより、むかつきや吐き気、嘔吐、唾液量の増加、全身倦怠感、頭痛、眠気、食欲不振、偏食傾向、匂いへの敏感といった不快症状が出現する。
妊娠5週頃から始まり、辛さのピークは妊娠10週前後という人が多く、胎盤が形成される妊娠16週頃までには落ち着いてきます。

●症状の程度や期間は個人差があります
●時間帯や日によっても異なることがあります

●上手くつわりを乗りこえるコツ

■脱水予防

こまめに水分をとる。炭酸水やスポーツ飲料、ジュースでもよい。水分が気持ち悪いという場合は、ゼリーやヨーグルト、水分が豊富な果物や野菜を食べると良いです。

■食事の工夫

食べたいものを食べたいときに食べる。胃腸に負担をかけないよう小分けにして食べる。すぐ食べられるよう飴や梅干し、小おにぎりなど手軽なものを準備しておくと良いです。

■吐いた後のお口のケア：歯磨きまたは嗽をし、お口の中をスッキリさせる。

■無理せずゆっくり過ごす

ご家族に家事や育児に協力してもらう。お仕事をされている方は早めに職場に妊娠の報告をし、時差出勤や短縮勤務など無理のない働き方をご相談すると良いです。

■気分転換

調子の良い日は散歩してみたり、趣味に没頭するなど、気持ちをほかに向けて気分転換をするのも良いです。

●病院受診の目安

つわりは“妊娠に伴う生理的な現象”で、病気ではありません。
しかし、つわりの程度が重症化し、食事や水分が摂取できなくなった状態を「妊娠悪阻」といい、病気として治療が必要な状態になることがあります。以下の症状がある場合は、無理せず受診してください。

■一日中続く頻繁な嘔吐
■食事・水分摂取が困難
■急激な体重減少
■脱水状態
（お肌にハリがなく乾燥している、口の中がカラカラに乾燥している場合）
■頭痛
■尿の回数が極端に少ない、あるいは、ほとんど出ない
■体がフラフラし動けない

2）むねやけ・胃もたれ

原因

妊娠することで胃腸の働きが鈍くなり、食物の消化に時間を要す。食道と胃を繋いでいる部分の括約筋も緩み、胃の内容物が食道に逆流しやすい状態である。また、増大した子宮で胃が圧迫、上に持ち上げられることで胃液が食道に流れやすくなり、気持ち悪さや吐き気、胸やけ、胃もたれといった症状を起こすことがあります。

予防対策

■食事の工夫

・消化の良いものを摂取し、胃腸に負担になる食べ物を避けると良いです。
（塩分が高いもの、揚げ物、脂っこいもの、加工食品など）

・一回の食事の量を少なめにする。よく噛む。食べた直後にすぐ横にならない。

・就寝中に胸やけがある場合は、寝る前の数時間はものを食べないようにしましょう。

■過度の体重増加はお腹に重圧がかかりますので注意しましょう。

■頭を少し高めにしてやすんでみる。

■お腹周りののきつい服は避けましょう。

■症状が強い場合は、医師に相談しましょう。

3）めまい・立ちくらみ

原因

■ホルモンバランス

妊娠をするとヒト絨毛性ゴナドトロピン・エストロゲン・プロゲステロンなどといったホルモンの分泌量が増えます。妊娠の継続や胎盤形成、母乳を出すための準備には必要なものです。しかし、ホルモン分泌が急速に変わるため、自律神経のバランスが乱れ「めまい・立ちくらみ」といった現象がみられるようになります。

■脱水

妊娠すると胎児へおくる栄養が必要になり血液量（血漿）が増え、妊娠前より水分が必要になります。妊娠前と飲水量が変わらなかったり、つわりで摂取できない場合は、脱水気味となり「めまい」を起こすこともあります。

■貧血

血液量（血漿）が増えることで血液が薄まった状態になります。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により「めまい」が起こる。

