

## 妊娠中のマイナートラブル

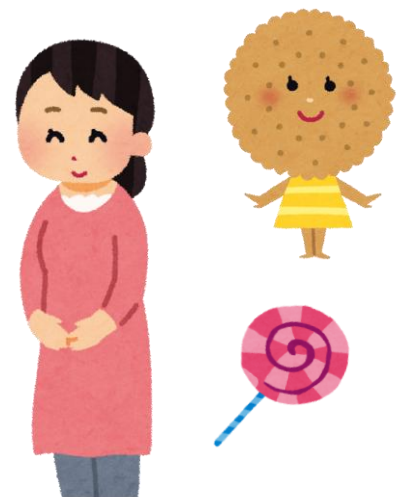
妊娠はママの体にいろいろな影響を与えます。  
その中には、ママにとっては不快なものがあります。  
それがマイナートラブルです。  
自分自身の体をいたわって、快適なマタニティライフにしていきましょう。

### ◆つわり

つわりは全ての人に起こるわけではありませんが、妊娠 5 週頃から始まり、胎盤が完成する妊娠 12~15 週までを中心に見られるものです。  
つわりの時は、“今でもこんなに辛いのに、やっていけるのだろうか” と不安になってしまうかもしれません。しかし、つわりは赤ちゃんが元気に育っているサインです。できるだけリラックスして過ごすようにしましょう。  
つわりの時の食事の基本は「食べたいものを、食べたい時に、食べたいだけ」です。お惣菜などもうまく使いながら乗り切りましょう。  
この時の食事でも赤ちゃんの成長に影響が出ることはありませんのでご安心ください。

#### 【つわりの時のポイント】

- 食べられるものを、少しずつ、回数を多く摂りましょう
- 空腹を避けましょう
  - ☞ 飴やビスケットなどを、枕元などに置き、動かなくても取れるように
- ゆっくり噛んで食べましょう☞ 消化を助けます
- 食べやすいように、調理を工夫しましょう
  - ☞ 一般的に“酸味の利いたもの”“冷たいもの”“水分の多いもの”が食べやすいといわれています
  - また、冷やすと匂いがなくなります
- お惣菜も上手に利用しましょう
  - ☞ 料理中のおいが気になる方は、市販のお惣菜を利用してみましょう
- 氷をなめるなど、上手に水分を摂りましょう
- 安易にサプリメントに頼るのはやめましょう
- 体を締め付けるような下着は避け、ゆったりとした服装で過ごしましょう
- 精神的なリラックスも大切です
- ゆったりとした気持ちで過ごしましょう



## ◆腰痛

お腹が大きくなることで、重心が変わってきます。身体を安定させようとして無理な体勢になることや、妊娠中は骨盤がゆるむため、腰痛が起こりやすいといわれています。

お産の時、赤ちゃんは骨盤の中を通過して生まれてきます。赤ちゃんにとって、骨盤の通り道が大きい方がいいですね？そこで、お母さんの体では「リラキシン」というホルモンが分泌されます。このホルモンは、骨盤と靭帯をゆるめる効果があります。一昔前の女性は、和式トイレの使用や、農作業をすること等によって、下半身の筋肉が発達し骨盤はキュッと締まっていた。現代はどうでしょうか？洋式トイレが増え、車を使うようになり、骨盤を引き締める機会が減りました。しかし妊娠すると、昔と変わらず「リラキシン」が分泌されます。それでは骨盤が緩みすぎてしまいます。結果、妊娠中に腰痛になる方が多いのです。

### 【対処方法】

- ・姿勢を正しく保つように心がけましょう
- ・さらし等で骨盤を支えるようにしましょう
- ・体に負担をかけないように、体重コントロールを行っていきましょう
- ・お腹に力を入れないといけないような無理な動作は控えるようにしましょう



## ◆むくみ

子宮が大きくなることで、血管が圧迫され血液の流れが悪くなり、むくみが起ります。靴がきつくなったり、靴下の痕が強に残ったりしていませんか？

### 【対処方法】

- ・長時間立つことはなるべく避けましょう
- ・むくんできたら足を高くして休むようにしましょう
- ・血液循環をよくするために、足をマッサージしたり温めたりしましょう
- ・着圧ソックス等も活用しましょう



