



大阪府済生会 富田林病院

妊娠おめでとうございます

当院でのお産について

女性が本来持っている「自らが産む力」と赤ちゃんが持っている「生まれてくる力」を引き出せるよう、妊娠中から分娩・母乳育児に向けて体調を整える支援をさせていただきます。

そして、分娩の際には、ご家族とご一緒に安全かつ安心して満足いただけるような「お産」をお手伝いさせていただきたいと考えています。

1. 妊娠期

〈医師外来について〉

1 階再診受付後、採尿し 2 階産婦人科外来にお越しください。

妊娠週数や検査の内容によって料金が変わります。

〈助産師外来について〉

1 階再診受付後、採尿し 5 階助産外来へお越しください。

妊娠 26 週以降に助産外来が始まります。

1 人 45 分～1 時間の予約制です。お子様やご主人、ご家族の方もご一緒にどうぞ。

健診の内容は、産婦人科医師の外来と同様です。

助産師外来では、妊婦健診の他に

- 1) 「からだづくり」のために食事や養生法など、妊婦さんと一緒に考えていきます。
- 2) 妊婦さんと一緒に作成したバースプランを、助産師もチームとして共有します。

なお、妊婦健診は必要回数を必ず受診してください。

※ 受診していただけない場合、分娩をお断りすることもあります。



2. 分娩期

**当院では、産婦人科医・助産師が協働して
安全かつ安心して満足できる「お産」が実現できるように支援させていただきます**

-  分娩進行中は、できるだけ助産師がそばに寄り添って、産婦さんの楽な姿勢や痛みを和らげるケアを行っていきます。

-  お産の進行状況の観察や胎児心音の聴取を行い、お産が近くなれば、胎児心音の連続聴取を行います。

-  医学的に必要と判断した場合には、産婦人科医師から説明を行った上で薬剤の使用、会陰切開や吸引分娩、帝王切開を行う場合があります。また、会陰裂傷や会陰切開で縫合が必要と判断した場合には、産婦人科医師が縫合を行います。

-  陣痛が始まってから出産までは個人差があります。できる限りバースプランに沿ったお産ができるように、ご本人やご家族と話し合いながらケアを行っていきますが、産婦さんと赤ちゃんの状態によっては、希望通りにならないこともあります。ご了承ください。

-  お産の立会いは、産婦さんの家族と一緒にいてほしい方にいてもらいましょう。
※風邪症状、下痢、発熱など感染症の疑いのある方の面会・立会いは、お断りします。
ご了承ください。



3. 産褥期

- 1) 退院後の生活と母乳育児についてイメージできるように出産直後から母児同室になります。
※ただし、お母さんや赤ちゃんの健康状態によっては、新生児室に赤ちゃんをお預かりすることがあります。
- 2) 原則母乳育児支援を推奨し、お母さんと赤ちゃんの状態に合わせて授乳指導や乳房マッサージを行います。
- 3) 赤ちゃんの世話をお母さんと一緒にさせていただきます。
- 4) 助産師が退院後の生活や育児についての保健指導を行います。
- 5) 入院中に小児科医師が赤ちゃんの診察をおこないます。
- 6) お母さんの退院診察は産婦人科医師が行います。

4. 退院後

- 1) 退院後 1 週後頃に 2 週間健診を行います。
2 週間健診は家庭訪問か受診かを選択できます。（帝王切開でお産された方は傷の診察がありますので、受診になります）
助産師がお母さんの体調・赤ちゃんの発育などを観察・相談などを行います。
- 2) 一か月健診の診察は、お母さんは産婦人科医師が、赤ちゃんは小児科医師が行います。

5. その他（当院で分娩した方以外でも…）

- 1) 育児支援のための産後ケア（デイサービスやショートステイ）を行っています。
- 2) 母乳外来、・育児相談を行っています。
- 3) ベビーマッサージ教室を行っています。（生後 2 か月～8 か月迄の乳児とお母さん）

この冊子は、妊娠中を健康に過ごしていただくための
身体作りの参考にしていただきたいと思います



健康診査料金・分娩費用について

妊婦健康診査受診券について

妊婦健康診査に来られるときは必ず、受診券を持参してください。

健診料は、受診券分を差し引いてのお支払いになりますので、忘れないようにしてください。

分娩費用について

費用は入院日数、時間外の分娩や処置内容、部屋代などで変わってきます。



出産育児一時金の医療機関直接支払制度について

富田林病院では、入院費をできるだけ現金でお支払いいただかなくて済むように、「出産育児一時金の医療機関への直接支払制度」をご利用していただくことを原則としております。

産科医療補償制度について

通常の妊娠・分娩にもかかわらず、分娩に関連して重度脳性麻痺となった赤ちゃんが速やかに補償を受けられ、重度脳性麻痺の発症原因が分析され、再発防止に役立てられることによって産科医療の質の向上をはかるため、分娩を取り扱う医療機関が加入する制度です。富田林病院も、この制度に加入しています。

病室のご案内・料金について

個室（トイレ・シャワー付き）	（富田林市民の方）	1日	¥7700
	（市外の方）	1日	¥11000
2人部屋（トイレ・シャワー無）	（富田林市民の方）	1日	¥2750
	（市外の方）	1日	¥4400
4人部屋（トイレ・シャワー無）			室料なし
・テレビ 1日 ¥200 ・冷蔵庫 1日 ¥200 ・両者 1日 ¥300			

その他お産センター行っていることについて

富田林病院でお産しておられない方も、ご利用いただけます。



乳房外来

母乳育児を進めていただくため、お母さんの乳房・赤ちゃんの状態に合わせた授乳方法や乳房の手入れ（乳房マッサージを含む）卒乳方法など
また、乳房のトラブル（痛み、しこり、発赤、亀裂、乳腺炎など）の対処など
おっぱいで心配なことは、まず相談してください。

料金：相談（指導料）+乳房マッサージ 4400円（税込）



乳腺炎

乳腺炎は、医師の診察を受けていただき診断がつかましたら保険扱いとなります。
そのため、医師の診察は午前中に受けていただくこととなります。



育児相談

育児について不安なことなど、何でも相談してください。

料金：1,100円（税込）



ベビーマッサージ教室

生後3カ月～7カ月までの赤ちゃんとお母さんを対象に、ベビーマッサージ教室を行っています。

毎月第3金曜日 ①13:30～ ②15:00～

料金：700円（税込）



産後ケア（デイケア）

育児や母乳の不安があるお母さんに、個室で過ごしていただき授乳・育児や乳房マッサージなどを行います。

利用時間：10:00～19:00 2食付



産後ケア（ショートステイ）

育児や母乳の不安があるお母さんに、赤ちゃんと一緒に入院していただき、個室で過ごしていただき授乳・育児や乳房マッサージなどを行っていきます。赤ちゃんとお過ごしください。

利用時間：10:00～翌日10:00 1泊2日 3食付

*デイケア・ショートステイは、助成がある市町村もあります

当院の妊婦健診について

妊婦健診(妊婦健康診査)とはお母さんとお腹の赤ちゃんを守り、妊娠が順調に経過しているかを定期的に見ていくためのものです。当院では、妊娠 24 週までは医師による健診を行い、医師が許可した方には妊娠 26 週頃からは医師と助産師が交互に健診を行っています。予定日以降の妊婦健診は医師が行います。

また、異常がある場合には、適宜医師の診察があります。

● 定期健診の間隔について

妊娠週数	12～23 週末	24～35 週末	36～40 週末	41 週以降
回数	4 週間に 1 回	2 週間に 1 回	1 週間に 1 回	1 週間に 2 回

