

4. 妊娠中の生活

1) 日常生活

(1) 衣類

①衣服

妊娠中は清潔でゆるやかな衣服が適しています。腹部をきつくしめつけるものは、呼吸や血液循環の妨げになりますし、妊娠後期には子宮を圧迫するようになります。

また、冷えは子宮の収縮を起こすおそれもあるため、体、特に腹部を冷やさないようにしましょう。

②下着・靴下

通気性・吸湿性の良いものを選びます。妊婦向けの下着は、身体の変化に合わせて工夫されているので着心地もよく便利です。

妊娠すると乳房は授乳に備えて乳腺が発達するので、ブラジャーで圧迫しないことが大切です。

③くつ

お腹が大きくなると、姿勢のバランスをとろうとして重心が外側に移動します。ヒールの高い靴をはくと、体の重心が前にくるため、骨盤が前に傾き、姿勢が悪くなります。

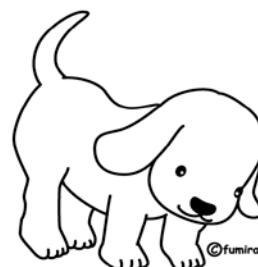
平らの靴も歩きにくいので、3~3.5cm くらいのヒールの高さが適しています。普段からはき慣れた靴をはきましょう。

サンダルやヒールの高い靴、すべりやすい底は避けましょう。

④腹帯

妊娠中期になったら、下腹部の保温と腰痛予防などの目的の他、安産を祈願するために腹帯をする習慣があります。しないことで、“赤ちゃんが大きくなりすぎる” “位置が悪くなる” というようなことはありません。

さらしの腹帯の他、ガードルタイプ・腹巻タイプなど素材も形もいろいろなものがあります。自分に合ったものを着用しましょう。



(2) からだの清潔

妊娠中は新陳代謝がさかんになるので、毎日入浴するかシャワーを浴び、洗髪もこまめにしましょう。ただし、のぼせやすくなるので熱すぎる湯や長湯は避けてください。

また、おなかが大きくなると足元が見えにくくなるので、浴室などですべって転倒しないように気をつけましょう。

(3) 睡眠と休養

妊娠中は十分な睡眠と休息をとりましょう。無理を重ねると、体に負担がかかるばかりでなく、精神的にも辛くなってしまいます。早寝早起きが理想ですが、つわりがひどい時や夜眠れないという時は昼間でも横になって少しでも睡眠をとりましょう。仕事などの関係で夜が遅い人も、睡眠時間が不足しないよう注意が必要です。

(4) 家事

妊婦にも適度の運動が必要です。掃除や洗濯、買い物などでどんどん身体を動かしましょう。ただし、お腹に強い刺激や緊張を与えるおそれのある姿勢や動きは、お腹に負担をかけない工夫が必要です。布団の上げ下ろし、中腰での掃除・洗濯・アイロンかけ、重いものの運搬、自転車での買物などがそれにあたります。椅子にすわる時は、背もたれのあるものに深くかけ、立ち仕事では足を前後に出すと疲れません。掃除は次ページのようにして前かがみの姿勢を避けます。物を持ち上げる時は腰をおとしてから持ちましょう。

つわりの時の家事は辛いものです。夫や家族に相談して分担してもらったり、適当に手をぬいたり（洗濯や買物はまとめてする、掃除は1日おきにするなど）して、あまり無理をしないようにしましょう。

特に仕事をもっている人は、家事も手をぬかずにやろうとすると二重の負担になりますので、夫や家族と分担しましょう。

パパ・家族 の出番！



結婚するまでは行っていた家事。結婚したとたんに妻にまかせきりにしているということはありませんか？ふだん、何気なく妻がやっている家事も、妊娠中は意外と辛いものがあります。子どもが誕生したら家事ももっと増えるのですから、妻の妊娠と同時に少しずつ家事にトライしてみましょう。