■起立性低血圧

妊娠により血管の収縮・拡張が不安定になりやすく、脳の血流が減少するともいわれています。立ち上がっ時に血圧が下がりすぎておこることもある。

●めまいや立ちくらみが出現したときの対応

「めまい」や「立ちくらみ」といった症状が出現してきた時は、足を高くして横になりましょう。 横になれない場合は、膝をついて前かがみになり、膝に頭をつけるようにし、脳に血液がいくようしたほうが良いです。

予防策

■立ち上がりはゆっくりとする

急に立ち上がることは避け、机や椅子などの物に捕まってゆっくり立ち上がりましょう。寝起き・入浴中はふらつきやすいので注意しましょう。

■水分はこまめに補給し脱水予防を行いましょう

■貧血予防に鉄分を摂取するようにしましょう

・鉄分を多く摂取できる「しじみ、ひじき、納豆、小松菜」など意識して摂取する

・一緒にビタミンCを摂るようにし、鉄の吸収をよくしましょう。

・サプリメントなどで鉄分を補う場合は、医師や助産師にご相談しましょう

■症状がひどい場合は医師にご相談しましょう。

4）頻尿や尿漏れ

原因

■妊娠により血液量が増えることで腎臓の働きが活発化し、尿が排出されやすくなり頻尿となる。
■増大した子宮と児頭により膀胱が圧迫されることで、頻尿や尿漏れが起きやすい。
■黄体ホルモン（プロゲステロン）が増え、膀胱や尿道付近の筋肉が緩んでしまうことで、くしゃみや姿勢などで腹圧がかかった時に尿漏れを起こしてしまう。

予防策

■膀胱炎を防ぐためにも、我慢せずトイレに行きましょう
■水分制限をする必要はないが、利尿効果のあるカフェインはひかえましょう。
■尿とりパッドを活用。
■骨盤底筋体操（キーゲル体操）を行ってみましょう。
■他の症状（残尿感、排尿時痛、尿混濁など）がある場合は、医師の診察を受けましょう。

骨盤底筋体操

1．仰向けに横になり、
両足を肩幅程度に開き
両ひざを軽くたてましょう。

2．尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり、緩めたりし、
5回繰り返しましょう

3．次はゆっくりぎゅうっと締め、５秒ほど静止します。
その後、ゆっくり締めます。
これを5回繰り返します。

※1日5回10セットが目安です



ぎゅうっー
１・２・３…



普段の生活に取り入れると長続きします

●家事中、テーブルなどにつかまりながら行うことができます





●就寝前にお布団の中でも行うことができます

●椅子に座っている時にも行うことができます



5）便秘

原因

黄体ホルモン（プロゲステロン）によって腸の動きが鈍くなるうえ、増大した子宮による腸の圧迫、腹筋や横隔膜の運動低下、妊婦の運動不足によって便秘となる。便秘による食欲不振や腹部膨満による摂取不足は便秘をさらに亢進させる。

予防対策

■決まった時間にトイレに座って排便習慣を作りましょう。
■しっかりと朝食を摂取しましょう。
■食物繊維を多く含む食品（海藻、野菜、きのこ類など）を摂りましょう。
■乳酸菌を多く含む食品（乳製品、根菜、いも類など）を摂りましょう。
■起床直後に冷水を飲み、腸を刺激してみる。
■適度な運動をおこなう（散歩、妊婦体操、マタニティヨーガなど）
■下剤の服用は、胎盤を通過し胎児へ影響するものがあるため、医師に処方してもらいましょう。

6）痔核

原因

子宮の増大により骨盤内の静脈などが圧迫され、下半身の血液循環が悪くなる。肛門周囲の血の流れも滞り痔核ができやすい。また、ホルモン分泌（プロゲステロン）により腸の動きが鈍くなることで、便秘がちとなり痔核ができやすい。痛みの程度には個人差があり、出血する場合があります。

痔の予防と症状の解消策

■体をしめつける下着や、きつすぎる腹帯、ガードルは避けましょう。
■長時間の同一体位（立位、座位）は避けましょう。
■お尻は清潔にし冷やさない。温めて循環を良くさせる（カイロや湯たんぽなど）
■規則正しい生活習慣と便秘の予防、適度な運動や散歩を行ってみるのも良いです。
■香辛料や刺激物のある食べ物は、腸の粘膜を刺激するのでひかえましょう。
■軟膏や坐薬を使用する場合は、胎児に影響を及ぼすものもあるので、医師に処方してもらいましょう。