● 診療予約時間

	月	火	水	木	金	土
9:00～11:00	○	○	○	○	○	○
13:00～15:00	○	○	○	○	○	×

※医師の診療日時は、毎週(月・火・水・木・金)となります。

※第三土曜日は休診です。

※診療は予約制となっていますが、異常時には診療時間内外を問わず連絡をしてください

● 妊娠中の異常

妊娠中に出血・腹痛・頻繁にお腹が張る・破水した感じがする(水のようなものがおりる)・熱が出るなどの異常が発生した場合などは、電話で相談し指示を受けてください。

①富田林病院(代表) : 0721-29-1121
(平日 9時から 17時まで)

②5A 病棟 : 0721-29-9010
(夜間、土・日曜日、祝日)

予約外受診、夜間受診について

予約外受診の方法

平日の9時～17時に、気になる症状などで受診を希望される場合は、代表番号にかけていただき、産婦人科外来につないでもらってください。相談内容を確認のうえ受診の手続きを行います。

* 診療時間内での予約外受診については、待ち時間が生じることもありますのでご了承ください。

夜間受診の方法

夜間、産科医師は当直（勤務）していないこともあります

平日 17時～翌朝 9時・土曜日 12時～翌々朝 9時・日曜日・祝日・第3土曜日に気になる症状などで受診を希望される場合

- 1・病院へ電話してください。（5A病棟直通でも可）
- 2・症状について説明してください。

できる限りご本人が電話をしてください。

お聞きする内容：診察券番号・氏名・最終受診日・妊娠週数または分娩予定日・症状（痛み・出血・おなかの張り・消化器症状・発熱・転倒や事故などあれば）

- 3・受診の必要を医師が判断すれば、その旨をお伝えしますので、病院までのおよその到着時間をお知らせください。
- 4・受診時は、診察券と母子手帳も持参しましょう。

* 受診時の付添者に感冒症状、消化器症状などがあれば伝えてください。

胎児奇形予防のために葉酸を摂取しましょう

① 1. 葉酸ってなんだろう？

葉酸とはビタミンB群の一種で、野菜などに含まれています。ほうれん草に含まれていたことから、「葉酸」と名付けられました。葉酸はDNAの合成を助ける働きがあり、胎児の神経管の正常な発育を促すために妊婦の葉酸摂取は胎児にとって必要不可欠です。



そのため、妊娠初期における妊婦の葉酸の低摂取は、胎児における二分脊椎や無脳症などの神経管閉鎖障害(胎児奇形)のリスク上昇と関連することが指摘されてきました。

1日400 μ g(=0.4mg)の葉酸サプリメントを摂取することで、この胎児奇形のリスクを大幅に低下させることが確認されています。



② 2. 葉酸を多く含む食材

枝豆、そら豆、白いんげん、大豆などの豆類、ほうれん草、春菊、菜の花、アスパラガス、ブロッコリー、芽キャベツなどの野菜類、乾燥ワカメ、レバー等

③ 3. 妊婦さんに必要な葉酸量について

妊婦さんは1日480 μ gの葉酸を食品から摂取し、さらに妊娠12週までは栄養補助食品などから1日400 μ g(=0.4mg)摂取するよう厚生労働省は推奨しています。葉酸は熱に弱く水溶性のために茹でると溶けだし、調理によって失われやすい性質があります。

そのため、食品中の葉酸とサプリメント中の葉酸の体内利用率を比較したところ、サプリメント中の葉酸の方が、体内利用率が高いとされています。また、妊娠初期は葉酸をもっとも大量に必要とする時期ですが、つわりにより最も摂取できていないのが現状です。

※ 他のビタミン欠乏症の診断がつきにくくなるため、

葉酸サプリメントは1日1mg(=1000 μ g)以上、内服しないでください。

④ 4. いつまで摂ればいいのか？

先天異常の多くは妊娠直後から妊娠10週以前に発生しており、特に中枢神経系は妊娠7週未満に発生することが知られていますが、妊娠全期間を通して葉酸を摂取することで、早産、胎児発育遅延、常位胎盤早期剥離、妊娠高血圧症候群などの産科合併のリスクを減少させる可能性があることが報告されています。

つわり

つわりは妊娠5～8週頃に始まり、ピークは8～9週頃で、12～15週頃には終わっていきます。

【つわりの症状】

- * 吐き気・嘔吐 * 食欲がない * いつも眠い・だるい
- * 空腹時にムカムカ * においに敏感になる * 唾液が口にたまる



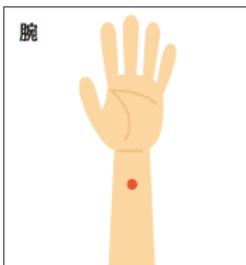
食べなくても大丈夫？

妊娠初期の赤ちゃんは小さいので、お母さんが食事を摂れなくても赤ちゃんは勝手に栄養を取って成長します。しかし、水分が取れないとお母さんは脱水や電解質異常が起こりやすいので、体重が減っていき水分を摂るのが困難な場合は、一度病院に相談をしてください。

【つわりの時期の過ごし方】

- ① 食べたいときに食べたい物を食べる。
* 食事を小分けにして、すぐ食べられるようにしておくといでしょう。
- ② 胃を空っぽにしない。
* 空腹時に気分が悪くなることが多いので、朝起きる前にビスケットなどを食べるとよいでしょう。
- ③ のど越しのいいものや冷たいものを食べる。
* 豆腐やゼリーなど、のど越しのいいものは、つわり中でも食べられることがあります。
* 冷たいものは、においが少なく食べやすい方が多いです。
- ④ 酸っぱいものや酢の物を食べる。
* つわり中でも酸っぱいものなら食べられることが多いようです。
* 酢の物やマリネ、グレープフルーツなどを試してみたいかですか。
- ⑤ 水分を十分に！
* 吐くことが多く、脱水状態になりやすいので水分補給を心がけましょう。

【つわり向けのツボ】



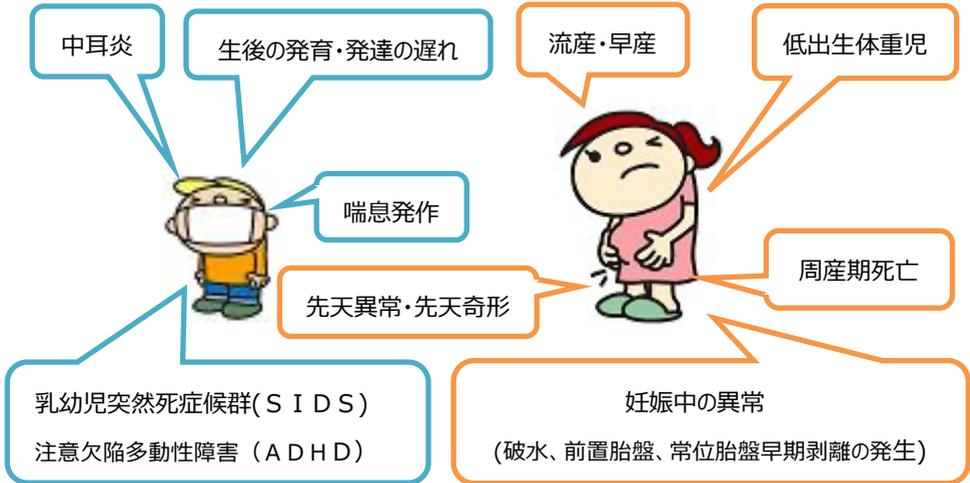
～ ツボが最も効果的な方法ではありませんが、
簡単・安全なので試してみてくださいか ～

* * 内関(ないかん)のツボ * *

- ① 手首の付根(しわのあるところ)の中央から指で2～3つ分の所にあります。
- ② 自分で押してみても効くと思われる所を押す。
- ③ 米粒を内関(ないかん)に貼り付ける。

タバコの害から赤ちゃんを守りましょう

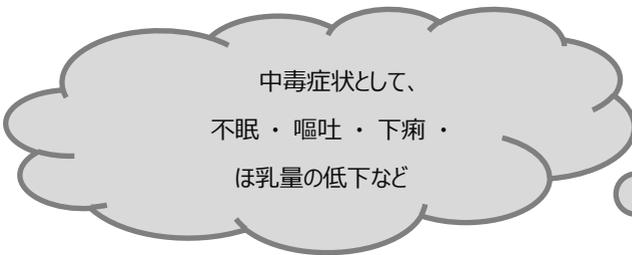
☆喫煙は『百害あって一利なし!』です



- * 妊娠中に本人がタバコを吸うと、タバコの有害物質が胎盤を通過します
- * 血液の流れが悪くなり、赤ちゃんは酸素不足や栄養不足に陥ります

☆母乳から赤ちゃんに、ニコチンが入ってしまいます!

