

## 産前産後の 過ごし方

# 妊娠中



お腹の赤ちゃんの発育が進むにつれて、母体には様々な変化が起こってきます。妊娠・出産は、喜びや期待であるとともに、不安や心配も強く、精神的に不安定になることも多くなってきます。ゆったりとした気持ちで、規則正しい生活を送るように努めましょう。

### 妊婦健康診査

妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、胎児の育ち具合や、自身の健康状態をチェックしてもらうために妊婦健康診査を受けましょう。妊娠23週までは4週に1回、妊娠24週以降は2週に1回、妊娠36週以降は毎週1回、その他主治医の指示に従って受けてください。

### つわり

妊娠5～10週頃までに多い生理的現象で、吐き気や、頭痛、倦怠感、眠気、食欲不振等の症状がみられることがあります。症状は個人差があります。辛いときは休息したり、家事を頼む等して無理をしないようにしましょう。

### 歯の健康管理

妊娠中はつわりの影響で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周病や虫歯が進行しやすい時期です。歯周病は早産や低出生体重児が生まれる危険性が増加すると言われています。日常の口腔ケアで口の中を清潔に保ち、痛み等の症状がなくても妊婦歯科健康診査を受けましょう。

### たばこ・お酒

たばこを吸うと、ニコチンや一酸化炭素等の有害物質が赤ちゃんの発育に悪影響を与えます。早産や低出生体重児が生まれる危険性も高くなるので、喫煙はやめましょう。また、周囲の人の喫煙も同様の影響があるので、禁煙の協力をお願いします。飲酒は流産率が高くなったり、胎児アルコール症候群や心臓奇形の原因にもなるのでやめましょう。

### 感染症予防について

妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなります。妊娠中は赤ちゃんへの影響もあるため有効な薬が使えないことがあります。日ごろから手洗い、うがい等感染予防に努めましょう。

### 薬の使用について

妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。自己判断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ですので、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。

### 食事

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事をとることが基本です。特に妊娠中期から授乳期は、ふだんより主菜、副菜、果物等を多くとる等して、必要なエネルギーや栄養素をしっかりととりましょう。

### 清潔

妊娠中は、新陳代謝が盛んになるので、毎日入浴し清潔を心がけましょう。

### 仕事

妊娠がわかったら、上司や同僚に報告し、産前産後休業や育児休業の相談も早めに行いましょう。また、妊婦は時間外労働や深夜業の免除や、立ち仕事や重いものを扱う仕事を軽易な業務へ転換の請求もできます。

### 夫婦生活

妊娠中の夫婦生活は夫婦のコミュニケーションの一つなので大切です。お腹を圧迫しないような体位で無理のないように行えば、さほど問題はありませぬ。妊娠中は感染しやすいため、コンドームを使用しましょう。お腹の張りや出血、おりものに異常がある場合は、夫婦生活は控えましょう。

### 運動

妊娠中の軽い運動は健康管理や体力をつけるためにも、また気分転換にもなります。散歩やマタニティビクス・ヨガ、水泳等がおすすめです。ただし無理は禁物です。

### 睡眠

妊娠中は心身の変化が起こりストレスを感じやすいので、睡眠時間を意識的に確保して、心身ともにリラックスできる時間をもつことが大切です。出産後は赤ちゃんに合わせた生活となり、睡眠のペースをつかむのはとても大変です。妊娠中から自分の体と向き合い、その時期や状況に応じた睡眠サイクルを整えられるように工夫していきましょう。

### 旅行

妊娠中の旅行はあまり勧められません。一般的に、比較的安定している時期は多少の旅行は可能ですが、医師に相談してください。また、旅行をする際には母子健康手帳、健康保険の資格確認書等は必ず持参してください。

### 出産に備えて

ほとんどの産院では、入院の目安やお産の流れを教えてくれる教室等を実施しています。分娩のイメージをして、出産には落ち着いた気持ちで臨みましょう。

## 赤ちゃんを迎える心構え

ママ、パパは子育てへの心の準備ができてきましたか。赤ちゃんのいる生活のイメージが、湧いてきましたか。「産む」「迎える」ことの準備はできて、これから長く続いていく育児、赤ちゃんとの生活、ママは自分の身体の変化や、子どもへの向かい方等、さまざまなことへの心構えが大切です。

