

## 8. 身体の変化と日常生活における注意点

妊娠すると色々な変化があります。ここでは、日常生活で気をつけて欲しいことを説明します。基本は“無理をしないこと”です。

### (1) 休息

妊娠中は体調を崩しやすいため、適宜休息をとり、疲労を防ぎましょう。

- ① 夜間適度な睡眠をとりましょう（8時間くらい）。
- ② 楽な姿勢で1日数回の休息をとりましょう。
- ③ 家事は楽な姿勢で行いましょう。
- ④ ストレスをためないようにしましょう。



### (2) 運動

適度な運動により食欲を増進させ、便通を整える効果があります。睡眠を助ける効果もあります。

- ① 個人差を考慮し、または妊娠経過に従って運動量、方法を変えましょう。
- ② 散歩をしましょう。
- ③ 疲労を感じない程度の運動をしましょう。
- ④ マタニティスイミング、マタニティヨガなど希望する際は医師に確認しましょう。



### (3) 仕事

日常生活における家事には、特に制限はありませんが姿勢などに気を配りましょう。

- ① 重労働や下腹部に力を入れる仕事は避けましょう。
- ② お仕事をしている妊婦さんは…
  - できるだけ職場の協力を得るようにしましょう。
  - 保護規定の活用
    - ・ 軽易業務への配置転換
    - ・ 産前産後の休暇
    - ・ 出産後の育児時間の請求など



### (4) 乗り物

- ① 短時間の利用にしましょう。
- ② 車の運転は避けましょう。シートベルトは妊娠子宮の膨らみをまともに通らないように、子宮の上下に避けて、骨の上にシートベルトを通し装着しましょう。
- ③ 飛行機利用時は、航空会社により、搭乗できない時期があります。



## (5) 旅行

妊娠中は何が起こるかわかりません。妊娠中の旅行は避けて下さい。

### ※里帰り分娩

少なくとも妊娠 32～34 週頃には帰省しましょう

- ・分娩する医療機関との連絡をとり何週までに帰省すればよいのか確認しましょう。
- ・帰省後は早めに受診しましょう。
- ・里帰りする前に、診察を受け、早産徴候の有無を確認しましょう。
- ・妊娠経過、検査所見、保健指導内容などを記載したもの（紹介状）などが必要です。

## (6) 喫煙

- ①タバコに含まれるニコチンは血管収縮作用があり、おなかの中の赤ちゃんに栄養や酸素が届きにくくなります。
- ②早産、胎盤早期剥離など様々な悪影響を与えます。絶対禁煙しましょう。また SIDS (乳幼児突然死症候群) になる可能性も高くなりますので、産後も吸わないようにしましょう。
- ③ご家族の喫煙も避けることが望ましいので、協力してもらいましょう。



## (7) 飲酒

- ①アルコールは胎盤から胎児へ移行し、成長障害を起こす可能性があります。禁酒しましょう。



## (8) 薬

- ①自己判断で服用しないようにしましょう。産婦人科以外を受診する際には、必ず妊娠中である事を伝えて薬を処方してもらいましょう。
- ②解熱鎮痛薬・湿布薬・塗り薬の成分によっては赤ちゃんの血管を収縮させる可能性があります。医師に相談しましょう。
- ③処方された薬はきちんと服用しましょう。



## (9) サプリメント

- ①過剰に摂取すると、赤ちゃんに影響を与えるものもあります。
- ②葉酸以外のサプリメントはとくに摂取する必要はありません。必要な栄養は食事で摂取するように頑張りましょう。

## (10) 感染症

妊娠中は体の免疫力が落ちているため、感染症にかかりやすく症状が重くなる傾向にあります。

- ①家族全員で、帰宅時の手洗いをしましょう。
- ②しっかり休んで疲れをためないようにしましょう。
- ③人ごみを避けましょう。



## (11) 衣服

- ①妊婦服は、腹部を圧迫しない、ゆったりとしたものを選びましょう。
- ②妊娠月数に応じた着心地がよく動きやすいものを選びましょう。
- ③**保温**に心がけましょう。特に足元、腹部、首まわりなどは温めましょう。
- ④**清潔**に心がけましょう。
- ⑤下着は、保温、吸湿性に富んだもので、毎日取り換えましょう。
- ⑥はきものは、ヒールの細いもの、高いもの、つっかけ式のもの避けましょう。  
歩きやすく、疲れにくく安定感のあるものを選びましょう。  
(ヒールが3~3.5cmの高さがよいでしょう。)



## (12) 皮膚の清潔とトラブル予防

- ①身体は常に清潔に保つよう、出来れば毎日入浴をしましょう。
- ②お腹が大きくなるとバランスがとりにくくなるため、入浴時などの転倒に注意しましょう。
- ③長湯は避けましょう。熱すぎる湯、ぬるすぎる湯は避けましょう。銭湯や温泉は、湯の成分によって妊婦さんに適していないものがあるので注意しましょう。
- ④妊娠線：急激に皮膚が伸びることによる皮下組織の断裂で起こります。異常ではありませんが、急激な体重増加には注意し保湿しましょう。

## (13) 口腔衛生

妊娠中は、口腔内のPHの変化や嗜好の変化などにより、口腔疾患が発生しやすくなります。特に歯周病は子宮を収縮させるホルモンを作るため、切迫流早産の原因にもなります。

- ①歯科健康診査は、妊娠初期(つわりの時期を避ける)と後期の2回は受けましょう。
- ②妊娠中の歯の疾患予防のため、口腔内を清潔に保ちましょう。
- ③食後の歯磨きをしましょう。
- ④甘味の多い食品を避け、カルシウムを多く含む食品を摂取しましょう。
- ⑤歯の治療は、妊娠5ヶ月から7ヶ月頃までに完了させましょう。
- ⑥歯科受診時には妊娠中であることを伝えまし