- * 赤ちゃんがニコチンが入った母乳を飲むと中毒症状が認められます



☆妊娠を機に家族そろって禁煙をしましょう

喫煙者本人が吸いこむ主流煙よりも、タバコから立ち上る副流煙の方が体にずっと有害です。

赤ちゃんが生まれたら、赤ちゃんが一番影響を受けます。お母さん自身の禁煙だけではなく、お母さんをとりまく皆が禁煙に努め、お母さんを禁煙の環境におくことが重要です。

お酒も胎児に影響を与えます！

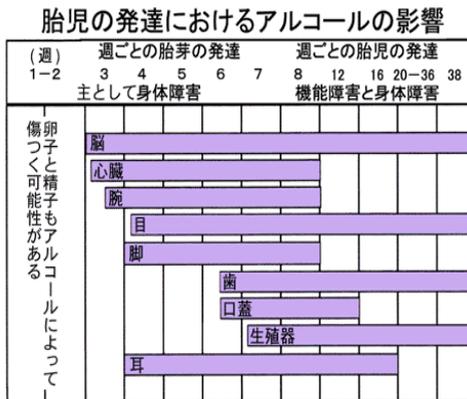
妊娠中に飲酒した母親から生まれた子どもに

『胎児性アルコール症候群』の危険性が高まると言われています

【胎児性アルコール症候群(FAS)の特徴】

1. 特徴的な顔貌（小さい目、薄い上唇、鼻と口の間の溝(人中)がはっきりしない）
2. 発育の遅れ（胎児の体重と身長が発育不全）
3. 中枢神経の問題（刺激への過反応・注意力の問題・変化への適応困難・学習障害・判断力の問題など、行動障害として現れる）

という3つの徴候があります。



飲酒による異常のうち、奇形は妊娠

初期に影響を受けやすいとされています。

しかし、脳は妊娠全期間にわたって

成長を続け、特に妊娠後期は一生のうち

最も盛んに発達するので、発達の遅れや

中枢神経系の問題は、妊娠末期の飲酒と

関連があるとされています。

【妊産婦の飲酒は絶対にNO！】

妊婦に安全な酒量はありません。アルコールによる母体・胎児への

影響の大きさは個人差があります。なんの影響もでないこともあります。

何mlなら影響が出ないということもはっきりとした安全性も確立されていません。

確実に言えることは、アルコールは胎盤を通過します。

そして、お腹の赤ちゃんは最も小さな「未成年」であり、

アルコールがとても小さな体に流れ込み、脳や体の形成・発達に

少なくとも影響する恐れがあるということです。



頻尿と尿もれ

妊娠初期に、大きくなっていく子宮が膀胱を刺激するために、トイレが近くなる人がいます。

また、後期になって、胎児が骨盤の中へ下がってくると尿のたまる量が限られてくるため、何度もトイレに行きたくなったり、尿もれが起こることがあります。

頻尿は、冷えが原因のことが多いので、とにかく冷え対策をしっかりとこなしてください。

尿もれのひどい場合は、骨盤底筋群体操をしてみましょう。

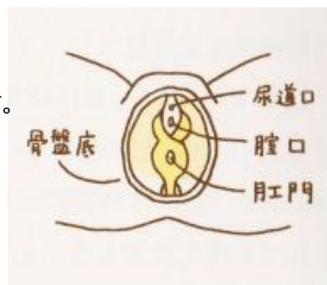
【骨盤底筋群って何？】

骨盤底筋群には、尿道口、膣、肛門の3つの穴が開いています。

これらを囲むように筋肉が8の字状にかかって、ハンモックのようになって膀胱や子宮、腸などを支えています。

これを引き締めることによって大きく重くなった子宮をしっかり支え、

尿もれの予防や痔の改善などに効果があります。



【骨盤底筋群体操】

1. 膣周辺を締めていきます

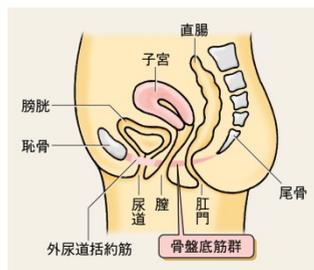
膣を子宮口の方へ締め上げるようなつもりで

3～5秒キープしてゆっくり戻します

*この時、息をとめず呼吸しながらおこなしましょう

2. 肛門を締めてみます

ゆっくり締めて、ゆっくり戻しましょう



*尿もれ予防や会陰を柔軟にする目的の場合には、膣を10回

*痔の予防と改善には肛門10回を毎日3回に分けて行います

*この体操によって筋肉に柔軟性ができると会陰が伸びやすくなる効果があります。

妊娠中の体重管理について

👉 妊娠中の体重増加はどれぐらいがよいのでしょうか？

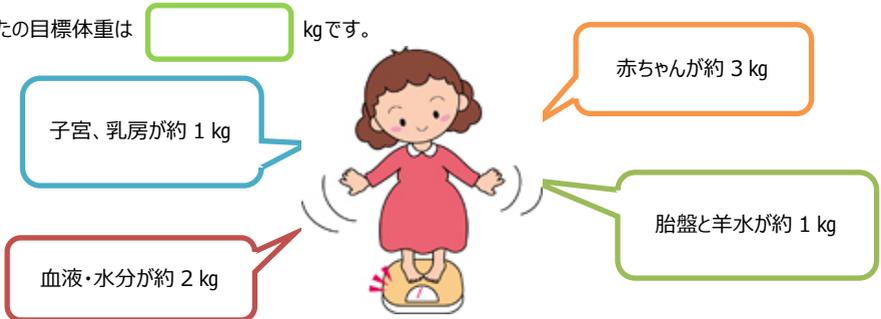
体重増加の目安は妊娠前の体形によって異なります。

まずは自分の体形を知ることからはじめましょう。

それに応じた目標体重増加量を定めて体重管理をしていきましょう！

BMI = 非妊時の体重 (kg) ÷ 身長 (m)² から目標体重を設定しましょう！ ※BMI (肥満指数)

