

1 マタニティカレンダー(妊娠の経過:母体の変化と胎児の発育)

		中期			末期					
月数	第6月	第7月	第8月	第9月	第10月					
週数(満)	20~23		24~27		28~31		32~35		36週~	
妊婦健診	4週に1回		2週に1回				1週に1回			
母体の変化	<ul style="list-style-type: none"> 下腹部が目立ってくる 乳汁がでることがある 虫歯や歯肉炎になりやすい 		<ul style="list-style-type: none"> 胎動がよくわかるようになる 時々、お腹のはりを感じるようになる 		<ul style="list-style-type: none"> 妊娠線がしやすい 腰痛、背部痛など マイナートラブル(不快な症状)が起こりやすい 		<ul style="list-style-type: none"> 胸がつかえ、動悸、息切れが出やすくなる お腹のはりを感じやすい 		<ul style="list-style-type: none"> 足の付け根などが突っ張る 尿の回数が増える お腹が不規則に張る(前駆陣痛) 	
胎児の発育	身長	約30~35cm			約40~50cm					
	体重	約600~1000g			約1600~3000g					
生活の心得	<ul style="list-style-type: none"> まつげやまゆ毛ができる 性別がはっきりし、耳も聞こえる 音に敏感に反応する 		<ul style="list-style-type: none"> 指しゃぶりをする 胎児の位置がほぼ決まる 皮下脂肪が増え始める 		<ul style="list-style-type: none"> 皮下脂肪もつき筋肉も発達し赤ちゃんらしい体になり、生まれる準備が整う 		<ul style="list-style-type: none"> 指しゃぶりをする 胎児の位置がほぼ決まる 皮下脂肪が増え始める 		<ul style="list-style-type: none"> 指しゃぶりをする 胎児の位置がほぼ決まる 皮下脂肪が増え始める 	
	<ul style="list-style-type: none"> バランスの良い食事、薄味を心がけよう。 鉄分を意識してとろう。 おっぱいの手入れをする(お腹が張る時は中止) 歯肉のマッサージをする(正しいブラッシングで) 		<ul style="list-style-type: none"> 育児物品の準備をする 貧血に注意 早産、妊娠高血圧症候群に注意 		<ul style="list-style-type: none"> 入院物品の準備 		<ul style="list-style-type: none"> 入院に備え、車の手配や家族への連絡方法などを確認する。 仕事を持っている人は産前休業に。 		<ul style="list-style-type: none"> お産の兆候が見られたら、いよいよ出産 	
お父さんの心得	<ul style="list-style-type: none"> 胎盤が完成して比較的安定した時期だが、疲れやすいのは変わらない。 妻のお腹に手を当てて胎動を感じてみる。親になる喜びを一緒に分かち合うことが大切。 赤ちゃんの名前を考える。 		<ul style="list-style-type: none"> 早産や妊娠高血圧症候群などを起こしやすい時期。 赤ちゃんを迎える部屋づくりや、呼吸法の練習など、妻と一緒に準備を進める。 		<ul style="list-style-type: none"> いつ出産になってもおかしくない時期。 出産と育児は夫婦の協同作業であることを自覚し、妻が安心して出産にのぞめるよう協力する。 					
お父さんにと願	<ul style="list-style-type: none"> 散歩や妊婦体操など、母体の体力づくりに協力を。 母親・父親教室への参加。 赤ちゃん用品の買い物には一緒に出掛ける。 お腹の赤ちゃんへの話しかけ。 体に負担のかかる家事は、引き続き手伝う。 妊娠経過が順調なら、リフレッシュのため妻と外出を。 		<ul style="list-style-type: none"> 入院する時の方法を考えておく(タクシー、自家用車など)。タクシーの番号は控えておくことよい。 里帰り出産を予定している場合は、移動手段や必要な物を早めに準備する。 出張などの予定はできれば入れないようにして、所在を確認し合う。 		<ul style="list-style-type: none"> できるだけ早く帰宅する。 妻が入院中の家事のやり方を聞いてメモしておく。 里帰り中の場合は、こまめに連絡を取り合う。 					

2 妊娠中の生活

(1) 服装

- ゆったりとして通気性、保温性があり、とくに下半身を締めつけないものを選びましょう。
- 汗をかきやすいので、下着は吸湿性のいい、木綿が最適です。
- 腹帯は必ずするものではありませんが、腰痛の軽減、下腹部を支え安定感を与えるなどの効果あります。
- 靴はかかとが低いものを選びましょう。転倒防止のため、脱げやすい浅い靴、サンダルなどは避けます。

(2) 妊娠中のセックス

医学的には妊娠経過が順調であれば普通に行ってもかまいません。あまり激しくしないこと、深い挿入を慎むこと、おなかに力のかかる姿勢にならないこと、の3点には注意しましょう。