痔核・痔瘻・裂肛と種類があり対応が違うので恥ずかしがらずご相談を！

7）静脈瘤

原因

妊娠により子宮に流れる血液量が増加するが、大きくなってきた子宮に静脈が圧迫されることや、ホルモン分泌（プロゲステロン）により静脈壁の弾力が緩んでしまうことにより、下半身から戻る血液の流れが妨げられ、うっ滞することで起こる。下肢や会陰部に血管が浮き出て、痛みが伴う場合があります。

静脈瘤の予防策

■長時間の歩行や同じ姿勢（立位・座位）は避ける

足をあげて休む時間をつくり、働いている妊婦さんは休憩を取るようにしましょう

■マタニティ用のストッキングを着用

適切なサイズを選び、起床後すぐ静脈の充血のない時に着用し立ち上がりましょう

■体を締め付ける衣服は避ける

締め付ける腹帯、コルセット、ガードルを避けゆとりのある衣服を着用しましょう

■適度な運動：四肢を動かし骨盤内の血行を促します

■急激な体重増加は避ける：カルシウム、ビタミンCを多く摂取しましょう

8）こむら返り

原因

こむら返りの主な原因はミネラル不足による筋肉の異常な収縮。筋肉の収縮に大きな役割を果たしている血液中のイオンやカリウム、カルシウムといった電解質のバランスが乱れることでおこる。また、子宮の増大に伴う体の重心の変化、胎児の重みや母の体重の増加による下肢への負担。骨盤の緩みにより下肢の筋肉が引き伸ばされることでおこる。

こむらがえりが起きてしまったら

■歩く：歩くことが一番のストレッチ。伸ばすべき場所が自然と伸びて痙攣を和らげてくれます 。激しい痛みで転倒の恐れがあるときは、痛みのピークが過ぎるまで待って歩いてみましょう。

■ふくらはぎを伸ばす

こむら返りを起こしている足の指を掴み、ふくらはぎを伸ばすように身体側に8秒くらい引っ張り戻す。おちつくまで繰り返す。タオルを用いると一人でもできます

■冷えによる血行不良の場合は温めてみましょう：温タオル、カイロ、湯たんぽ

こむら返りの予防対策

■電解質不足を補うために、毎日の食事の中にミネラル（カルシウム・マグネシウム・亜鉛・鉄）が多い食品を1品加えるように意識してみましょう。

■できる範囲で運動をしてみましょう

疲労しない程度の散歩、足首や太もも、股関節のストレッチなど

■体は冷やさないようにしましょう

・シャワー浴ではなく入浴をし血行を良くします

・温タオルによる保温、レグウォーマーを着用。

■軽いマッサージをしてみる

ふくらはぎや足の裏を軽くもんだり、マッサージしたりすることで血液循環が促されます

■休む時の姿勢を工夫してみましょう

・足を高く挙げる、シムス位にし静脈の圧迫をさける

・寝返りの時につりやすいので重たい布団を使用しない

■水分補給し脱水を予防しましょう

症状が改善しない場合は、医師に相談ください。

9）手足のむくみ

原因

妊娠すると胎児の成長や発育、お産の時の出血に備えるために、体の水分量が増加します。妊娠継続に必要となるホルモン分泌により、普段よりも体に水分を溜め込もうとし、むくみ易い状態になります。さらに子宮の増大により下半身から心臓に戻ってくる静脈の血液の流れを妨げ、静脈血のうっ血が起こるためむくみます。
他、冷えや運動不足により静脈やリンパ管の流れが滞りむくみ易い状態にあります。

むくみの予防・解消方法

■長時間の同じ姿勢をさける：立ちっぱなし、座りっぱなしにならない
■足のマッサージをし、足を上げて休む
■入浴をし足の循環を促す
■食生活を見直す
塩分を控えた食事・塩分を排出を促すカリウムを多く含む食品を摂取する
■マタニティ用の弾性ストッキングや着圧ストッキングの着用
■体を締め付ける衣服を避ける
■疲れは次の日にもちこさない