あなたの目標体重は kgです。



妊娠中の体重増加の内訳

目標体重増加量めやす

BMI18.5 未満	15 kg
18.5~25 未満	12 kg~13 kg
25~30 未満	7~10 kg
30 以上	5 kg未満

👉 なぜ、体重が増えすぎるといけないのでしょうか？

☆妊娠前にお母さんが痩せすぎている場合

- 胎児の発育遅延
- 低出生体重児
- 切迫早産
- 貧血 など



☆妊娠前にお母さんが太り過ぎている場合

- 妊娠高血圧症候群
- 妊娠糖尿病
- 巨大児
- 分娩異常など
- 帝王切開



妊娠前からの体重コントロール
が大切です！

☆妊娠中の体重増加が著しく少ない場合

- 貧血
- 早産
- 低出生体重児
- こどもの将来の生活習慣病発症など

☆妊娠中の体重増加が著しく多い場合

- 妊娠高血圧症
- 妊娠糖尿病
- 分娩時の出血過多
- 帝王切開 など

妊娠中は適切な体重増加を
めざしましょう！

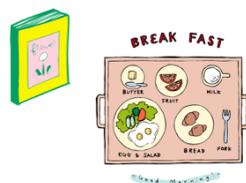
😊 体重管理のコツ 😊



毎日、体重を量る



体を積極的に動かす



食事日記をつける

妊娠中の体重管理は、きちんとした食事バランスと規則正しい生活習慣を守っていればおのずと正常になるはず。あなたの食事バランスを見直してみましょう。

冷えは妊婦にとって大敵です

体が冷えると血管が収縮して、お腹が張りやすくなり、切迫流早産の危険性が出てくることもあります。また冷えから血圧が上昇し、重症化すると母子ともに危険な状態になる妊娠高血圧症候群につながるケースもあります。

さらに血の巡りが滞ることで、腰痛・肩こり・足のむくみ等のマイナートラブルが悪化することがあり、妊娠中はとにかく体を冷やさないことが肝心です。とくに冷え対策は万全におこないましょう。

【対策】

☆服装について

冬場の寒さに注意することはもちろんですが、夏場も油断大敵です。

電車やオフィスでは妊婦にとっては十分すぎるほど冷房がきいていて冷えます。

冷えている人はもちろんですが、冷えを感じていない人も、まずは靴下を履きましょう。

さらにレギンスやレッグウォーマー、腹巻などおおげさなくらいが丁度いいです。



☆体を冷やさない食事

身体をあたためるのは、外からだけでなく、身体の中からもあたためましょう。

『和食中心で旬のものを取り入れてバランスよく色々なものを食べる』ことが大切ですし、冷え予防につながります。冷たいもの(食べ物・飲み物)はもちろん、甘いもの・砂糖類(東洋医学では甘いものは身体を冷やす食品とされています)の食べ過ぎに注意しましょう。

* 季節にとれたものを食べる

夏の野菜、トマト、きゅうり、なす、冬瓜などは体を冷やしますが、利尿作用があります。

夏場にはよいですが、晩秋から冬、春に多食すると体が冷えすぎになります。

* 生食を控える

生野菜は、体を冷やします。お刺身や果物も冷やしがちですので要注意。

しかし、旬の果物にはプラス面が多いので、朝か日中にいただきましょう。

* じっくり加熱する

冷やした食べ物は控え、温かい食べ物を摂るのが簡単な方法です。

冬場は、煮たり蒸したりした料理を！たとえば大根は体を冷やす性質の野菜ですが、ことごと煮込むとその性質はやわらぎます。みそ汁やスープは、ぜひ毎日の食事に取り入れてほしいものです。



* 鉄分豊富な食べ物を摂る

貧血は冷えの要因となるので意識的に改善しましょう

☆散歩やストレッチなどの適度な運動を行い、血行促進を意識しましょう

食事はバランスよく

主食を中心に「エネルギーをしっかり」

妊娠期は、エネルギーの必要量が増えます。

でも、おかずがメインの食事だと脂肪の摂取量がどうしても増えてしまいます。

肉、魚介、卵類、大豆などの主菜は摂りすぎず適量で、主食を中心に、

「ごはん」をしっかり食べましょう。

不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜でたっぷり」

肉、魚介、卵などに比べ、野菜は少なくなりがち。

「具たくさん汁にする」「蒸す・茹でるなどでかさを減らす」

「ミックスジュースにする」などの工夫をすれば、野菜も量がとりやすくなります。

一日 30ml のレモン果汁を摂りましょう

レモンに含まれているクエン酸の作用で老廃物を排出し、血液をきれいにすることで血液がサラサラになり高血圧を防ぎます。また疲労回復にも効果があります。さらに、レモンの摂取量が多い人ほど肥満に関連したホルモンであるブチンの血中濃度が低いことが研究で明らかになっています。

牛乳だけでなく、多彩な食品を組み合わせ「カルシウムを十分に」

妊娠中は、腸管からのカルシウム吸収率が著しく上昇し、

胎児に蓄積されます。牛乳が苦手な場合は、ヨーグルト、小松菜、

小魚など、カルシウムが多く含まれる食品を上手に利用しましょう。

エネルギーの目安は 2000～2200Kcal です

外食はどうしても偏ってしまうため
1日の食事の中で調整しましょう



1日に必要な食品量

食品	量	備考
ごはん	200g×2回	麺の場合は1食1玉で
パン	食パン6枚きり1枚半	菓子パンはお菓子になります
イモ類	じゃがいも、さつまいもなど	
野菜きのこ海藻	350g以上	
肉	赤身で60～80g	
魚	1切れ	青魚60g、白身90g
卵	1個	
大豆製品	豆腐100gまたは納豆など	
牛乳・乳製品	牛乳1本、ヨーグルト	
果物	バナナ1本・みかん2個など	

上の表の食材を利用し、献立を考えましょう。

- * 主食、主菜、副菜で料理を考えます。
- * どうしても我慢できないときは間食で果物・乳製品を取り入れます。
- * 甘いもの、味の濃いもの、脂が多いものは控えます。
- * 三食規則正しく食事しましょう。



妊娠中の食生活、どうする？

「つわり」の時期には無理をしないで

無理して食べない。食べられるものを食べる。水分補給を忘れずに。
 においてムカムカしたら、できるだけ加熱しない料理にする。

無理せず、外食やお弁当を利用してもよい。

調理の工夫で、体重増加過多を防ぐ

調理法は同じ食材でも、「揚げる」「焼く」「炒める」より「茹でる」「蒸す」を。
 肉を選ぶなら低エネルギーの部位を。

「焼く」ときは、網やグリルで焼いて脂肪を落とす。

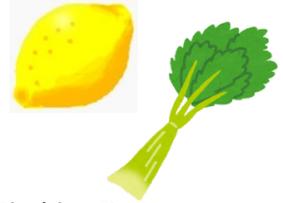
お弁当は、野菜の多いメニューで塩分を控えめに。

食べ方を工夫													
	← エネルギー →												
	低い									高い			
肉の部位	鶏ささ身	豚ヒレ肉	豚もも肉	牛もも肉	牛ヒレ肉	豚肩肉	鶏胸肉	鶏もも肉	豚ロース	牛バラ肉	リブロース	サーロイン	豚バラ肉
調理法	ゆでる 	蒸す	網焼き 			鉄板焼 		煮る 		揚げる 			
揚げ方	素揚げ			から揚げ			フライ・天ぷら			フリッター			
切り方	 くし形切り			拍子切り 			せん切り 						
ドレッシング	ポン酢 		ノンオイルドレッシング 						マヨネーズ 				
パン	食パン 		ロールパン 		調理パン 			菓子パン 					
コーヒー 紅茶	ブラック ストレート 		砂糖 		ミルク 			砂糖+ミルク 					
間食	間食はしない				時々食べる				よく食べる				
夜食	夕食後は何も食べない				夕食後少しつまむ程度				寝る前に食べる				
食べ方	ゆっくりよく噛んで食べる						早食い						

塩 分

濃い味付けの食事を続けると、高血圧などの合併症を発症しやすくなります。
また、食事が増えてしまい、高血圧、肥満、血糖、脂質の悪化につながります。

食塩の量=10g/日を目安に



☆食塩を控えるためのポイント

- ①薄味に慣れるようにしましょう
- ②漬物、つくだ煮、塩辛などは原則的に食べないようにしましょう
- ③麺類の汁は残しましょう
- ④かけ醤油やソースは、レモン汁や酢などにかえましょう
- ⑤かまぼこ、ハムなどの加工品は塩分が多いため控えましょう
- ⑥調味料は計りましょう
- ⑦薄味を補うため、香辛料や香草をうまく取り入れましょう
- ⑧下味は控え、調理の最後、表面に味をつけましょう