とくに妊娠初期・末期の流産の危険がある時期や、流産の傾向のある人は、セックスは避けたほうがよいでしょう。

(3) 旅行

妊娠中の旅行は初期と末期を避け、比較的安定している時期に計画しましょう。また、出産予定日 28 日以内に飛行機を利用するときは、利用する各航空会社で利用規則があるので、前もって確認しておきましょう。

< 旅行時に注意すること >

- こまめに休憩し、ゆとりのあるスケジュールを組む
- 重い荷物は持たない
- 混雑した時間に交通機関を利用することは避ける
- 保険証と母子健康手帳を携帯する

(4) 注意点

ア アルコール

アルコールは胎盤を通して、赤ちゃんに移行し胎児性アルコールスペクトラム障害を起こす可能性があることが分かっています。

妊娠中の母親の飲酒により引き起こされる障害を「FASD(胎児性アルコールスペクトラム障害)」といい、成長遅滞・先天奇形・脳の形成異常・睡眠障害・神経学的機能障害・認知力低下・IQや学習能力の低下・言語発達遅滞・注意欠陥・問題行動と多岐にわたり影響します。

“適量”や“少量”の安全性は確認できていないため、妊娠中の飲酒は避けましょう。

イ タバコ

タバコの煙に含まれる有害物質の作用によって、赤ちゃんへの酸素や栄養が行き届かなくなり、早産や低出生体重児が生まれる可能性が高くなります。また、タバコはママ自身が吸わなくても、喫煙者と一緒について煙を吸うだけで少量のタバコを吸ったのと同じような状態になってしまいます。

禁煙によりリスクは下がると言われていますので、今から禁煙しても決して遅くありません。

ウ 薬

妊娠中や授乳中に使用する場合は、産婦人科医に相談してください。

治療や検査を受ける時は、必ず妊娠していることを医師等に告げましょう。



< 妊娠中の薬について悩んだら・・・ >

妊娠と薬情報センター *お申し込みが必要となります。詳細はホームページをご覧ください

住所: 〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 国立成育医療研究センター内

問い合わせ先: 03-5494-7845 ホームページ: <http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html>



イラスト: わんパグより

3 妊娠中の注意すべき症状と対応

(1) 切迫早産

早産…妊娠22週以降37週未満の分娩。

切迫早産…早産の危険性が高い状態。

＜注意する症状＞

- ①おなかの張り・痛み…お腹の張りは規則的か不規則か、痛みがあるかないかを確認しましょう。強い痛みがあり、お腹が硬くなったままのときは、急いで受診が必要です。
- ②出血……………少量付着する程度から生理のように量の多い出血まで様々です。
- ③前期破水……………陣痛が来ないのに破水することがあり、これを前期破水と言います。自分の意思にかかわらず流れ出るときは、破水の可能性があります。断続的に出たり、ちよろちよろ流れ出ることもあります。

※ いずれも、症状があったときには病院に連絡し、指示をうけることが大切です。自己判断で放置しないようにしましょう。

(2) 妊娠高血圧症候群

妊娠20週以降分娩後12週までの間に、高血圧または高血圧にたんぱく尿を伴うときをいいます。

重症になると、母体に様々な臓器の障害が起こったり赤ちゃんに悪影響を及ぼすため、予防が大切です。

予防

- 過労を避け、十分な睡眠・休息をとる。
- 体重の増えすぎに注意。
- バランスのよい食事をし、塩分の取りすぎに気をつける。良質なたんぱく質をとる。

(3) 貧血

胎児や胎盤の発育のため、鉄の必要量が増加し、妊娠中は鉄欠乏性貧血になりやすく、めまい、立ちくらみ、息切れ、頭痛等の症状が出現することがあります。

予防

- バランスのよい食事を心がけ、良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品をとる。
- 鉄剤の処方を受けた場合はきちんと内服する。

(4) 体重管理

妊娠中は適正な体重増加が必要で、太りすぎもやせ過ぎもよくありません。望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。医師や助産師の助言を受けながら、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えていきましょう。

体格区分別 妊娠中の推奨体重増加量(厚生労働省)

妊娠前の BMI	判定区分	推奨体重増加量
18.5未満	やせ	12～15kg
18.5～25未満	ふつう	10～13kg
25.0以上30未満	肥満(1度)	7～10kg
30以上	肥満(2度以上)	個別対応 (上限5kg までが目安)

※BMI: 体重(kg)/身長(m)×身長(m)

※推奨体重増加量はあくまでも一般的な目安です。必ず医師や助産師に確認するようにしましょう。

(5) 妊娠中のマイナートラブル(不快な症状)