●病院受診が必要なとき

■顔がむくんできた場合
■むくみが全く引かない、ひどくなってきた
■尿が出ない・少ない
■急激に体重が増えた
■目がちかちかする
■頭が痛い　　・・・などの症状が出た場合

妊娠高血圧症候群の場合があるので、受診し医師に相談ください

10）背中や腰の痛み

原因

妊娠すると、リラキシンというホルモンの分泌が増加します。このホルモンには、出産時に赤ちゃんが産道を通りやすくするために、骨盤のつなぎ目の関節(仙腸骨のじん帯や恥骨結合)を緩める働きがあります。そのため、妊娠中は腰や背中の筋肉に負担がかかり、腰痛だけでなく恥骨痛の症状が出ることもあります。また、リラキシンには骨盤内に血液をためる作用もあり、腰回りを重たく感じさせることもあります。その他、身体のバランスを保つために反り返った姿勢が変ってしまうことや、家事、上の子の抱っこなどで背中や腰に負担がかかり痛みが出現します。



予防対策

■正しい姿勢となるよう意識しましょう

・座るときは仙骨を立てた状態を保つことが大切。床に座るときは、あぐらや正座がおすすめです。
・立位時は反り返り姿勢にならないよう意識しましょう
・身体の重心バランスを保つためにも、靴のヒールは３センチ程度にし、ハイヒールは避けるとよいです。

■体を冷やさないようにしよう

・シャワー浴ではなく入浴し温める。腰回りの血流が良くなったり、凝り固まっている筋肉がほぐれるの痛みも緩和します。

■横に向いて休んでみましょう

・横向きやシムス位になると、腰や背中への負担を減らす。
・クッションなどや枕などをひざの間にはさみ、骨盤を安定させると楽になります。

■できる範囲で運動をしてみましょう:ストレッチ・妊婦体操・散歩など

■骨盤ベルトの着用

・正しい姿勢を保ち腰や背中の負担を減らすことができます。
・当院では骨盤外来で骨盤ケアを実施しているので助産師に相談してみましょう。

11）脚のつけ根の痛み

原因

妊娠することで子宮への血流が増え、子宮筋が伸びてきます。大きく伸びてきた子宮を支える靭帯が引っ張られることで、脚のつけ根（鼠径部）に痛みや違和感がでてきます。また、リラキシンというホルモンの分泌により、関節や靭帯が緩み骨盤が広がってきます。骨盤が広がることで腰全体が不安定となり痛みを感じるようになります。その他、妊娠に伴う体重の増加や姿勢の変化、児頭の圧迫などで痛みが出現します。

痛みの予防策

■寝る姿勢を工夫してみましょう
痛いほうを下にして横になると、靭帯の緊張がとれ楽になります。
クッションなどや枕などをひざの間にはさみ、骨盤を安定させると楽になります。
■適度な運動：ストレッチ・妊婦体操・散歩など行ってみましょう。
■長時間、立ったままの姿勢も避け、こまめに休憩を取りましょう。
■骨盤ベルトの着用し負担を軽くしてみましょう。

12）おりもの

妊娠中は、ホルモン（エストロゲン）の働きのほか、皮脂腺・汗腺からの分泌物も亢進されるため、炎症がなくてもおりものは増え、乳白色を呈している。膣の中には細菌がたくさん常在している。その細菌が膣内を酸性に保ち外から侵入する細菌の増殖を防ぐ役割をしているが、妊娠することで細菌のバランスが崩れ、侵入してきた細菌により、おりものの量が異常に増える、いやな臭いがある、かゆみがある、いつもと違う色になる、大陰唇と小陰唇が腫れる、充血、痛み、排尿時の痛みといった炎症症状を起こすことがある。

予防対策

■下着はこまめに変えて、通気性の良い素材（綿素材など）を選びましょう。
■おりものシートはむれやすく細菌が繁殖しやすいので、使用する場合はこまめに交換しましょう。
■入浴時に適度に洗浄する。洗い過ぎると常在菌まで洗い流してしまうので、軽く洗い流す。弱酸性の石鹸を使用すると良いです。
■性行為の際は、避妊具を着用しましょう。
■上記の症状がある場合は、検査や治療が必要となります。医師にご相談ください。