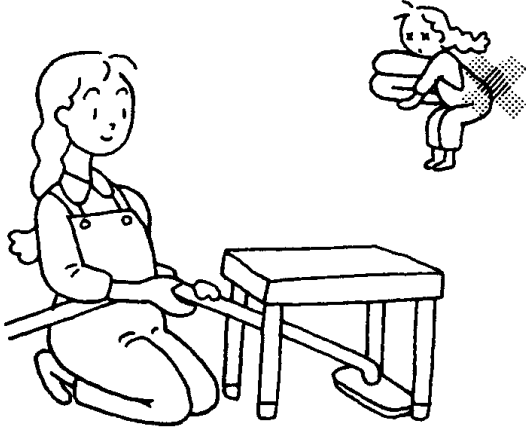
例えば・・・

- ・二人で買い物
- ・高いところの掃除
- ・布団の上げ下ろし
- ・食器洗い
- ・お風呂掃除
- ・ゴミ出し

●家事動作のコツ●

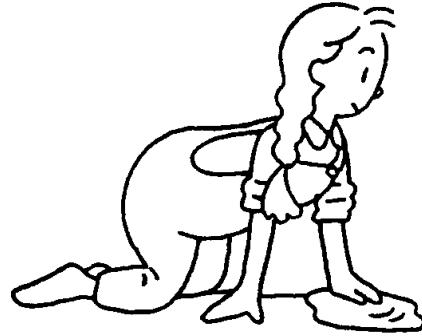
体をかがめる

〈掃除機をかけるとき〉

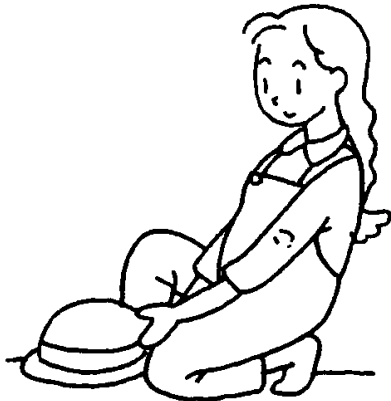


上半身はまっすぐに伸ばし、
両膝を開くようにする

〈ふき掃除をするとき〉



〈落ちているものを拾うとき〉



一方の足を前に出して膝を曲げ、
腰を落として持ち上げる
身体と荷物は近づける

重心は
前に



背すじは
伸ばす



流し台にむかって体を斜めにする
椅子などを用意して時々休む

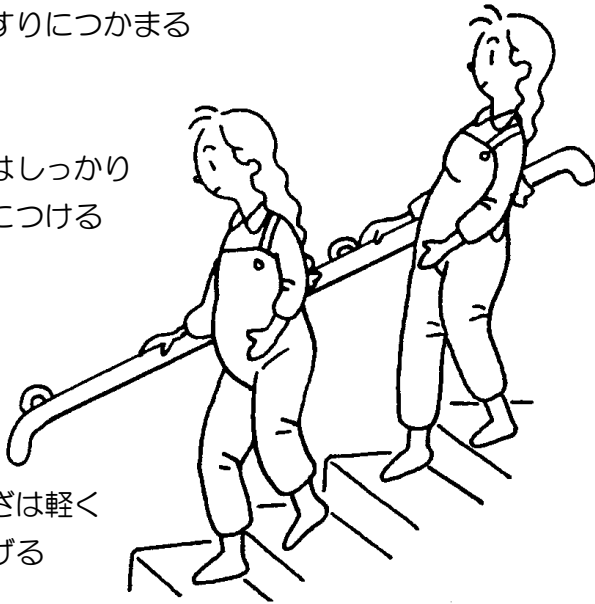
階段の昇り降りの動作

背すじはまっすぐ伸ばす

手すりにつかまる

足はしっかり
床につける

ひざは軽く
曲げる



一歩ずつゆっくり昇り降りする

歩くとき

背すじをまっすぐ
伸ばす

お腹を軽く
引っ込める

重心は
やや前におく



寝起きの動作

体を腕で支え横になる



下になる腕を頭の前方に伸ばす



あお向けになる時はひざを曲げる



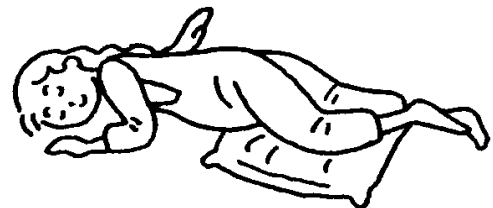
リラックス法

クッションなどを使って寝る
立ち仕事の後や外出から帰った時
などによい



シムスの姿勢

気持ちをはぐし、子宮や骨盤底の筋肉
の緊張をとるので疲れをとり、
寝つきをよくする



(5) 外出と乗り物

①徒歩

適度な運動になります。ただし、人混みや階段の昇り降りの多いところは注意しましょう。

②自転車

振動があり、バランスをとりにくいため乗らないほうがよいでしょう。転倒すると流早産につながることもあります。

③乗用車

妊娠中はホルモンの影響で注意が散漫になったり眠くなるので慎重にハンドルを握るか、自分で運転することは避けましょう。

また、運転する時はもちろん、助手席や後部座席でもシートベルトを着用しましょう。正しく着用することによって、交通事故にあった際の被害から母体と胎児を守ることができます。（なお、妊娠中にシートベルトを着用する場合には、妊娠していない時とは異なるシートベルトの着用方法が必要です。）