症状	原因	予防・対応
不眠	ホルモンバランスの崩れや子宮の増大で眠りにくい。	<ul style="list-style-type: none"> ■睡眠リズムをできるだけ崩さず、シムス位(P11参照)など自分の楽な姿勢で寝る。 ■昼寝などで体を休める時間をつくる。
頻尿	子宮や胎児が大きくなり、膀胱を圧迫する。	<ul style="list-style-type: none"> ■膀胱炎の予防のため、こまめにトイレに行く。 ■頻尿以外に、残尿感や排尿痛がある場合は病院へ。
便秘・痔	子宮や胎児が大きくなり、腸や肛門付近の静脈を圧迫する。	<ul style="list-style-type: none"> ■食物繊維の多い食品をとる。 ■適度な運動をする。
皮膚のかゆみ・かぶれ	ホルモンバランスのくずれで、皮膚が敏感になる。	<ul style="list-style-type: none"> ■肌触りのよい締め付けない服を選ぶ。 ■クリームなどで皮膚の保湿をする。
静脈瘤	子宮の増大で、下半身の静脈が圧迫される。主に下肢や外陰部。	<ul style="list-style-type: none"> ■長時間の立ちっぱなしは避ける。 ■足浴、足を高くして休むなど、下半身の血液循環を促す。
足のけいれん	血中カルシウムの減少や足の血流が悪くなるとおこりやすい。	<ul style="list-style-type: none"> ■妊婦体操などで筋肉をほぐす。 ■緑黄色野菜など、ミネラルやカルシウムの多い食品をとる。
腰痛	体重増加や腹部の膨らみにより、無理な姿勢になったり、骨や筋肉にかかる負担が大きくなる。	<ul style="list-style-type: none"> ■適度な運動をする。 ■よい姿勢を保ち、無理な姿勢を避ける。
むくみ	妊娠により、血液中や組織に水分がたまりやすくなる。	<ul style="list-style-type: none"> ■疲れをためず、十分な休養をとる。

(6) 妊娠中の気になる病気や症状

ア 風疹

妊娠前期に感染した場合には、胎児に障害が発生するおそれがあります。

妊娠20週を過ぎてからの感染では、胎児に感染しても障害が起きる可能性は低いと言われてはいますが、まだ抗体がない人は、第2子妊娠時のために、出産後早めに予防接種をしておきましょう。予防接種は、妊娠していない時期に行い、その後2か月間は避妊するよう注意しましょう。

イ クラミジア

性感染症の中で最近目立って増えてきている疾患です。際立った自覚症状がなく、治療が遅れやすいため、出産前に完治していないと、産道感染で赤ちゃんが結膜炎・肺炎にかかる恐れがあります。パートナーと一緒に抗生物質を服用し、治療します。

ウ カンジダ症

元々は膣内にいる常在菌が原因で起こりますが、妊娠中は膣内の環境が変わるため、かかりやすくなります。強いかゆみとカッテージチーズ状の白いおりものが特徴です。軟膏や膣座薬などで治療します。陰部の清潔を心がけましょう。

4 赤ちゃん誕生までの経過

(1) 規則的な陣痛とは

1時間に6回以上、または間隔が10分以内の規則的な子宮収縮(おなかの張り)のこと。

陣痛が10分おき(1時間に6回以上)になったら、病院・助産院に連絡して指示を受けましょう。初妊婦の場合は、赤ちゃんが生まれるまで10時間以上かかることが多いので、それほど慌てる必要はありません。

(2) 破水とは

赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れ、羊水がでてくること。大量にバシャッと流れ出る場合と、少量でもダラダラと続く場合があります。

通常、破水は子宮口が充分開いてから起こりますが、破水が先こともあります。入院前に破水したら、月経用ナプキン当てて、至急病院・助産院へ連絡して入院しましょう。感染を防ぐため、洗ったりシャワーを浴びたりせず、そのままの状態ですぐに受診しましょう。

お産が始まるサイン

- ①規則的な陣痛
- ②破水
- ③おしるし



イラスト：いらすとやより

時期	分娩第Ⅰ期(開口期)		
時間	10分周期の陣痛～子宮口が全部開くまで		
	準備期	加速期	極期+減速期
お産の経過	子宮口0～2cm 	子宮口2～4cm 	子宮口4～10cm
陣痛	5～10分 20～30秒	2～4分	1～2分 60秒

(3) おしるし

お産が始まるサインとして「おしるし」と呼ばれる、粘液の混じった少量の出血があります。子宮口が開いてきた印なので、かかりつけの病院・助産院に連絡して指示を受けましょう。おしるしのあと、お産が始まるまで数日かかる場合もあります。



イラスト：いらすとやより

(4) 羊水と尿のちがい

	色	におい
羊水	うすいピンクか透明	無臭か生臭い
尿	黄色	アンモニア臭

「前駆陣痛」はお産のサイン??

1日に数回ある、軽い月経痛のようなおなかの張りのこと。張りは不規則で、すぐに消えてしまうのが特徴。一般的には、自宅で様子を見ていただいて構いません。

分娩第Ⅱ期(娩出期)

子宮口全開大から赤ちゃんが生まれるまで

初産2~3時間 経産1~1.5時間



分娩第Ⅲ期(後産期)

児娩出から胎盤が出るまで

初産15~30分 経産10~20分