13）皮膚のかゆみ・かぶれ・湿疹

原因

はっきりした原因は解明されていません。妊娠によるホルモンバランスで体質が変わり、また、抵抗力が落ちることで、皮膚が敏感になったり、かぶれやすくなります。おなか周りや、胸などに湿疹ができ痒くなったりします。妊娠中、ずっと続く場合もあれば、一時的にすむ場合ある。ただし、出産後、症状は軽減または消失していく。

予防対策

■皮膚は清潔にし、こまめに保湿し乾燥を予防ましょう。紫外線予防も行いましょう。
■睡眠不足や疲労などで悪化します。十分な休養を心がけましょう。
■便秘を予防しましょう。
■パッチテストを行ってから、パーマやカラーなど行いましょう。普段大丈夫な場合でも妊娠によりかぶれたりします。
■症状が強い場合は、医師に相談し皮膚科受診しましょう。

14）情緒不安

原因

妊娠によるホルモン分泌の急激な変化は、脳がストレスに耐える抵抗力の低下をもたらし、ストレスの処理が上手く働かなくなります。ものごとを悪く捉える傾向が出やすくなり、イライラしたり感情的になったり、なみだもろくなったりと情緒不安定な状態になりやすいといわれています。また、妊娠前には感じたことがない身体の変化や体調不良、自己のアイデンティティの転換、今までとは違う役割の獲得、妊娠による制約に対するストレス、赤ちゃんが順調に育っているかなどの不安も重なり、心理的変化が生じやすい状態になるからです。

症状

イライラ感、不安感、焦燥感、不眠（入眠困難、浅眠など）、疲労感、倦怠感、食欲不振など



イライラの解消法

■愚痴をいいスッキリしましょう。

愚痴が言える話し相手を見つけておく。夫やパートナー以外にも家族、友人、同僚など話せる相手がいると良いです。自分の感情を誰かに話しをすることで、気持ちが落ち着いてきます。

■夫やパートナー、家族と出産や産まれてくる赤ちゃんのこと、これからの生活について話し合い協力してもらいましょう。

■周囲の人に甘える

仕事、家事など一人で頑張ってイライラしない。周囲の人の力を借りましょう。

■軽い運動：散歩、ストレッチ、ヨガ

ウォーキングのような一定のリズムを繰り返す運動をすると、心の安定をはかる脳内ホルモン「セロトニン」の分泌が高まるといわれています。

■リラックス・気分転換をする

意識して呼吸を行ってみる。夫やパートナーにマッサージをしてもらう。
入浴、音楽鑑賞、読書、ショッピングなど自分の好きなことや趣味に没頭してみる

つらいと感じたら受診やカウンセリングの検討

誰かに話しても解消せず、不安やイライラがつのっていく場合は、
我慢しないで早めに専門家の力を借りることをおすすめします。

「気分の落ち込み」「何事にもやる気が起きない」「判断力の低下」「死にたいと思う」などの心の変調が2週間以上続く場合は、鬱のサインです。精神科での診療が必要となる場合があります。
つらいと感じたら、ご遠慮なく医師または助産師にご相談ください。

６．妊娠中に何かあった時にどうしたらよいかな？

１）切迫流産・切迫早産

下腹部痛やお腹の張りといった症状は、流産や早産の兆候です。切迫流産・切迫早産といいます。症状がある時は安静にすることが大切です。



■お腹の痛み・お腹の張り

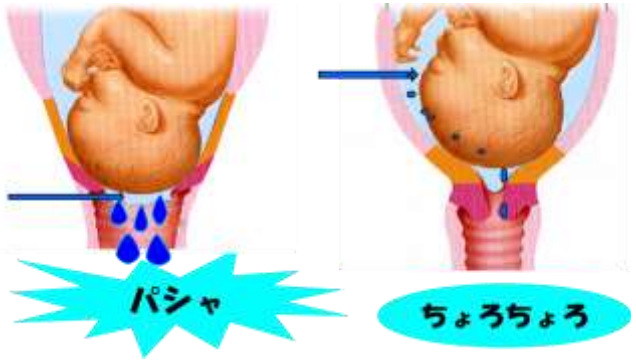
子宮が収縮すると、下腹部痛やお腹の張りを感じます。
一日の中で頻繁に症状がある場合は、安静と受診が必要です。