④飛行機

利用時は各航空会社に、搭乗の条件（時期）の確認が必要です。

⑤電車

混雑時の乗車は避けるようにしましょう。（→妊娠編 5. 働く女性と妊娠・出産の項を参照）

(6) 旅行

妊娠の経過や時期によっては、旅行も楽しめます。無理のないように余裕を持たせた日程にしましょう。長時間同じ姿勢をとらなければならない乗り物は避けたほうがよいでしょう。

旅行が決まったら、その時の体調によって注意することがまちまちですので、早めに医師に相談しましょう。そして、旅行には必ず母子健康手帳や健康保険証を持っていきましょう。

妊娠初期は流産しやすく、乗り物に乗るとつわりがひどくなる人も多いため、旅行は避けましょう。また、妊娠後期は早産になるおそれがあるので、旅行は避けたほうがよいでしょう。

温泉は成分に問題があるということはまずありませんが、気分が悪くなったり、すべてで転んだりしないように気をつけることが大切です。場所によっては“妊婦の入浴禁止”となっていることもありますので注意しましょう。

◎マタニティマークについて◎

妊娠中であることをさりげなく周囲に伝えるグッズに『マタニティマーク』があります。
松戸市では母子健康手帳交付時に配布しています。



(7) 運動

妊娠中の運動は、肥満の予防、妊娠中に起こる腰痛や背中への痛み、肩こりなどの症状の軽減、ストレス発散によるリフレッシュなどの効果が期待されます。ただし、健康状態によっては運動が適さない場合もあるので、運動を行う前には必ず医師に相談しましょう。

2) 性生活

(1) 妊娠中の性生活

妊娠中の性生活は、経過が順調であれば何も問題はありませんが、医師から注意をされた時、不快感がある時、お腹が張る時は控えましょう。そして、妊娠中の女性の性器はいつもより充血していますから、なるべく静かに行い、無理な姿勢やお腹に力が入る姿勢は避けましょう。感染予防のためにコンドームの着用が効果的です。

また、予定日 1 か月前からは、感染のおそれや陣痛の誘発、早期破水の原因になるので注意しましょう。

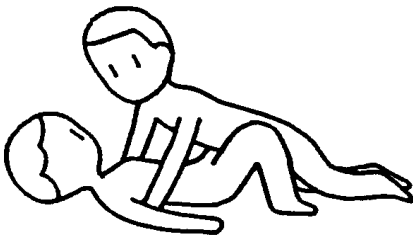
(2) 妊娠前期（妊娠 0～15 週）

性行為による刺激が原因ですぐに流産が起こるといわけではありませんが、以前流産したことがあるという人、少量でも出血がある時、下腹部が何となく重苦しい時などは注意が必要です。特に流産を経験したことがある人は、医師に相談してください。