☆食塩 1g(小さじ 1 / 5)と同じ塩分量



小さじ(杯)		g(グラム)
しょうゆ	1	6
減塩しょうゆ	2	12
みそ	1 + 1/3	8
甘みそ	2 + 1/2	15
トマトケチャップ	5	30
ウスターソース	2	10
とんかつソース	3 + 1/2	18



調味料は計量しましょう

計量が難しい場合はパックの調味料を使いましょう

外食や加工食品、市販の弁当は塩分が多いです。
出来る限り控えるようにしましょう。

もし利用するのであれば成分表を確認し、味の濃いものは残すようにしましょう



妊娠中のマイナートラブルについて（中期）

1) 腰痛・背部痛

妊娠後期に入ると赤ちゃんも子宮も大きく成長します。
おなかが大きくなると、反った姿勢になるので腰や背中に負担がかかります。それにより、腰からお尻にかけて痛みを感じる方が多く、週数とともに症状もましていきます。

予防や対処法は？

- * 急に立ち上がったせいで、片ひざを立ててからゆっくり立ち上がるようにしましょう。
- * 長時間の歩行や同一姿勢をとることは避けましょう。
- * 無理な負担をかけないように骨盤ベルトの着用も効果的です。



2) むくみ

妊娠中は大きくなった子宮で下半身の血管が圧迫されるので、血液の流れが滞り、足がむくみやすくなります。また、疲れがたまったりするとむくみはひどくなってしまいます。

予防や対処法は？

- * 疲れたら横になって休むようにしましょう。足を少し高くして休みましょう。
- * 弾性ストッキングを履くのもよいでしょう。
- * 塩分を控えた食事にしましょう。

3) こむらがり

妊娠による姿勢の変化から筋肉に負担がかかることや、カルシウム不足でおこると考えられています。

予防や対処法は？

- * ストレッチや妊婦体操、マッサージが効果的です。
- * カルシウムの豊富な小魚・牛乳などをとるように心がけましょう。



4) 静脈瘤

妊娠によって大きくなった子宮が下半身の静脈を圧迫し、血液の流れが滞り、血管組織の弱いところに血液がたまって、こぶのように膨らんでしまうのが静脈瘤です。

妊娠ホルモンが静脈の壁の緊張を緩めてしまうことも考えられます。

予防や対処法は？

- * 長時間の立ちっぱなしはさけましょう。
- * 下半身を締め付けるガードルなどは避け、下半身を冷やさないようにしましょう。
- * ふくらはぎの静脈瘤には弾性ソックスなどを履くようにしましょう。

5) 便秘

妊娠中に分泌されるホルモンの影響で腸の働きが鈍くなることや、大きくなった子宮で腸が圧迫され動きが鈍くなることで便秘になります。

予防や対処法は？

- * 繊維質の多い食事（ごぼう・こんにゃく・寒天など）や水分を多めにとりましょう。
- * 適度な運動と、便意を感じたらすぐトイレに行きましょう。



* マイナートラブルとうまく付き合って、妊娠生活を乗りきりましょう。

妊娠中のマイナートラブルについて

腸内環境が良い人は

- 毎日快便
- 腸内環境の良いお母さんから生まれた赤ちゃんはアレルギーになりにくい

赤ちゃんはお母さんの腸内細菌をもって生まれてきます。

新生児期の腸内細菌の状態が、後のアレルギー発症に関係してきます。

★生活習慣を見直そう

- * 朝ごはんは毎日食べましょう
- * 主食・副菜・主菜は毎食そろえましょう
- * 早寝・早起き、規則的な食事時間を大切に
- * 腸の乳酸菌増加に力を入れましょう
- * トイレタイムをきちんととりましょう
- * 運動不足を改善しましょう



★食事を工夫してみよう

- * 朝は冷たい食品や飲み物で刺激を与えてみよう
- * ヨーグルトはメーカーを変えずに最低3週間は続ける
変化なければ、違うメーカーに変えてみる
- * わかめ、もずく、ところてん、のりなどの海藻を毎日多めに使う
- * 切り干し大根、干しいたけ、きな粉などの乾物を習慣的に使う
- * 主食は玄米にしてみよう
- * ご飯を炊くときは2～3合に対して半袋の粉寒天を一緒に炊く
- * オリーブ油大さじ1～2杯を毎日とる
- * 納豆1パックを毎日とる
- * 豆乳1杯を毎日とる
- * 青汁を毎日とる

着帯について

昔、犬が子だくさんでありながらお産が軽いことから、安産祈願で「戌の日」に腹帯を巻く慣習がありました。腹帯には、①おなかを固定して姿勢を正しく保てる ②赤ちゃんが大きくなりすぎないなどの効果があると言われていましたが、今では、①おなかを冷やさない ②妊婦としての自覚を持つという2つの意味があるといわれています。



腹帯をつける場合は、なるべく柔らかい素材のものを選びましょう。

おなかを締めつけるものでなければ、着けても問題はありません。

先細りのキュッと締まった骨盤のなかにふんわりとした子宮の中で、

栄養や酸素をたくさんもらって元気に育つ赤ちゃんは、とても健康です！

※外来にて着帯を希望される方は申し出てください。

骨盤ケアについて

妊娠中の骨盤はゆっくり各関節がゆるみ、お産の時に最大に開きます。

女性特有の身体の準備で誰にでもおこりますが、座り癖や立ち癖などによる歪みのある方は、妊娠中や出産時歪みのある弱いところに負担が大きくなり、流産、難産の傾向が他の方より大きくなります。

妊娠中や産後に腰痛、頭痛、尿もれや痔、脱肛などが起きやすくなり、赤ちゃんが宿っている子宮が下垂して圧迫されると、それが刺激になってお腹が張り早産しやすくなります。

尿漏れや内蔵下垂などの不快症状は骨盤ケアで軽減されます。また、適度に身体を動かすことにより、筋力が衰えず、結果、腰を支える筋肉をサポートしてくれます。



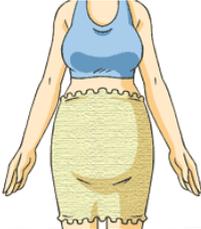
広がった骨盤を正しいバランスで元に戻すには、骨盤ベルトで締めることが効果的です。

あわせて、骨盤を締めるエクササイズ（骨盤底筋体操やあぐらを組む体操など）をすとなお良いでしょう。

ベルトの巻き方（骨盤高位での巻き方）

* 骨盤高位の体勢がとりにくい方は無理をせず、立った状態で装着して下さい

①



アンダー腹巻をします

②



ベルトを借り止めします

③



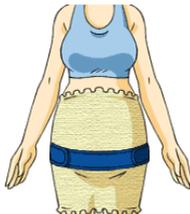
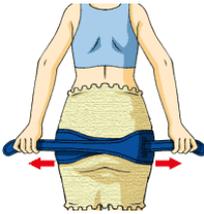
骨盤高位の姿勢になります。

お尻が 15～20cm になるようにします。
この状態で 1～2 分ほどゆったりと両膝を
そろえて左右に揺らしますと、子宮などの
内臓がすみやかにおヘソ方向に上がって
きます。

