



案ずるより産むがやすし

あけましておめでとうございます。新たな年を迎え、皆様にとってご多幸がありますように、また、妊娠出産がより健康で幸せなものになりますよう、今後もスタッフ一同心を込めてお手伝いさせていただきます。



寒さも本格的になるこの時期、妊娠中に体が冷えてしまうと、妊婦さん自身や胎児に悪影響を与えてしまうのではないかと心配になりますよね。そこで今回は、妊娠中の冷えの原因や対策、胎児に与える影響についてご紹介します。

冷えによる妊娠・出産・産後への影響は？

妊娠中は、ホルモンバランスや自律神経の乱れ、血行不良、運動不足による筋肉量の低下など、様々な原因から身体は冷えやすい状態になっています。妊娠中の冷えのせいで、**お腹の張り、腰痛、便秘、足のむくみ、足がつりやすくなる**など、様々な影響が出る可能性があります。また、体が冷えると筋肉が硬くなり、**血行が悪化**します。そのため、出産時に子宮がうまく収縮できず、本来強くなるはずの陣痛が強くなる可能性があります（**微弱陣痛**）。陣痛が弱いと子宮口が順調に開かず、出産に時間が掛かってしまうなどの影響が出る可能性があります（**遷延分娩**）。また、妊娠中の冷えを産後まで放っておくと、慢性的な冷え性になり、**母乳の出に影響する**など、様々な不調を引き起こすこともあります。できるだけ早めに解消しておきたいですね。



冷えによる胎児への影響は？

お腹が冷えて冷たくなると、胎児に影響があるのではないかと心配になりますが、冷えが胎児に与える影響について、医学的な根拠ははっきりしていません。ただし、冷えからくるお腹の張りなどで妊婦さんの体調が悪くなると、ストレスがたまり、お腹の赤ちゃんにも伝わってしまうかもしれません。直接的な影響はないものの、妊婦さんと赤ちゃんの生活が快適なものになるように、できるだけ冷えは改善しておくことをおすすめします。



★ おすすめレシピ ★

根菜たっぷり味噌汁：体を温める効果のある生姜や根菜に発酵食品の味噌で寒い季節にぴったりのお味噌汁。体を温めて体調を整えましょう♪
材料（2人分）：にんじん 50g、れんこん 50g、油揚げ 1/2枚、生姜 1片、だし汁 500cc、味噌 適量、青ねぎ（小口切り） 適量

1. 野菜、油揚げは食べやすい大きさに、生姜は細切りに切ります。
2. 野菜・生姜とだし汁を鍋に入れて火にかけます。沸騰したら油揚げも加えて中火で煮ます。
3. 野菜に火が通ったら味噌をとき入れて火を止めます。
4. 器に盛ってねぎを散らして完成です♪



※ 材料はお好みの根菜でアレンジしてくださいね。すりおろした生姜を、食べる直前にお好みで溶かしてもおいしいですよ♪

妊娠中の冷え対策

服装を見直す

体を締め付ける下着や靴は血流を悪くするので、妊娠中は**ゆったりした服装**を心がけましょう。特に**下着はマタニティ用のもの**をはやめに身に着けましょう。また、**素足で過ごす**と体の末端が冷えてしまうため、**靴下やタイツ、レギンス**などを着用しましょう。特に、**お産のツボ（三陰交）**のある足首を覆う**長めの靴下**をおすすめします。

運動をする

軽い運動は血行を促進するほかストレスの発散にもなります。**近所への散歩**や、室内でできる**マタニティヨガ**や**ストレッチ**などはおすすめです。安定期に入り妊婦健診で異常がないことを確認し、**自分の体調に合わせて行いましょう。**

体を温める食事を摂る

冷たい食べ物や飲み物を摂取すると、体の冷えにつながります。食材にはできるだけ**火を通し**、飲み物は**常温かあたたかいもの**にしましょう。また、**根菜、生姜、発酵食品**などは、体を温める効果があります。

湯船につかる

シャワーで済ませている人は、できるだけ**毎日お風呂につかる**ようにしましょう。肩が冷えないようタオルをかけ、ぬるめの半身浴がおすすめです。ただし、**つかりすぎ**のほせないように注意してくださいね。バケツを使用し、**足湯**をするのもおすすめです！

母親学級のお知らせ

時間 13時30分～ 場所 講堂 AB
産婦人科外来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。
(前期)1月16日 (後期) 1月9日 23日
2月6日 2月13日 27日

