



# 案ずるより産むがやすし

中国中央病院  
産婦人科病棟  
2022.2月号  
VOL285

暦の上では春ですが、変わらず厳しい寒さが続いていますね。体調を崩すことなく、過ごしておられるでしょうか？  
妊娠によってお母さんの体は、少しずつ変化していきます。子宮や胸が大きくなることでの衣服によって締め付けられ、ストレスを感じることはありませんか？衣服による締め付けは血液の循環を妨げ、お母さんの体への負担や赤ちゃんの発育に影響を及ぼすことがあります。今回は、妊娠によって妊婦の変化する体に合わせた、衣服についてご紹介します。

## マタニティーウェア

妊娠中期(4か月頃)になると、子宮が大きくなることや乳腺の発達によって、体型の変化が目立つようになってきます。特に出産間近になると、お腹や乳房は大きくなっていきます。そのため、**妊娠経過に合わせたマタニティーウェア**を選んでみましょう。

### ●デザイン

体型の変化や寒暖に応じて調節できるよう、着脱が簡単なものをおすすめです。

血液の循環を悪くしないためにも、**お腹や腰、足**を締め付けるものではなく、ワンピースやお腹周りが広がるものが楽に着られます。

### ●経済性

出産後も着用できるようなデザインや、マタニティーウェアと授乳服を兼ねたものもあります。

マタニティーウェアでなくても、今まで着用していたものでも代用できるので、デザインや素材を参考に選んでみましょう。

## 下着

妊娠中は妊娠前に比べて汗をかきやすく、感染から身を守るため、おりものの量も増加します。そのため、下着類は**通気性や吸湿性の優れたもの**が望ましいです。

### ●ブラジャー

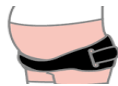
乳房は、妊娠12週頃から大きくなり始めます。出産間近には妊娠前より1～2サイズ程度大きくなる妊婦さんもいます。乳腺組織が発達するため、**乳房を締め付けすぎず**、やさしく保護するような、**ゆったりとしたもの**を選びましょう。

## 靴・靴下

お腹が大きくなることや体重の増加により、体の重心が変化することや、足元も見えにくくなりバランスを崩しやすくなります。歩きやすいスニーカーやスリッポン、3cm以下のローヒールなどかかとや靴底全体が多く地面に接している靴を選びましょう。

足首には太い血管があるため、足首を覆う靴下やレッグウォーマーを着用することにより、冷えを予防することに繋がります。

## 腹帯・ガードル



日本にはさらしの腹帯を巻く風習があります。腹帯の着用は、大きくなった**お腹を支え、姿勢を正しく保つて**くれます。

またお腹を保護してくれることや、**冷え予防**に繋がります。

腹巻タイプは、装着が容易で**保温性**が高く、特に寒い時期に適しています。

妊婦用ガードルは伸縮性が高く、着崩れしにくい事やお腹が大きくなる経過に応じて調節することができます。

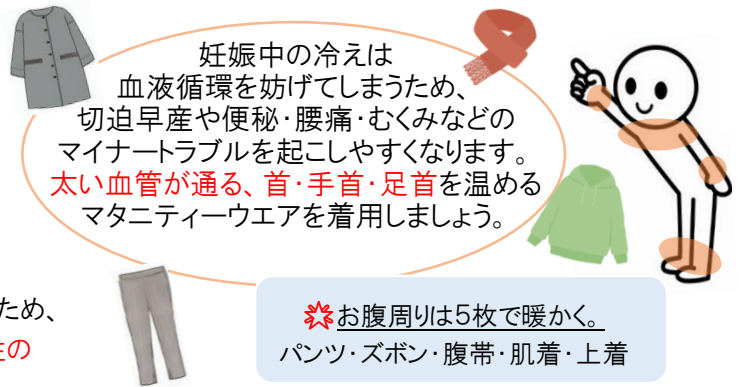
さらに、**妊娠後期に起こりやすい腰痛の予防・軽減**に繋がります。

**服装やライフスタイルに合った、着用しやすいもの**を選びましょう。

### ●素材

妊娠中はホルモンの影響や体の血液量が増加することで、汗をかきやすくなる場合があります。

また、皮膚が過敏になりやすいこともあるので、**皮膚への刺激が少なく、吸湿性が良い**木綿などの天然素材がおすすめです。



❖**お腹周りは5枚で暖かく。**  
パンツ・ズボン・腹帯・肌着・上着

### ●ショーツ

妊娠中は、**通気性・吸湿性が良いもの**を選びましょう。

前が深く、**お腹をしっかり覆うもの**でお腹を締め付けない様なショーツを、妊娠期間を通して着用しましょう。

また、おりものシートは吸収性が高く、交換頻度が少なくなりやすいです。おりものシートを**頻繁に交換**するか、肌に優しい**布ナプキン**の使用がおすすめです。



### 母親学級のお知らせ

時間：13時30分～ 場所：講堂 AB

産婦人科外来の予約用紙に

記名してください。

(予約者のみ6名/回まで)※要予約

前期：2月2日 後期：2月9日/16日

前期：3月2日 後期：3月9日/23日

(※安産のための冷え予防 お産のしおり9ページ参照)

担当：村上