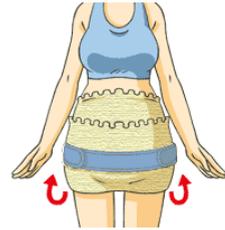
④

後

前



⑤



骨盤高位のままの姿勢でベルトの端のほうでなく、骨盤に近い
近い方を持って引っ張ります。ベルトの締め具合は、キューギュー
と何度も力を入れて締める必要はありません(マジックテープが
痛む原因になります) 一度キュッと引っ張り骨盤を締めるとい
より支える感覚で留めてください。

ご自身が気持ちよく感じる強さと位置が一番良いです。

※ベルトを着用する時だけでなく、はずす時も骨盤高位でして下さい。

立ち上がって腹巻を折り上げ、
その上にショーツを履くとトイレ
の度にベルトを着脱する必要
がなく、一日中骨盤ケアが
できます。

妊娠中の歯科衛生

- * 妊娠すると唾液の pH 値が低下し、歯をとかしやすいく。
- * 粘稠性唾液になるため歯垢がたまりやすいく。
- * 内分泌機能の変化で、細菌に対する抵抗性が下がるなどのため、虫歯・歯周病・口内炎になりやすいく。



対策

- ① 妊娠中期に入ったら、歯科検診をうけましょく。
- ② 虫歯と歯周病の予防には、歯垢を歯ブラシでしっかり取り除きましょく！

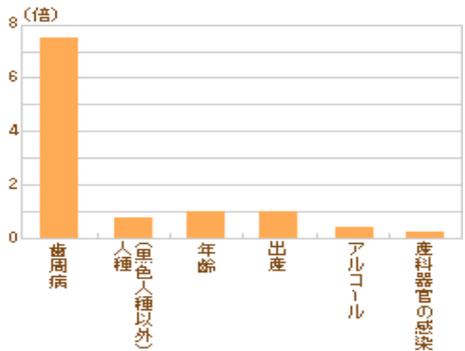


☆ 歯周病の早産・低出生体重児の関係

歯周病に罹患している場合、低出生体重児および早産のリスクが高くなると指摘されています。そのリスクは、タバコや年齢などの要因よりも歯周病の方が高く、7.5 倍も！！初産になると 8 倍近くになるとの研究結果が報告されています。歯周病は治療可能なだけでなく、予防も十分可能な疾患です。生まれてくる元気な赤ちゃんのためにも歯周病予防を行いましょく。



● 妊婦における早期低体重児出産の危険率



妊娠中の異常について

1) 切迫早産って？

👉 切迫早産とは、妊娠 22 週～37 週未満の間にお産が始まろうとする状態のことです。

【原因】

早産の多くは、ウイルスや細菌による感染で子宮に炎症がおこることが原因です。

【症状】

- * 出血（赤、茶色、黒っぽい）血液の混ざったおりもの
- * 生理痛様の下腹部痛、腰痛、お腹のはった感じ



【治療】

- * 上記にある症状がある場合は、まず産婦人科外来に連絡して下さい。
- * 一般的な治療は子宮収縮抑制剤、止血剤の内服などです。
- * 安静が必要です。自宅で安静にできない場合は入院が必要です。

♣切迫流早産の予防・対処法は

- ① 下腹部に力が入る事をしない
- ② 身体を冷やさない
- ③ なるべく長時間の立ち仕事はしない
- ④ いつもと違った運動や動きはしない
- ⑤ 骨盤ベルトを使用することも予防のひとつです
- ⑥ リラックスが大切



2) 妊娠高血圧症候群って？

👉 妊娠 20 週から急激に血圧が上昇する症状をいいます。

最高血圧が 140 以上、または最低血圧が 90 以上になると妊娠高血圧症候群と診断され、高血圧に加えタンパク尿がみられるときも、妊娠高血圧症候群と診断されます。

【原因】

妊娠によって血管や腎臓に大きな負担がかかることが原因で起こります。

もともと、高血圧症だった人や、糖尿病、腎臓病を有病とする人、肥満気味の人には発症の可能性が高くなるので要注意です。



【症状】

おもな症状は、高血圧（最高血圧 140 以上、または最低血圧 90 以上）です。また、高血圧に加えてタンパク尿がみられることが多いです。

👉 お腹の赤ちゃんへの影響は？

妊娠高血圧症候群になるとママの血管が収縮し、胎盤の血流量が減ります。

そのため、赤ちゃんに十分な酸素や栄養が送れなくなり発育が悪くなり、低栄養、低酸素状態が長く続く事で仮死状態になる事もあります。

そして、帝王切開になる場合もあります。

👉 お母さんへの影響は？

早産になる可能性があります。

また、血圧が上昇することで脳血管へのダメージをあたえたり、胎盤早期剥離や出血が止まりにくいなど妊産婦死亡を起こすことがあります。また、後遺症を残しやすいと言われていました。

こんな症状があったら受診を！

- ①おしっこがいつもより少ない。むくみがひどい。
- ②頭が重い、目がチカチカする。



🌀 予防と対処方は？



- ① 食事は減塩、低カロリー、高タンパク
塩分を控えた食事をしましょう。(1日10g) 塩分をとりすぎると、
身体は塩分を薄めようと働き体の中に水分をためようとし、むくみがでてきます。
酸味を使った味付けを工夫し、加工品、外食は少なめに。
- ② 夜の睡眠をきちんととりましょう。妊娠中はお昼寝もお勧めです。
家で疲れたと思ったら、横になって休みましょう。無理は禁物です。
- ③ 急激な体重増加に気を付けましょう。
- ④ 定期健診は必ずうけましょう。

***重症になった場合は、他病院へ搬送となります。**



3) 妊娠糖尿病って？

妊娠糖尿病は、妊娠によって血糖値が上がった状態を言います。

【原因】

妊娠中は胎盤からインシュリンの働きを妨害するホルモンが出ることなどが原因で、
血糖値が上がりやすくなります。尿に糖が出る程度では心配ない場合も多いですが、
ずっと血糖値が高い状態が続く場合には、生まれてくる赤ちゃんが巨大児となったり、
産後そのまま糖尿病になったりする場合もあるので注意が必要です。

【症状】

血糖値が上がったり、尿に糖が出たりします。

🌀 予防と対処法は？

- ① 食生活を見直し、砂糖・甘いものは控えましょう。
- ② 散歩など、無理のない程度で体を動かすことも大切です。
- ③ 24週頃にスクリーニングとして血液検査を行います。



4) 貧血について

【原因】

妊娠中は、血液量は増加しますが、ヘモグロビンを含んでいる赤血球は少ししか増えないので、血液が薄くなり貧血になりやすいのです。

貧血のほとんどは鉄欠乏性貧血です。

【症状】

妊娠中の貧血は少しずつ起こるので症状が出にくく、なんとなく疲れやすい、めまい、立ちくらみ、頭痛などといった症状として表れます。

🌀赤ちゃんへの影響は？

貧血になると赤ちゃんが成長しにくくなります。

🌀お産への影響は？

陣痛が弱くなる、分娩時の出血が多くなる、産後の回復が遅れる、母乳の分泌が悪くなるなどがあります。たかが貧血と思いがちですが、出産までに改善しておくことが大切です。

まず、食事で鉄分をたっぷり摂るようにしましょう。

♣️予防と対策

- ① 鉄分を**多く含む食品**を十分にとりましょう。
(大豆製品、海藻類、緑黄色野菜、赤身の肉、魚など)
- ②鉄分の**吸収を良くする**ために、タンパク質（魚介類、卵、大豆など）やビタミン C（野菜、果物）をとりましょう。
- ③ 赤血球を**造る**ために葉酸（野菜に多い、レバー、貝類、ブロッコリーなど）やビタミン B₁₂(魚介類、肉、卵、牛乳)も必要です。
- ④ **適度な運動と休養**をとりましょう。



