



案ずるより産むがやすし

だんだんと温かくなり過ごしやすい季節になりました。妊娠すると、お母さんの体には様々な変化が見られます。つわりや便秘もその変化のひとつですが、これらの症状は生理的な変化のため、妊娠経過には問題ありません。しかし、お母さんの身体に負担を与え、気分が落ち込むなど日常生活に支障をきたす場合もあります。今回は、妊娠経過を少しでも快適に過ごしていただくため「マイナートラブルの原因と対処法について」お話しします。



つわり

妊娠初期から妊娠 16 週頃までみられますが、中期以降も子宮の増大による胃部圧迫、食道への逆流で吐き気が起こることもあります。

空腹になるとつらいので小分けにして食べたり、水分も少しずつとっていきましょう。冷たいもの、ゼリーやプリン、レモンや柑橘系は比較的食べやすいと言われていいますので食べられるものを選んでいきましょう。

ビタミン B6 はつわりを軽減すると言われています。ビタミン B6 はバナナや大豆などに多く含まれています。つわりでしんどいときは家族の人にご飯を作ってもらったり、時々外食して気分転換をしましょう。

腰背部痛

妊娠すると子宮が増大するため、エストロゲンや胎盤性リラキシンと言われるホルモンが増加し、子宮を支えている靭帯が緩み骨盤がゆがみやすくなります。また、大きくなったお腹によって重心が移動し背骨にかかる負担も大きくなることから腰背部痛が起こると言われています。

骨盤固定のベルトやさらしを持っている人は骨盤を固定することにより腰痛が軽減します。

横座りやペタンコ座りをすると骨盤が歪んでしまうので正座やあぐらで座るようにしましょう。また、正しい姿勢を心がけましょう(お産のしおり p7 を参照)。

お産のしおり(p12~13)に記載している妊婦体操を行ってみましょう。

腰の痛みが強くて薬を内服することがあると思いますが、痛み止めを飲むときは必ず医師に相談して下さい。



むくみ

妊娠中は循環血液量が増加し、浸透圧の変化によってむくみが起こりやすいと言われています。高血圧や蛋白尿が見られない浮腫のみは全妊婦の約 30%に見られるといわれています。

多くは足に見られ、足のすねを圧迫して痕が残るかどうかで観察します。起床時に消失しているむくみは生理的と考えられますが、足から手、顔、全身に広がってきたら注意が必要です。血液循環が悪くなるとむくみは増強します。入浴時に足首から太ももに向かって足のマッサージを行きましょう。夜寝るときは足を上げるといいです。むくみ予防の靴下を履きましょう。また、体の冷えはむくみを増強させるので長めの靴下を履きましょう。



便秘

ホルモンの影響で胃腸の動きが抑えられます。また、つわりによる食事量の減少・運動不足・増大した子宮により腸が圧迫されることにより起こります。

バランスの良い食事や食物繊維の多い食事(きのこ、ごぼう、バナナなど)・水分をとりましょう。その他にも妊婦体操や散歩などをし、腸をしっかり動かしましょう。それでも便秘が改善されないようであれば医師に相談しましょう。

マイナートラブルが起きてしまうとしんどい思いをすることがあると思いますが、対処法をしっかり行いマイナートラブルと上手に付き合っていきましょう。症状には個人差があります。相談したいことなどありましたら外来相談室にお立ち寄りください。妊娠生活を楽しく過ごしていきましょう。

母親学級のご案内

場所：講堂 AB 時間 13:30~

5月2日(前期) 9日(後期) 23日(後期)

6月6日(前期) 13日(後期) 27日(後期)

産婦人科に予約ノートを用意しています。

予約なしの当日参加も可能です。

編集担当：松金

