

妊娠中のからだの変化

妊娠すると、非妊時(妊娠していない時)とは違ったホルモンの状態になるため、心身に様々な変化がみられます。そのため、非妊時にはみられなかったトラブルが起こることがありますが、一般的には治療の必要がないものです。症状がひどい場合には、受診も必要になります。

妊娠中のからだの変化

- 肩こり
- 乳房・乳首が大きくなり、乳首・乳輪部が黒っぽく色素沈着する
- 胸やけがする
- 皮膚がかゆくなる
- 背中・腰が痛くなる
- 体毛が濃くなる



- 夜眠れない
- 頭痛・頭重感がおきやすい
- 抜け毛しやすい
- 鼻出血・歯肉出血しやすい
- 皮膚が荒れやすい

- 足の付け根が痛い
- 足がむくむ
- 恥骨の所が痛い
- おりものが増える
- トイレが近くなる、尿が出にくい
- 静脈瘤ができる

妊娠中の生活の心得

妊娠中の生活は、①栄養バランスの良い食事をとること、②適度な運動で体を動かすこと、③しっかり睡眠をとることが大切です。心配や不安なことは、周りの方に相談をして一人で抱え込まないようにしましょう。母子保健係でもご相談をお受けしています。

姿勢

お腹が大きくなるので、負担のかからない姿勢と動作に心掛け転ばないように注意しましょう。

<立っている時>

- ・胸を張って、腰をそらさない
- ・お腹をつき出さないようにする
- ・両足を平行に開いて立つ

<椅子に座っている時>

- ・背もたれのある物に深く腰掛ける

<物の上げ下ろし>

- ・膝を曲げ、腰を落としてもちあげる

気分転換と外出

妊娠中は疲れやすいもの。疲れたら休む習慣をつけましょう。長時間の歩行は子宮の収縮を強めます。運動や旅行は、医師に相談しましょう。

仕事

休息を多くとるようにします。無理をせず、家族や職場の人に協力してもらいましょう。

「母性健康管理指導事項連絡カード」を利用しましょう。

嗜好品

<たばこお酒>

たばこもお酒も胎児の成長に悪影響を与えます。たばこは本人の喫煙ばかりではなく副流煙も有害です。お酒は胎児性アルコール症候群を発症させます。



薬の使用

必ず医師・歯科医師・薬剤師等に相談しましょう。

自分の考えで薬の使用を中止したり、用法・用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用法・用量を守り適切に使用しましょう。

授乳中の使用についても同様です。



性生活

妊娠中の性生活は、経過が順調であれば問題ありません。ただし、妊娠中の女性の性器はいつもより充血していますから、無理な姿勢やお腹が圧迫されるような姿勢は避けましょう。また、清潔に心掛け、細菌感染に注意する必要があります。