鉄の吸収をよくするには

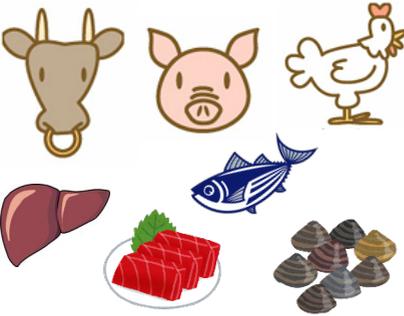
鉄分の吸収を悪くする飲み物
緑茶、コーヒー、紅茶、ウーロン茶、
牛乳、炭酸、ミネラルウォーター

- 動物性>植物性 吸収がよい
- 動物性たんぱく質も一緒にとると good
- タンニンを多く含まれる飲み物は鉄の吸収を悪くします
*ほうじ茶や麦茶はタンニンを含みません
- ビタミンCを組み合わせて摂りましょう
- 食事はゆっくりかんで食べましょう

鉄

ビタミン

鉄分の多い動物性食品



吸収率 15~25%

鉄分の多い植物性食品



吸収率 2~5%

ビタミンC、クエン酸、動物性タンパク質と
一緒にとると吸収率がUP



☆鉄の吸収アップの食品と調理の工夫

- あさりやしじみ、かき等の貝類をよく使いましょう
- 肉は牛・豚・鶏の順に鉄が多いです
- 背の青い魚はビタミンB₆、B₁₂が多いです
- 魚の血合いは残さずにいただきます
- レバーは栄養たっぷり。でもとりすぎに注意しましょう
- 中華鍋(鉄鍋)や鉄瓶、鉄器を利用しましょう



¥1,000 ぐらい

母乳育児のいいこと

母乳は赤ちゃんにもお母さんにもいろんな利点があります。

☆赤ちゃんにとって

赤ちゃんに必要なタンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル、水分など、すべての主要な栄養素を含んでいます。

初乳には緩下作用があり、
黄疸予防作用があります

温かいおっぱいを飲む事で
お母さんのぬくもりを感じます

赤ちゃんの脳や神経系の発達を
助ける成分が含まれています

乳児突然死症候群の発症が
少ないと言われています

小さな口を使っておっぱいを
搾り出すことで、顎と顔の筋肉が
自然と正しく発達します



☆ママにとって

お母さんにとってもリラックスタイムで

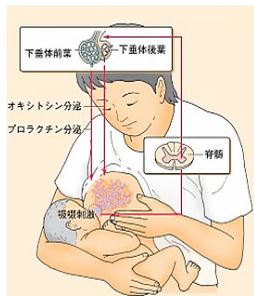
身体の回復が早まります
(子宮収縮が促進され出血量が少ない)

乳癌の減少

清潔・安全に与えられ
経済的です



赤ちゃんが吸う刺激でお母さんの「脳」を刺激して、母乳を出させるホルモン（プロラクチンとオキシトシン）の分泌が始まります。赤ちゃんとお母さんの間には自然な仕組みが、出来上がっています。



赤ちゃんが吸いやすいように手入れをしましょう



乳頭の状態はどうですか？
形、やわらかさ、痛み

妊娠中の乳頭・乳房ケアとして

- ・ 入浴時にシャワーで流すだけで乳房は清潔に保てます。授乳中も乳首の周りや乳輪部から肌を保護し細菌の増殖を防ぐ分泌物が出ていますので、乳首を消毒綿で拭く必要はありません。
- ・ 妊娠中の乳頭の手入れとして、妊娠 37 週に入ったら、入浴時につまみ出すようにしましょう。
- ・ 下着は、着け心地の良いものを選びましょう。きつすぎると乳房全体を圧迫し、血液の流れを悪くしたり、乳腺の発育を阻害してしまいます。また、乳管がつまりやすくなったり、乳腺炎を起こしやすくなったりもします。ゆったりしたブラジャーを買うようにしましょう。

(ワイヤー入りのブラジャーは避けましょう)

D-MER 症状について

乳頭マッサージをしたときや、赤ちゃんが吸ったときなどに不快に感じたり、憂鬱な気分になることがあります。D-MER（不快性射乳反射）といいますが、ホルモンの影響といわれています。

3 か月ぐらいでおさまることも多いといわれていますが、もしそのような症状があれば無理せず、いつでも相談してください。



バースプランを立ててみましょう

＊バースプランとは＊

産婦さんとご家族が、どんなお産がしたいかを考え、計画することです。

主役は産婦さんです！

今回のお産でしてみたいことや興味のあることはありませんか？

また、したくないこと、してほしくないことはないですか？

産まれてくる赤ちゃんを家族みんなで迎えられるように、自分のお産を想像し、考えてみましょう。

＊ メリット ＊

- ① お産を少しずつイメージすることが出来ます。
- ② お産を夫婦のものとして受け止めることができるようになります。
- ③ 自分で産んだという実感に繋がります。



お産に対してどんなイメージが
ありますか？

どんなお産がしたい
ですか？

立会い出産がいいですか？



普段の動作を見直そう

日々大きくなる赤ちゃんを支えるお母さんは大変です。骨盤を歪ませないように、日々の姿勢に注意を払いましょう。

股関節の左右バランスを保ち、体の緊張と歪みを取るためにも、よい姿勢を心がけましょう。

① 椅子に座る

お尻の底にある骨、坐骨の上に体重を乗せるように座ります。

頭が上から引っ張られるように、背中を緊張させすっきりと美しく体を立てます。背中を丸めて座ると楽に感じますが、背中や腰に不要な力がかかるため、かえって疲れます。



② あぐらを組む

横座りや足を組む姿勢は、股関節や骨盤に偏った力がかかり、体全体を歪ませます。

安産のためにはあぐらを組む姿勢がおすすめです。骨盤底筋を柔軟にし、お産をスムーズにします。

・お尻の下に二つ折りの座布団やクッションを入れ、

背中や腰はすっきりと立てます。

＊産後1か月はあぐらを組まない姿勢で授乳しましょう。

開いた骨盤が戻りにくくなります。



③ 立つ

足先を平行に開き、両方の足に均等に体重をかけます。

頭部を立てて首筋をのばしてすっきりと立ちましょう。

腰が反りすぎないようにして立つと、椎間板にかかる圧力を分散し、腰痛を防ぐことができます。

・壁に背中をつけて立ち、腰のあたりに掌が入るくらいを目安にします。



④ 寝ころぶ・起き上がる

- ・寝るとき：膝を曲げ、手をついて体を丸めながら横向きに寝ころびます。
- ・起き上がるとき：両膝を曲げ、横向きになり手をついて頭を起こします。



(寝るとき)

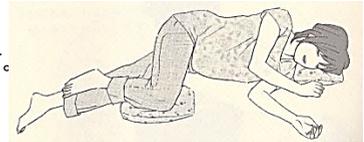


(起き上がるとき)

⑤ シムス位

お腹が目立って大きくなる頃、あおむけで寝ると足の付け根が圧迫されて、気分が悪くなる場合があります。そんな時にシムス位でゆっくり休みましょう。

- ・横向きに寝て上の足を軽く曲げてクッションを挟みます。
- ・同じ方向ばかりでなく、両方の横向きで寝ましょう。



⑥ 荷物を持つ

荷物を持ち上げるときは足を腰幅に開きます。

しゃがんで脇を締めて、手の小指に力を集めて荷物を持ちます。

軽く内またにして足の親指の内側で踏ん張り「よいしょ！」と声を出すと腹筋にも適度に力が入り、腰にかかる力が分散されます。

(基本的に、重い荷物は持たないようにしましょう)