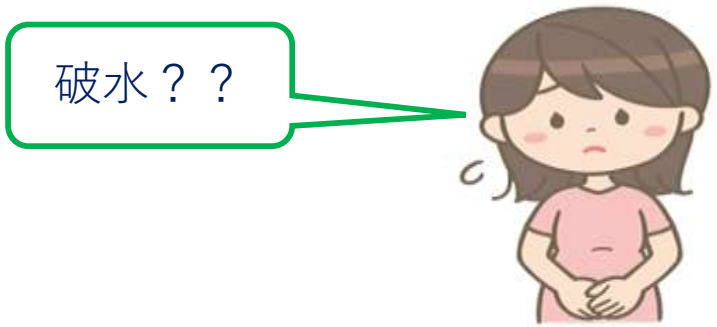
■出血

出血は少量でも危険信号です。少量でも受診しましょう。

■破水

陣痛が始まらないうちに、赤ちゃんを包んでいる卵膜の一部が破れ、羊水が流れ出ることを前期破水といいます。破水後、何日も放っておくと、赤ちゃんが感染してしまう危険性があります。又、赤ちゃんがまだ十分育っていない時期に破水すると、小さな赤ちゃんを産まなければならなくなります。破水と思われたら、すぐ受診しましょう。







＊破水なのか、尿漏れなのか、おりものなのか分からない場合は、受診してください。
＊検査をするのでお風呂やシャワーに入らず、お産用ナプキンをあて受診してください。

2）胎動が少ない

■突然胎動を感じなくなった

胎動の感じかたには、個人差があります。
しかし、胎動が全くないあるいは胎動が少ないと感じた場合は、赤ちゃんが元気のない状態かもしれません。すぐに連絡をし受診しましょう。



異常がある場合は受診しましょう！！

妊娠初期から妊娠９か月
（妊娠３５週６日）までは…
→TEL0154-22-7171
＊平日の日中は産婦人科外来、
夜間・休日は救急外来で対応します

妊娠10か月
（妊娠36週０日）からは…
→TEL090-2690-6067
＊日中・夜間・休日すべて
４Ａ病棟のスタッフが対応します

・産婦さん・妊婦さんご自身が電話をかけるようにしましょう。
・母子手帳と診察券を用意して電話をかけましょう。

3）妊婦高血圧症候群ってなあに？

何らかの原因によって妊娠中に高血圧が起こったり、高血圧に加え母体の血管障害や臓器障害が発生する症候群です。

Q1どんな症状がおこるの？

高血圧

高血圧による頭痛



たんぱく尿

浮腫

急激な
体重増加





Q2お母さんと赤ちゃんにどのような影響があるの？

母体



脳	子癇、脳出血など
肺	肺水腫など
肝	肝機能障害
腎	腎機能障害

胎児



常位胎盤早期剥離
胎児発育不全
胎児機能不全
など

妊娠糖尿病になりやすい人ってどんな人？

年齢：15才以下　40才以上
体重：肥満（ＢＭＩ25以上）
遺伝：高血圧症、母が妊娠高血圧症候群だった
妊娠関連：多胎妊娠
合併症：高血圧、糖尿病、甲状腺疾患、全身性エリテマトーデス、腎疾患など

予防するためには？

・体重を増やしすぎないように自己管理する
・塩分を控える
・軽い運動を日課にする
・過労・ストレスを避ける









4）妊娠糖尿病ってなあに？

なぜ妊娠すると糖尿病になりやすいの？

胎児は発育するために大量のブドウ糖（グルコース）が必要となります。母体は代謝動態を変化させ、胎児にグルコースを優先的に供給できる仕組みを作るようになります。胎盤性ホルモンの増加や酵素等の影響により、母体の筋・脂肪細胞にインスリン抵抗性を引き起こし血糖が上がりやすくなるため糖尿病になりやすい。

