



案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
2022年
9月号
VOL.292

暑さも少し和らぎ、虫の音が聞こえる季節になりました。コロナ渦の中、健康に気をつけ、無理のないように過しましょう。今回は、妊娠初期から、出産、育児までの全般的なポイントについてのお話です。



つわり

つわりの時期は、ゆっくりマイペースで過ごしましょう。周囲の人の理解を得て、横になりたい時は横になり、動ける時に動く、作れる時に料理をして、食べたい時に食べるようにすると楽になることもあります。胃と反対側の背中辺りをマッサージしたり、温めたりすることも効果があります。気分の悪さは精神的なものも影響しています。家から外に出る、おしゃべりをする、実家で食事をする等の気分転換も大切です。

体重コントロール

体重コントロールのためには、自分のエネルギー消費量に合ったカロリーをとることが大切です。需要と供給量のバランスをとることが肥満を予防するキーポイントです。毎朝、排尿後、体重測定をする習慣をつけましょう。500g以上増えていたら、その日の内にもどします。今日1日は節制し、食事を控えましょう。増えていなければOKです。ちょっと気を抜くことも大切です。ストレスなく調整していくコツを覚えましょう。

慢性的な冷え性の予防

健康の基本は血液循環が良いことです。循環が良いということは、各臓器も活発でホルモンの分泌も促進されます。特に妊娠後期は、子宮口や軟産道の熟化のためには血液循環が良いことが大切になります。温かい飲み物や体内から温める食べ物を選びましょう。レッグウォーマーを履いたり、腹巻、腹帯を着用し、毎日入浴して身体を冷やさない工夫をしましょう。



運動不足からくる体力、筋力の低下防止

お産は30kmの距離を歩くほどの体力が必要だと言われています。途中で疲れてしまうと微弱陣痛になり、分娩時間が長くなります。普段からよく動いて持久力や体力をつけることが大切です。体を動かすことで、肩こりや腰痛などの不快症状も軽減し、気分転換やストレス解消にも繋がります。いきみが上手に出来るように腹筋も鍛えましょう。骨盤底筋の伸展をよくし、会陰裂傷を予防するためにも、ストレッチ体操、散歩、腹式呼吸を行いましょう。

妊娠高血圧症候群・貧血の予防

妊娠高血圧症候群の多くの原因は、後期になると、腎臓が赤ちゃんとお母さん2人分の老廃物を処理しきれないことで起こり易くなります。予防として、太り過ぎない、塩分を控える、無理をしない程度にしっかり動き十分体を休める、睡眠を十分にとり、夜眠れなかったら午睡をとるなどしましょう。貧血は初期から、鉄分を多く含むものを意識して摂り、血液中の鉄分を増やしましょう。

食生活に気をつけましょう

楽しい食事は心の栄養です。次のことに注意しましょう。安全な食品を選ぶ。さっぱり薄味調理の工夫。毎日色々な食材を。野菜・海草は栄養の宝庫。何回も同じ物は食べない。早食いは肥満のもと。カロリー控えめ、栄養はきちんと。

いいお産とは

「いいお産とは」とはどんなお産かという「産む人の納得と満足」が得られること、「赤ちゃんが元気に産まれる」ことではないかと思えます。妊娠中から健康管理に気をつけて、ベストコンディションで出産に望むことが大切です。いいお産をすれば、産後の回復も早く、気持ちも安定し、良い状態で子育てがスタートします。素晴らしい出産体験は、家族とあなたの良い思い出になり、喜びを子どもに伝えていくことが、命の大切さを教えていくことにも繋がります。つわりが落ち着いて気持ちも身体も安定したら、健康管理に気をつけ、夫婦でどんなお産がしたいのか話し合ってみましょう。

豊かな心で

妊娠中は、しばしば気持ちが不安定になります。急に悲しくなったり、怒りっぽくなったり、不安になったりすることも珍しくありません。お母さんが不安定になると赤ちゃんも不安になり、反対に明るい気持ちでいると幸せを感じます。お母さんの気持ちが落ち着いていれば免疫力が上がるため、お腹の中の居心地が良くなり、安心して大きくなれます。腹式呼吸は子宮をのびのびと広げてくれて胎児もゆったりできます。

育児について

さあ、育児のスタートです。これから続く子育ては長い道のりです。お母さんはあなた一人です。途中で息切れをするわけにはいきません。1日1日、子どもと共に親として育っていくことが大切です。赤ちゃんは泣くのが普通です。最初はわからないことは多いですが、2週間もすれば何となくできることが多くなってきます。お母さんの健康と知恵、根気が必要です。そのためにも心身ともに健康で過ごせるよう周囲のサポートを得て元気でいきましょう。



母親学級のお知らせ 時間13:30～ 場所:講堂AB
外来予約表に記入、予約者のみ参加可(毎回6名まで)
後期の病棟案内はありません

前期:9月7日 後期:9月14 28日
前期:10月5日 後期:10月12 26日

編集担当:羽原