

## 妊娠期から出産後によくある質問

【妊娠期】

### ・妊娠中の身体の変化と不調について

#### Q つわりが辛い

つわりは個人差がありますが、8週から10週ころをピークに12週くらいまで見られることが多いです。食事の時間や内容にこだわらず、食べられるものを食べるようにすること、水分をとることを心がけましょう。空腹時に気持ち悪くなる人が多いので、すぐにつまめるものを用意しておくともよいでしょう。

水分も受け付けず、尿の回数が少ない・色が濃い、体重が減るなどがあればかかりつけに相談しましょう。

#### Q 足がむくんでしまいます

妊娠週数が進み、おなかが大きくなってくると、大きな血管を圧迫し足がむくみやすくなります。無理のない範囲でストレッチやマッサージをおこない血流を良くしたり、むくみ予防の靴下を使用したりしてみましょう。足が冷えないよう、足浴やレッグウォーマーで足を温めてみるのもよいです。

#### Q 便秘が辛い

妊娠によるホルモンの変化や、大きくなった子宮の圧迫により便秘になりやすくなります。十分な水分摂取や食事の工夫、適度に体を動かすのもよいでしょう。便秘が頑固な場合はかかりつけ医に相談し、便秘薬を使用することも可能です。

#### Q 腰痛・恥骨痛が辛い

おなかが大きくなるにつれ、姿勢が変わったり骨盤への負担が増えるので、腰痛や恥骨痛が出やすくなります。骨盤ベルトを使用して腰を支えてみたり、ストレッチやマッサージを行ってみましょう。

### ・妊娠中の異常について

#### Q 出血があった

妊娠初期には出血が起こることがあります。おりものに茶色く混ざる程度の出血でしたら少し様子を見て、続くようならかかりつけに相談しましょう。赤い出血や、下腹部の痛みを伴う場合は、様子を見ずにかかりつけに相談しましょう。



Q お腹の張りが心配です。

子宮が大きくなるにつれておなかも張りやすくなります。長時間立ちっぱなしだった、体が冷えている、よく動き回った日などは張りやすくなります。安静にして落ち着くようなら様子を見て構いません。安静にしてもおさまらず痛みを伴って周期的に張る場合、おりものがいつもより多い・水っぽい、出血があるときにはかかりつけ医に相談しましょう。

Q 貧血と言われたのですが

妊娠すると、母体の血流量が増加するのに対して血液の内容の増加が追いつかず、生理的な貧血になりやすくなります。バランスのよい食事を心がけること、かかりつけ医で処方された鉄剤はきちんと内服しましょう。

## ・妊娠中の生活について

Q 母子手帳について

母子手帳は、妊娠がわかって交付を受けてから、赤ちゃんが生まれた後小学校に入学するまで使うものです。なくさないように気を付けましょう。妊娠中は、健診の経過や検査結果、緊急連絡先などを記入し毎日持ち歩くようにしましょう。

Q 歯科受診について

「妊娠中の歯科について」参照

Q 旅行に行ってもいいですか？

海外旅行はおすすめしません。国内旅行は、移動手段やスケジュールに無理のない範囲で計画しましょう。緊急時に相談できる場所や病院を事前に確認しておくことも大切です。

Q 食べてはいけないものはありますか？

妊娠中は生肉（火をしっかりと通していない肉）、生ハム、加熱していないチーズなどは感染症の原因となる微生物が含まれていることがあるため食べないほうが良いでしょう。生の魚介類も食中毒に注意が必要です。また、キンメダイやマグロなどの水銀を多く含む魚は食べる量に注意が必要です。（詳細は厚労省HP）

Q 体重の増加が心配です。

体重の増え方は、妊娠前の体格指数（BMI）によって管理が異なります。まずはかかりつけ医に相談し、適切な体重増加となるように気を付けていきましょう。体重が増えるのが気になるからと言って自己判断で食事の量を減らしたりしてはいけません。

## 【出産】

### ・出産を迎えるにあたって

#### Q 出産準備はいつ頃はじめますか？

3 3 週～3 4 週までには必要なものを揃えておくといでしょう。お下がりやレンタルで間に合うもの、購入しなければならないものをリスト化してみるとわかりやすいです。赤ちゃんの衣類やタオル、寝具のカバーなど洗えるものは一度天気の良い日に水通しをしておきましょう。