## ◆こむらがえり

こむらがえりとは、足の裏やふくらはぎが突然つって、痙攣を起こす状態です。激痛が走ることが多いです。お腹が大きくなると、重心が変わります。そのため無理な姿勢をすることで筋肉が疲れてしまうことによって起こります。また、血液の循環が悪かったり、カルシウムが不足していたりしても起こります。妊娠中期から寝ている時に見られることが多いです。

### 【対処方法】

- つっている足を伸ばしましょう
  - ☞つま先を立てて、自分のほうに反らしましょう
- 冷えると血液循環が悪くなるため、レッグウォーマー等を使用し下半身を冷やさないようにしましょう
- お風呂に入った時などに温めましょう
- 時には、ペットボトル等に水を入れて、就寝前にふくらはぎを 20 分くらい冷やすことで、軽減する場合があります
- 血液の循環をよくするために、マッサージや、足を高くして寝ましょう
- 疲れをためないようにしましょう
- カルシウムやビタミンBを多く含んだ食品を摂りましょう
  - ☞骨ごと食べられる魚・乳製品・大豆・干しいたけ等



## ◆痔

便秘がひどくなると、肛門に負担がかかりやすくなります。特にイボ痔は、症状が進むとイボが肛門の中に引っこまなくなる脱肛になります。

### 【予防方法】

- 普段から、便秘をしないようにしましょう
- 排便時に強くいきまないようにしましょう
- 肛門を清潔に保ちましょう
- 腰を冷やさないようにし、血流をよくするために、温めましょう

## ◆貧血

妊娠中後期になってくると、赤ちゃんはぐんぐん成長します。それに伴って、お母さんは赤ちゃん分の血液を作らなければなりません。

しかし、赤ちゃんの成長はお母さんが血液を作るスピードよりも早いため、妊娠中は貧血になりやすいです。動悸や息切れ・めまい・立ちくらみなどの症状があります。

貧血の時は、転倒に注意しましょう。



### 【対処方法】

- 日頃からバランスのよい食生活を心がけましょう
  - ☞ 鉄分は、レバーやカツオ・マグロなどの赤身魚、卵や大豆、ほうれん草などに多く含まれ、ビタミンCやたんぱく質と一緒に摂ると吸収率がアップするので、野菜やお肉と一緒に調理すると効果的です。
- 妊娠中に出される鉄剤は、お母さんと赤ちゃんにとって必要なお薬です。必ず飲みきるようにしてください
  - ☞ 内服の1時間前後はお茶、特に緑茶を飲まないようにしましょう
    - ※内服中は吐き気や嘔吐、便が黒っぽくなったり、便秘がちになることがあります。体に合わず内服できない場合は、医師にお申し出ください

## ◆便秘

妊娠中は「プロゲステロン」というホルモンの影響で、便秘になりがちです。また、お腹が大きくなることによって胃や腸を圧迫します。そのため、胃腸の働きが悪くなり、便秘に拍車をかけます。

妊娠前から便秘がちの方は気をつけましょう。下剤を妊娠前から使用している方、頑固な便秘症の方は、医師に相談してください。

### 【対処方法】

- 朝に冷たい水や牛乳を飲みましょう
- 水分や食物繊維を多く含んだ食品を摂りましょう
  - ☞ 海藻類・キノコ・野菜・果物・こんにゃく・寒天等
- 適度な運動を心がけましょう
- 決まった時間にトイレに座るようにしましょう



## ◆気持ちの変化

待ちに待った妊娠・思いがけない妊娠。それに伴う体と心の変化に、喜びと共に戸惑いも感じます。

妊娠中は、何気ない言葉や言動にイライラしたり、悲しくなったり、普段なら何ともないテレビのシーンに感動して涙が出てくることもあります。妊娠したことはとても嬉しいのに、毎日体はだるいし、なんとなくいつもブルーな気分になる…。「妊娠」という慣れない体験に対する不安や戸惑いに加え、体の中では大改造が起こり始めています。心はその変化についていくのに精一杯です。その変化を理解し、ゆったりした気持ちで自分をいたわってあげてください。

一緒に過ごすご家族に自分の気持ちを伝えましょう。

一緒に妊娠を分かち合い、これからの生活について話し合ってみましょう。

また、同じ時期を過ごす人との出会いは妊娠期だけでなく、育児期にも心をつかち合える同志として心強い存在になります。

母親学級などに参加して、妊婦仲間をつくってみるのもおすすめです。