子育ては、育児書どおりにはいきません。赤ちゃんはそれぞれ、成長のスピードも違い、個性を持って産まれてきます。ママやパパが、赤ちゃんのリズムに合わせてあげるといった気持ちを持っていれば、新生児との初めての生活も乗りきれます。

近年、インターネットで得られる情報がたくさんあり、それにより悩む親御さんも数多くみられます。そんなときは、おじいちゃんおばあちゃん、友人、出産された病院、小児科、こども家庭センター等に相談していただき、一緒に考えましょう。家族・地域のみなんで、子育てをしていきましょう。応援しています。

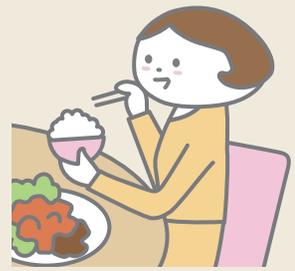
## 分娩・入院に必要なもの

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳            | <input type="checkbox"/> 退院時のママの衣類                                    |
| <input type="checkbox"/> 母の加入する健康保険の資格確認書等 | <input type="checkbox"/> 退院時のベビー服と肌着                                  |
| <input type="checkbox"/> 印鑑                | <input type="checkbox"/> タオル  |
| <input type="checkbox"/> 産婦人科の診察券          | <input type="checkbox"/> 飲み物  |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具              | <input type="checkbox"/> アメニティセット<br>(歯ブラシ、コップ、シャンプー、リンス、<br>ボディソープ等) |
| <input type="checkbox"/> 衣類                | <input type="checkbox"/> 箸  |
| <input type="checkbox"/> 産褥ショーツ(サニタリーショーツ) | <input type="checkbox"/> スリッパ   |
| <input type="checkbox"/> 生理用ナプキン           | <input type="checkbox"/> 時計 等   |
| <input type="checkbox"/> 授乳用ブラジャー          |   |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ、ドライヤー       |   |

\*各医療機関にご確認ください。

## 産前産後の 過ごし方

# 産後



出産後、身体が妊娠前の状態に戻るまでは6～8週間かかります。  
母体が回復するまでのこの期間は、さまざまな変化がみられます。

### 子宮復古

出産後、子宮は約6週間かけて妊娠前の大きさに戻ります。収縮に伴う痛みを後陣痛といい、痛みには個人差があります。

### 悪露

多かった出血は、赤色～褐色～黄色となり、6週間ぐらい続きます。母乳育児の方は長く続きます。活動量が増えることで一時的に赤色の出血があっても心配いりません。

### 日常生活

里帰りや、家事・育児を協力してもらいましょう。無理をせず、少しずつ元の生活ができるようにしていきましょう。

### 食事

産後は体の回復のためと、授乳のために十分な栄養が必要です。規則正しく、バランスの良い食生活を心がけましょう。

### 入浴

産院では、産後すぐはシャワーのみで湯船に浸かるのは産後1か月を経過してから、といわれることが多いです。主治医の指示に従ってください。

### 運転

産後は注意力が散漫になるので、1か月健診を終えるまでは控えましょう。

### 心の変化

分娩によりホルモンが急激に変化します。そのため産後は、イライラしやすかったり、不安が強くなったり、はっきりした理由もないのになぜか涙が出てきたり、という症状が出る場合があります。マタニティブルーといわれる症状で、数日から数週間で収まっていきますが、そのような際はなるべく誰かに話を聞いてもらうことや休息をとることが大切です。症状が長く続くようでしたら、産後うつ病の可能性があるので、出産された病院や健康センターに相談しましょう。

### おっぱい

母乳は赤ちゃんの発育に合わせて、日ごとに成分が変化していきます。おっぱいは赤ちゃんが飲んだ分だけ分泌します。ミルクも上手に使っていきましょう。

### 夫婦生活

1か月健診で異常がなければ大丈夫です。産後の排卵、月経は早い方で1か月、多くは6か月以内に起こります。授乳をしていても排卵がある方もみえます。初めての性生活から避妊しましょう。