血糖値はどの位だと良いですか？

	目 標 値
空腹時血糖値	70～100mg/dl
食後2時間の血糖値	120mg/dl以下
HbA１c	6.2%以下

血糖値が高い時の症状



疲れやすい



喉が渇く
たくさん飲む

尿がたくさん出る
尿がべたべたする



お母さんが糖尿病になることで どのような合併症が起こるの？



母体側の合併症

＊妊娠高血圧症候群

＊糖尿病網膜症

もともと糖尿病網膜症がある方が妊娠し、網膜症が悪化、放置すると失明する場合もあります

＊糖尿病腎症

腎機能の低下や高血圧、妊娠高血圧症候群が合併した場合には、母子ともに出産後の経過が悪いことがあり、妊娠の中断や透析が必要になる場合もあります

胎児側の合併症



＊巨大児

＊先天奇形

妊娠初期の高血糖が関与しているとされています

＊新生児低血糖

母体が高血糖であると、胎盤を介して胎児も高血糖となる。出生後母体からの糖供給が途絶えるにも拘らず、インスリンの過剰分泌が続くために起こる

＊新生児呼吸窮迫症候群

胎児の高血糖や高インスリン血症により肺の成熟が遅れるために起こる

＊新生児黄疸

多血症や肝機能の未熟性により起こしやすい

血糖コントロールを行うことで、合併症の発症率が変わります。



7．どのような出産・育児にしようかな？
私がイメージするバースプランについて考えてみよう！

1）バースプランとは

バースプランとは、「出産－birth－の計画－plan」です。
バースプランは、自分や家族の方が**「どのような出産をしたいのか」**、**「赤ちゃんとの生活や育児」**などイメージすることから始まります。
イメージしている出産・育児に対する希望を具体的に書き出し、病院へ提出します。あくまで“案”なので、出来ること・出来ないことがあります。
少しでも妊婦さんの理想とするかたちに近付けるよう、妊娠中から助産師と話し合い、出産や育児のイメージ作りをお手伝いする企画書です。



2）バースプランの方法

■妊娠中期の保健指導で紹介し、バースプラン用紙をお渡します。
■妊婦さんご自身とご家族で話し合い、イメージを記載します。
■後日、産婦人科外来の窓口に提出していただき、助産師外来または助産師保健指導で助産師とともに具体化していきます。



3）バースプランのメリット

出産や育児を積極的に自分のもの、自分たち家族のものとして受け入れることができる



出産・育児に関わる医療スタッフも産婦さんやご家族の出産・育児に対する考え方を理解して支援することができる





出産・育児に対する考えを整理することができる

出産や育児は予想外の連続。妊娠中からバースプランを活用し、出産や育児に対する心と知識の準備をしておくと、予想外のことがおきても対応しやすくなる













当院のバースプラン



＊妊娠がわかった時のお気持ちは？　ご家族の方の反応はいかがでしたか？
＊今の率直な気持ちはいかがですか？うれしいこと、不安なことなどありますか？
＊出産・育児に対してどのようなイメージがありますか？
＊どのようなお産・育児にしたいと思いますか？
＊妊娠中に特に知りたいこと、学びたいことはなんですか？

□体重管理について　　□マイナートラブルについて
□日常生活の過ごし方について　　□分娩中の過ごし方について
□出産・育児の物品準備について　　□育児について
□おっぱいのケアや母乳育児について　　□地域のサポート体制にいて

＊赤ちゃんが産まれるまで、自宅や分娩室ではどのように過ごしたいですか？
＊お産の時、周りの人（家族、医療スタッフ）に何を手伝ってほしいですか
＊赤ちゃんが産まれてすぐに、どんな事をしたいですか？
＊授乳についてはどのようにお考えですか？

