

第4回 WEB版 マタニティ教室・もうすぐパパママ教室

テーマ：妊娠中の日常生活

妊娠・出産は、女性のからだが大きく変化します。特に、これまでの生活をがらりと変える必要はありませんが、自分のからだをいたわることを忘れずに妊娠生活を過ごしましょう。

気持ちとしては『今までの8割くらいの生活!』を意識し、頑張り過ぎや無理することを避けましょう。限られた妊娠生活を、自分らしく楽しく過ごせるために日常生活で気をつけたいことをお伝えします。



■睡眠と休息

妊娠中は十分な睡眠と休息をとりましょう。無理が続くと、からだに負担がかかるばかりではなく、こころもつらくなってきます。規則正しい生活が理想的ですが、つわりがひどいときや夜眠れないときは、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気をつけましょう。

■入浴と清潔

妊娠中は新陳代謝がさかんになりますから、毎日入浴するかシャワーを浴び、洗髪もこまめにしたいものです。のぼせやすくなるので、熱すぎる湯や長湯は避けましょう。

また、おなかが大きくなると足元が見えにくくなるので、すべって転ばないように気をつけましょう。

■姿勢・動作など

妊娠中は体重増加だけでなく、腹部がせり出してくるため、姿勢が悪くなりがちです。バランスの悪い姿勢は腰痛の原因にもなります。意識的に姿勢を正しく保ち、動作もゆっくり行いましょう。なお、腹部を保護するコルセット・ベルトやきついガードルは、むしろ骨盤底への負担を増やすことになるので注意が必要です。産婦人科などに相談しましょう。

＜動作のポイント!!＞

①立っているとき

あごをひき、肩の力を抜いて自然に胸を張ります。背筋は伸ばし、おしりをもち上げ、両足を開くような姿勢にすると楽です。

靴は低めで、そこにすべり止めのあるものが安全です。

②階段の昇り降り

重心がとりにくいので、手すりなどにつかまり、転ばないようにゆっくりと。

注意！！ 前かがみは腰に負担がかかります

③重いものを持ち上げるとき

まずはひざをつき、腰を落とします。高いところのものを取ったりするときは、転倒しないように気を付けて。できるだけ家族に頼みましょう。

④おなかが大きくなったら

横になって休みときや眠るとき「シムス位」がおすすめです。安心感がある・お腹の重さを感じにくい・仰臥位低血圧症候群の予防になるというメリットがあります。



シムス位

■家事は分担を

特にトラブルがなければ、普段の家事はいつも通りこなしましょう。近所での買い物などは適度な運動になるでしょう。しかし、疲れたり、からだがつらいときは無理をしないこと、また前かがみで浴槽を洗うなど、おなかを圧迫するような動作は避けることが大切です。

パパも積極的に家事を分担しましょう！！



■旅行

妊娠初期と妊娠末期の旅行は避けます。

妊娠中期、医師から安静を指示されていないければ、からだに無理のない旅行は楽しめます。時間に余裕のあった日程にし、長時間同じ姿勢をとらなければならないことは避けた方がよいでしょう。

母子健康手帳や健康保険証は忘れずに持っていきましょう。

海外へ行く場合は、現地の医療事情等を事前に十分調べておきましょう。

『マタニティマーク』も活用を

妊娠初期は外見では妊娠中か見分けがつかないため、「電車で席に座れない」「たばこの煙が気になる」など妊婦さんには悩みがあります。

かばんなどにつけて、周りの方にお伝えしましょう。

マタニティマークは、母子健康手帳交付時に配布しています。



■運動

妊娠中は「体調を整える」ことを目的に、妊婦体操やウォーキングがよいでしょう。

妊娠中の運動は、肥満の予防、腰痛や肩こりなどの症状の軽減、ストレス解消などのメリットがあります。

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。

■シートベルト着用

シートベルトの着用は、後部座席を含む全座席について義務づけられています。妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に逢った際の被害から母体と胎児を守ることができます。

ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベルトを悪用することが健康保持上適当かどうか、医師に確認するようにしましょう。

★妊娠中の正しい着用方法★

- ①腰ベルト、肩ベルト、ともに着用します。
- ②腰ベルトは、腹部ふくらみを避け、腰骨の低い位置に締めます。
- ③肩ベルトは、首と腹部かからないように、肩から胸の間、そして腹部の側面に通します。
- ④シートベルトが外れないように、金具はしっかりととめます。



■妊娠中の性生活

こわがってむやみに避けることはありませんが、妊娠初期や妊娠末期にはひかえめにします。清潔にすることと、おなかを圧迫しないことも大切です。

おなかの張りがあったら中止し、出血や休んでもおさまらない張りが起きたら、すみやかに産婦人科を受診しましょう。