つわりなどで気分がすぐれず、体調も思わしくない時は、無理をせず、パートナーとよく話し合いましょう。

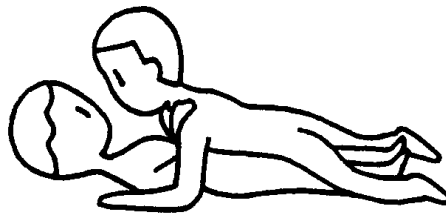
妊娠前期の安全な体位

正常位



男性は腕で体を支え、女性に体重をかけないようにする
結合を深くしない

伸張位



男性は女性の腹部を圧迫しないようにする
結合を深くしない

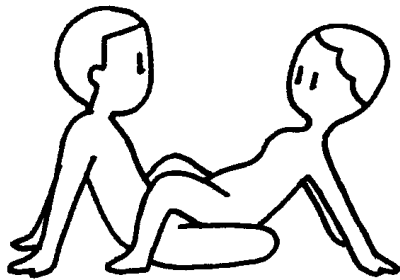
(3) 妊娠中期（妊娠 16～27 週）

胎盤も完成し、流産の危険も少なく、つわりもおさまって、一番安定している時です。お腹が次第に大きくなりますから、お腹を圧迫しないような姿勢がのぞましいです。

性行為中にお腹が張ってきたら、性行為を中断して安静にしましょう。一過性のものであれば特に問題はありませんが、

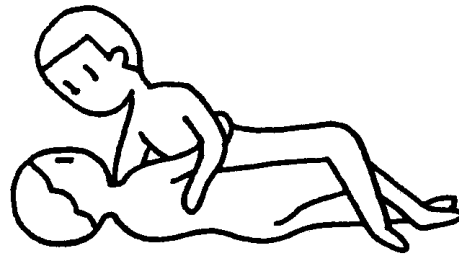
妊娠中期の安全な体位

前座位



腹部を圧迫せず、結合の深さをコントロール出来る

前側位



結合が浅く、腹部も圧迫しない
愛撫も自由に出来る

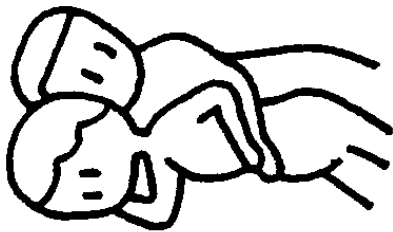
(4) 妊娠後期（妊娠 28～39 週）

分娩に備えて、子宮口や膣が柔らかくなってきますので、性行為で出血しやすくなります。また、乳首への刺激は子宮の収縮を招くおそれがあるので、おなかの張りやすい人は注意が必要です。

前期破水や早産を防ぐために、激しい行為や深く挿入することは避けましょう。

妊娠後期の安全な体位

背面側臥位



腹部を圧迫せず、結合も浅くする

◎パパの思いやり◎

妊婦はセックスへの関心が薄れることがあります。オーガズムに達することにこだわらず、疲れている妻を自分の胸で休ませるなど、上手にコミュニケーションを取ってください。夫の愛に包まれているという安心感は、何にもかえがたいものです。

3) 妊娠中の気がかり（薬、予防接種など）

(1) 薬

妊娠中に使用した薬の多くは胎盤を通して胎児へ送られます。そのため、妊娠中の薬の使用には注意が必要です。安易に市販の薬を使わずに、医師に相談しましょう。また、妊娠前から常用している薬がある場合も同様です。そして、自己判断で使用回数や量を減らしたりなどの調整をすると、薬の効果が期待できなくなるため、医師の処方通りに使用することが大切です。

必要以上に薬を使うことを恐がると、かえって病気が長引いたり、悪化したりして胎児に悪い影響をおよぼすおそれもありますので、注意しましょう。

(2) 予防接種

生ワクチン（麻しん・風しん・BCG など）は胎児に影響をおよぼすおそれがあるため、全妊娠期間通じて妊婦には接種しません。

不活化ワクチン（破傷風・インフルエンザ・B型肝炎など）の接種は、胎児に影響を与えることはないと考えられているため受けることはできますが、まずは医師に相談しましょう。

(3) レントゲン検査

妊娠初期にレントゲンなどの放射線を大量に浴びると、胎児への影響が大きく奇形を起こすおそれがあるといわれているので避けた方が安全です。しかし、通常行われる検査目的のレントゲン線量はごくわずかなものなので、妊娠に気づかずにレントゲン検査を受けた場合でも胎児に奇形をおよぼすことは通常ありません。

(4) 感染症

妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。

また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べることが出来るので、きちんと受診しましょう。

まだ発見されていない感染症や検査が一般に行われない感染症もあります。子どもや動物のだ液や糞尿に触れた場合には、よく手洗いをしましょう。

下記のホームページ、もしくはQRコードをご覧ください。

※妊婦健康診査で調べる感染症

(www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf)



※国立感染症研究所

(<http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html>)