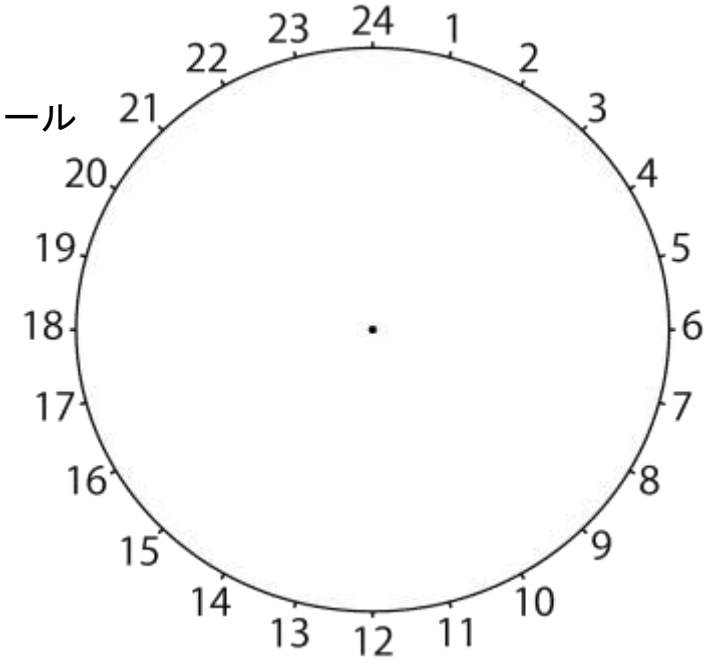
□母乳で育てたい　□できれば母乳　□混合　□人工栄養



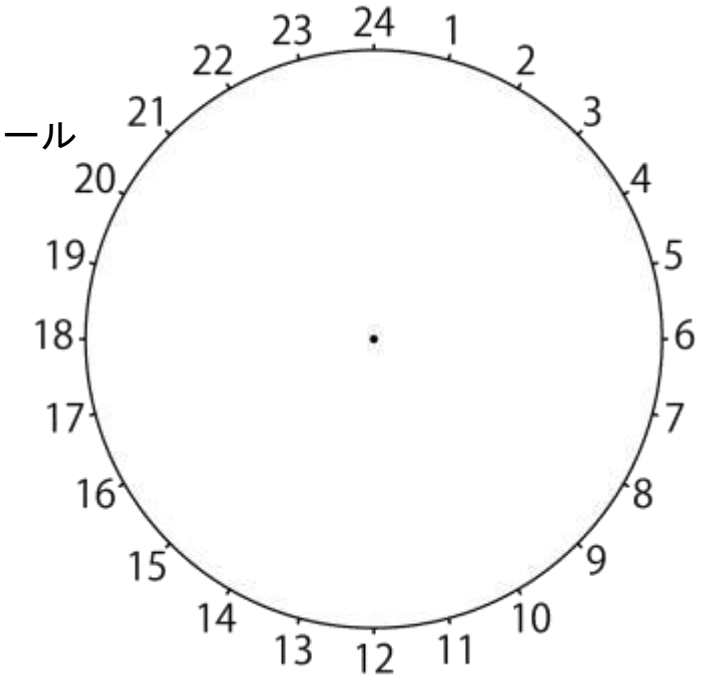


＊ご家族のタイムスケジュールを書き出してみましょう。
授乳や上のお子さんのお世話、家事、自分の時間、ご家族の生活を書き出すことで、
産後のイメージがより鮮明になりますよ。
お願いしたいこと、自分にしかできないことも考えましょう。

＊ママのスケジュール



＊パパのスケジュール



ママしかできないこと
ママがすること

パパしかできないこと
パパがすること

赤ちゃんの出産準備（買い物）は進んでいますか？

★は入院までに必ず準備しておいてください
◇は退院当日でもよいもの
＊は代用可能なものや、あれば便利なもの

品名		品名		品名	
★肌着		★爪切り		◇ミルク	
★ベビー服		★綿棒		◇哺乳瓶	
★オムツ		＊ベビーベット			
★おしりふき		＊ベビー布団			
★ガーゼハンカチ		＊ベビーバス			
★ベビーソープ		＊ベビーカー			
★チャイルドシート		＊おんぶ（だっこ）紐			