

妊娠中の過ごし方

◆1日の生活

妊娠中を快適に過ごすため、規則正しい生活を心がけましょう。
朝はきちんと起きて3食をしっかり食べ、夜になったら早めに休みましょう。
特に妊娠初期は、新しい環境・体が慣れない生活のスタートを切ったばかりです。
疲れた時はなるべくゆっくりと休息をとり、体調がよい時には自分が気持ちいいと思えることを行って、気分転換を図りましょう。
妊娠を機に、あなたの1日の生活を振り返ってみましょう。

◆清潔

妊娠中は新陳代謝が盛んで、皮膚の機能も活発化します。また、膣からの分泌物も増加するため、不潔になりやすいです。
ナイロン製の下着は避け、吸湿性のよいものを着用しましょう。
おりものの量が増えた、においが気になる、痛み・かゆみがある時はナプキン
を当て、受診をしましょう。カンジタ膣炎やトリコモナス膣炎など、治療が必要な場合もあります。

◆衣服・靴・美容

妊娠週数が進むにつれて、胸やお腹・お尻まわりがだんだん大きくなります。
その時々に合わせてマタニティウェアを楽しみましょう。
妊娠中、冷えは大敵です！過度の露出は避け、体を冷やさないように心がけま
しょう。靴下も冷え対策に有効です。

★どんな服がいいでしょう？

体を締め付けず、動きやすい
吸湿性がよい
着脱が簡単で、
お腹まわりを調節できる

★どんな靴を履いたらいい？

ヒールの低めなもの
(3cm位)
靴底が広く、安定性のあるもの

パーマや毛染めは、長時間同じ姿勢で過ごさなければいけないこと、妊娠中は皮膚が敏感になっていることを考えると避けたほうがよいでしょう。

◆下着

• ブラジャー

妊娠 2 ヶ月～3 ヶ月位になると乳房の変化が始まり、乳房・乳頭ともに大きくなります。変化に気付いたら、

マタニティ用のブラジャーに変えましょう。

お家にいるときは何も着けないほうが、自然におっぱいのマッサージができて、衣服との摩擦で乳頭の皮膚が強くなるという利点もあります。

★どんなブラジャーがいいの？

しっかりと乳房を包みワイヤーのないもの
乳房のサイズに合ったもの



• ショーツ

妊娠初期から、お腹がふくらんだような気がしますが、目立つようになるのは妊娠 4 ヶ月過ぎです。

お腹を冷やさないために、妊娠と分かたらお腹を包み込むようなショーツに変えましょう。マタニティ用のものはゴムで調整できるようになっているので、普通のショーツでお腹が包み込めなくなったら着用しましょう。

また、妊娠にともなっておりものがだんだん増えてきます。おりものの色が分かるようショーツは色の薄いものにしましょう。ナイロン製のものよりも綿のショーツのほうが、吸湿性がよく清潔を保つことができます。

おりものシートはむれてかぶれる方も少なくないので、合わないようならやめましょう。

◆歯

妊娠中はホルモンの影響で粘稠な唾液になるため、口の中が不潔になりやすく、虫歯・歯周病にかかりやすくなります。

口の中を清潔にするように心がけましょう。

• うがい・歯磨きをしっかりしましょう

• つわり症状がおさまったら、母子健康手帳を持って歯科受診をしましょう

◆運動

気分転換や良質な睡眠、便秘の予防のためにも適度な運動をする
とよいでしょう。一番簡単に行えるのは、散歩です。

また当院では、妊娠経過が順調な妊娠 14 週以降の方を対象に
【マタニティピクス】や【マタニティヨガ】のクラスを開催
しています。お産に必要な体力・筋力づくりのために参加
されてはいかがでしょうか？詳しいご案内ページをご覧ください。

◆旅行・外出

人ごみは避け、時間にゆとりをもって出かけましょう。途中でお腹が張ったり、
疲れたりした場合は無理をせず休みましょう。移動時間が片道 2 時間以上のと
きは、1 泊することを考えましょう。疲れないようにすることが大切です。
旅行については必ず事前に医師に相談し、妊娠 16 週から 28 週までの安定し
た時期にしましょう。

また、外出時は必ず母子健康手帳を携帯しましょう。

里帰り分娩を希望される方は、妊娠 34 週までに里帰りするようにしてくださ
い。

◆夫婦生活

妊娠経過が順調であれば制限する必要はありませんが、夫婦間でよく話し合い、
腹部に圧迫をかけないよう体位の工夫をしましょう。

心配なのは早産ですが、原因の多くは感染によるものです。性行為の前には必
ず手を洗い、清潔にしましょう。男性の精液が子宮を収縮させる原因とも言わ
れていますので、コンドームを必ず使用しましょう。