入院時に必要な物品についても3 4 週までには揃えておくとい安心です。必要なものは分娩施設によって異なるので、事前に確認してから準備を進めましょう。

#### Q 里帰りの時期はいつ頃ですか？

遅くとも3 4 週までには里帰りをします。里帰り先の分娩施設によっては、早い時期に分娩予約が必要となることもあるため、分娩予定施設を決めた時点で早めに確認しておきましょう。里帰り先への移動は、混雑しやすい時期や時間帯を避けます。飛行機で里帰りをする場合は、週数によって診断書などの条件が異なるためあらかじめ確認しておきましょう。

#### Q 入院のタイミングはいつですか？

37 週以降は、正期産と呼ばれいつ生まれてもいい時期となります。36 週に入ったら、いつでも病院に行くことができるように準備を最終確認しておきましょう。

☆確認しておくこと：入院時の連絡先（病院の夜間や休日の連絡方法）は？病院までの移動手段・所要時間は？（日中と夜間では道路事情により所要時間が異なることもあります）

入院時に必要な荷物は？入院や出産の連絡を誰にするか？経産婦さんの場合、上の子の預け先は？

☆陣痛かなと思ったら：陣痛とは、10 分間隔以内で定期的に痛みを伴うおなかの張りが来ることです。おなかの張りや痛みが気になり始めたら、間隔を計ってみましょう。間隔がまちまちだったり、10 分以上あいてしまうときは前駆陣痛の可能性もあります。判断に迷うときは、病院に相談してみましょう。

☆出血したら：お産が近づいて子宮の出口の準備ができ始めてくると、おしるしと呼ばれる出血がみられることがあります。おしるしがあったからと言ってすぐに入院が必要なわけではありませんが、お産が近づいてきたサインとしてとらえましょう。出血の量が多い場合（生理 2 日目くらいの量）、水っぽいものが出る場合には病院に連絡しましょう。

☆破水したら：陣痛が始まる前に破水することもあります。少量だと、尿漏れとの区別がつきにくいことがあります。繰り返し水っぽいものが出るなら病院に連絡しましょう。出てくるお水の量が多いと驚いてしまうと思いますが、慌てずに大きめのナプキン（なければ赤ちゃん用のオムツでも代用可）をあてて、病院に連絡します。

【出産後】

## ・出産後のからだについて

### Q 悪露はいつまでつづきますか

子宮が妊娠前の状態に戻るまで、6～8週間かかるといわれています。悪露は出産後は生理のように赤い出血ですが、だんだん量が減り色も赤→褐色→茶色と薄くなっていきます。急に悪露の量が増える（生理2日目くらい）、塊が出てくることがあればかかりつけ医に相談しましょう

### Q 傷の痛みが気になります

会陰裂傷や切開の傷は、一か月健診までには治っていることがほとんどですが、いたみは個人差があります。授乳などで長時間座っていると痛みが出やすいこともあります。円座を使用して傷への圧迫を避けたり、処方された痛み止めを内服して様子を見ましょう。痛みが全く治まらない、悪化している、傷が腫れている、等あればかかりつけ医に相談しましょう。

### Q 入浴はいつからOKですか

かかりつけ医の指示に従いましょう。通常は、産後しばらくはシャワーのみとし、1か月健診で経過が問題なければ入浴の許可が下りることが多いようです。

### Q 外出はいつから可能ですか

2週間過ぎたくらいから、近所の散歩や買い物程度なら可能です。疲れないう、無理のない範囲にしましょう。人込みや遠出は避けます。赤ちゃんは、1か月健診を終えるまでは家の中で過ごしましょう。

### Q おっぱいの張りが気になります

赤ちゃんが飲んでくれることでおっぱいの張りが軽減しているのならそのまま授乳を継続していきましょう。赤ちゃんが飲んでもおっぱいの張りがつらい、痛みやしこりがある、赤くなっている、熱が38度を超えているなどあれば、出産した病院に相談したり、近くで母乳相談をおこなっている施設で見てもらおうようにしましょう。