ちよつと一息

♪良い音♪

いい音楽、好きな曲は気分を弾ませ、心を癒してくれます。公園や郊外などには、自然味にあふれる音がいっぱいあって、穏やかで良い気分になります。



お産の近づいた頃の心と身体の準備

お産を前向きに受け入れられるように、心と身体の準備をしていきましょう。お産が近づいてくると、お母さんの体は自然とお産に向けて変化し始めます。

産む力が備わっていく自分の体の変化を感じましょう。

* 近所を散歩

歩くのは体重を増やさないためにも、元気な赤ちゃんを産むためにもとってもいいことです。

人ごみだらけの街に出かけるのはよくありませんが、平日のゆったりした時間に気分転換もかねて体調が良ければ1時間ほど歩きましょう。

<ウォーキングのフォーム>

- ・背筋を伸ばして顎を軽く引く。
- ・肩、首はリラックス。肘を曲げ自然に振る。
- ・体を前に移動するとき、骨盤から出るように意識する。
- ・歩幅は意識的に広くする（身長約半分の幅が理想）。
- ・つま先をあげ踵から着地。



* ゆっくりお風呂

お産後はひとりの自由な時間は少なくなりますので、ゆっくりお風呂に入れるのも妊婦のうちです。

入浴時のおっぱいの手入れも、母乳育児をスムーズに始めるためにやっておきましょう。

<半身浴>

38～40℃の湯で、みぞおちの下あたりまでつかる程度にはります。

のぼせないよう20分くらい、ゆっくり入浴します。肩の冷えが気になる場合は乾いたタオルなどを羽織りましょう。

<足浴>

冷えを感じる時や、妊娠末期や産褥期の足のむくみなど、下肢の保温は効果があります。また、リラックス効果もあります。

バケツに程よい熱さのお湯をはり、20分ほど行います。

普段用いているアロマオイルを、1・2滴入れてもいいでしょう。



* お産のことを考えるとどんな気持ちになりますか？

陣痛に耐えられるか心配になるかもしれません。でも、心配はお産を長引かせることがあります。“案ずるより産むがやすし”といいます。待ちに待った赤ちゃん、家族で出会うこの大切な時間を、しっかりと受け止め豊かなものしてください。



* ご家族の心の準備

赤ちゃんの誕生が心待ちですが、予定日を意識しすぎずに、頼りになるサポーターとして力を貸してください。



赤ちゃんの胎動について

日々の赤ちゃんのいろんな動きを通して、赤ちゃんへの思いやこれからの出産、育児に思いをはせておられることでしょう。また、お父さんもお母さんのお腹に触れて赤ちゃんの胎動を知り、将来のことを楽しく考えたりされるでしょう。そんな赤ちゃんからのメッセージでもある胎動は、赤ちゃんが生まれるその瞬間まで続きます。

お腹の中にいる間、赤ちゃんはおよそ 30 分おきの睡眠サイクルで寝たり起きたりしています。起きているときに体の向きをごろんと変えたり、手や足を動かしたり、しゃっくりをしたりと、さまざまに動いています。時には指しゃぶりなんかもあり…。そんな赤ちゃんの動きを、ママは胎動として感じています。

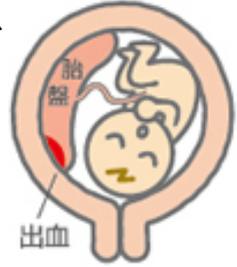
胎動は赤ちゃんの健康のバロメーターでもあるという意識を持ちましょう。そして、いつもより感じにくい、1 時間以上全く感じないようであれば、5 A 病棟に連絡してください。



常位胎盤早期剥離ってなに？

常位胎盤早期剥離とは、まれに赤ちゃんがお腹の中にいる間に、胎盤が子宮から剥がれることをいいます。赤ちゃんは胎盤を介してお母さんから酸素や栄養を受けているため、胎盤が先に剥がれると酸素が不足し、脳性麻痺などの障害が残ることや死亡することがあります。また、お母さんが重篤な状態となることもあります。

そのため、大至急の対応が必要です。



☆どんな症状？

こんな時は、
相談しましょう！

性器
出血

腹痛

その他の症状
胎動の減少
腰痛
めまい
便意 など

お腹の
張り

腰痛やお腹の張り、性器出血などは、切迫早産の徴候、また陣痛やおしるしなどの分娩の徴候と判別が困難なことがあります。

しかし、**急激な腹痛、持続的な痛み、多めの出血**などは常位胎盤早期剥離が疑われます。

代表的な症状がみられなくても、いつもと違う症状があり、判断に困る時は、我慢せずに相談しましょう。

☆常位胎盤早期剥離になりやすい危険因子は？

妊娠高血圧症候群、常位胎盤早期剥離の既往、切迫早産、腹部の外傷、喫煙などの危険因子に該当する場合、常位胎盤早期剥離を発症しやすくなります。

しかし、これらの危険因子に該当しない場合でも発症することがありますので、注意して下さい。

なぜ、妊婦体操が良いのでしょうか？

和式トイレが減ったことで、スクワットの体勢をとる機会が減ったことにより、股関節が硬く、下半身の筋力が弱くなっている妊婦さんが増えています。

股関節を柔らかくし、骨盤の出口が広がるスクワットの体勢をとることは、お産のときに赤ちゃんが下がってくることを促すために有効です。

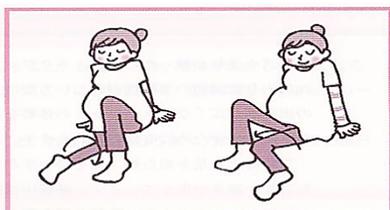
体操を行うことで良い気分転換にもなりますので、すきま時間に行ってみましょう。

1. 股関節の柔軟性を確認する体操①（スクワット）



息を吐きながら合わせた手をしたにし、肘で膝を内側から押します。

2. 股関節の柔軟性を確認する体操②



広めに足を開いて、片足ずつ膝を内側に倒します。倒していない方の足はできるだけ動かさないようにします。

3. 足首の柔軟性を確認する姿勢

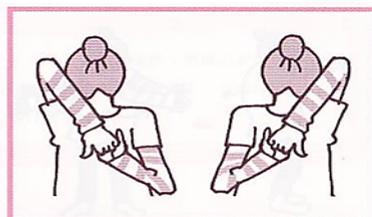


4. 肩回りの柔軟性を確認する姿勢① ②

①



②



5. 骨盤周りの柔軟性を確認する体操

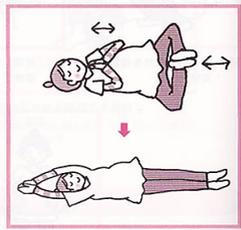


足は肩幅に開いて立ち、ひざは少し曲げて前後、左右に骨盤だけを動かします。

6. 股関節・足首の柔軟性 (股関節・足首の柔軟性が弱い方)



+

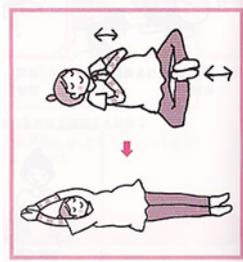


仰向けになり、両手両足をそれぞれ合わせます。
合わせた手足が離れないようにしながら、手足を各々上下に動かします。

7. 骨盤周りの柔軟性を高める体操 (骨盤周りの柔軟性が弱い方)



+



8. 肩周りの柔軟性を高める体操 (肩周りの柔軟性が弱い方)



- ① 肩甲骨が離れるように両腕を伸ばします。
- ② そのまま左右に腕を振り、
- ③ 腕を後ろに回し、胸を張ってゆっくりと呼吸します。
- ④ 今度は両腕を上伸ばし、
- ⑤ 両脇腹を伸ばし、そのまま左右にゆっくりと身体を曲げます。
- ⑥ 最後に、手を肩に置き、肘で大きな円を描くように回します。