

おめでとうございます

妊娠から出産まで



①マタニティマーク



②ヘルプマーク



③ほっとパーキングおかやま利用証

①マタニティマーク

妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするものです。

②ヘルプマーク

内部障害や妊娠初期の方など外部からはわからなくても、援助や配慮を必要としていることを周囲の方に知らせるためのマークです。

③ほっとパーキングおかやま利用証

妊娠7か月から産後1年までの方が優先して提携施設の身体障害者等用駐車場を利用できるよう、適正利用を図るための利用証

母親になる

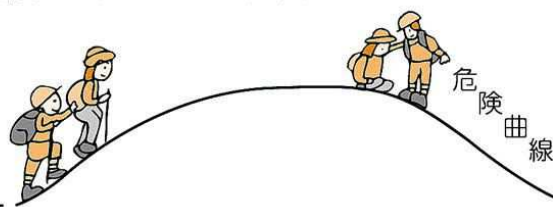
妊娠の経過

赤ちゃんが育つ。母体が変化する。出産を迎えるまでには、実にさまざまな“心とからだ”の変化があります。その1つひとつは母としての自覚を高め、励みになっていきます。

初めて妊娠を知らされたときの気持ちはどうだったでしょう。よろこびやうれしさだけでなく、未知の経験に対する不安や心配、責任感などが一体になった複雑な感情をいだいた人もいますかと思えます。

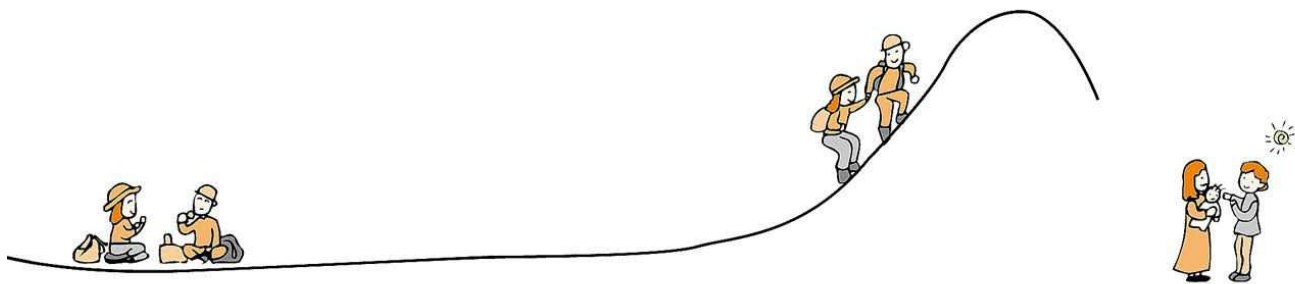
妊娠・出産は長い歴史の中でたくさんの女性がくり返してきた営みです。産もうとする自分を誇りに思い、自信と勇気をもって毎日を過ごしたいものです。今しか味わえない、いのちの誕生という不思議で素晴らしいできごとを、楽しんでみてください。

自分たちの中に「赤ちゃんを大切にしたい」という気持ちがあれば、特別な知識は必要ありませんし、必要以上に不安がることもありません。心配なことや不安は医師などに相談すればよいし、育児のことは、むしろ生まれた赤ちゃんに教えてもらいながら、やっていけばよいのです。



妊娠の経過

期	初	期	中
週	0～11	12～15	16～19
月	第1～3月	第4月	第5月
子宮と赤ちゃんの大きさ	 (鶏卵大～にぎりこぶし大) 身長9cm・体重54g	 (子どもの頭大) 18cm・120g	 (15～18cm) 25cm・300g
赤ちゃんの発育	<ul style="list-style-type: none"> 頭と胸の区別がはっきりする 内臓はほぼ完成する 手足がのびてくる 目、口、耳ができる 超音波検査では動いているのがわかる 後半には心臓の動きを確認できる 	<ul style="list-style-type: none"> 胎盤が完成する 手指ができてくる 外観は人らしくなる 	<ul style="list-style-type: none"> うぶ毛が出る 髪、爪がはえる 運動が活発になる
母体の変化	<ul style="list-style-type: none"> 月経が止まる 基礎体温は高温相が続く つわりが始まる 乳房が張る おりものが増える 	<ul style="list-style-type: none"> つわりはおさまってくる 	<ul style="list-style-type: none"> 早い人は胎動を感じる 体重が増え始める
起りやすい異常	← 流 産 →		
健診	4週に1回		
その他	<ul style="list-style-type: none"> 受診 妊娠届、親子手帳をもらう 	<ul style="list-style-type: none"> 母親学級の受講 赤ち 出産準備 	



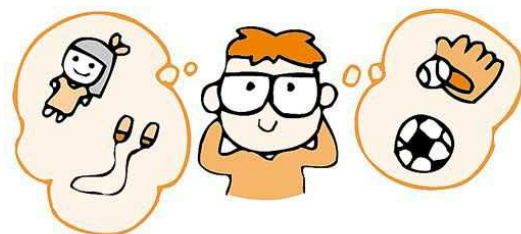
おめでと〜いねいませす

期		後			期
20~23	24~27	28~31	32~35	36~39	
第 6 月	第 7 月	第 8 月	第 9 月	第 10 月	
 (18~21cm) 30cm・650g	 (21~24cm) 35cm・1.0kg	 (24~27cm) 40cm・1.5kg	 (27~30cm) 45cm・2.5kg	 (30~33cm) 50cm・3.2kg	
<ul style="list-style-type: none"> 顔かたちがはっきりしてくる 骨格がしっかりして、からだのつり合いがとれる 皮下脂肪が少なくやせている 子宮外の生活はむずかしい 	<ul style="list-style-type: none"> この時期にはまだ3分の1は逆子 子宮外の生活はまだむずかしいが、条件がよければ健康に育つ可能性がある 頭髪が濃くなる 	<ul style="list-style-type: none"> 皮下脂肪は少なく、しわが多い 皮膚はあざやかな赤色 子宮外生活はなんとかできる 	<ul style="list-style-type: none"> 皮下脂肪がついて丸みをおびる 精巣が陰のう内に下降してくる 	<ul style="list-style-type: none"> 外形上の発育は完了 子宮外の生活が十分できる 	
<ul style="list-style-type: none"> ほとんどの人が胎動を感じる 陰部、乳首のまわりが黒ずんでくる 	<ul style="list-style-type: none"> ときどきおなかの張り(子宮の収縮)を感じるようになる 	<ul style="list-style-type: none"> 大きくなった子宮による圧迫のため、むくみ・痔・静脈瘤などの症状が出ることもある 	<ul style="list-style-type: none"> 胃・心臓が圧迫され胃がつかえた感じがする おりものが増える 	お産が近づくと <ul style="list-style-type: none"> 胃や胸の圧迫がうすらく もものつけ根などがつっぱる感じ 尿の回数が増える 	
		早 産			正期産
があるときは横になる	妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症) 貧血	※こんなときは受診しましょう	{むくみが増大・体重が急に増えた 生理より多い出血・腹痛・破水 規則的な収縮}		
		2週に1回		1週に1回	
やん用品の準備				一勤労している人は産前休暇— 予定日の6週間前 (多胎妊娠では14週間前)	

父親になる

プレパパ！出番です

父親になる実感は、今、まだわからないかもしれません。でも小さな生命は確実に育っています。さあ、妊娠、出産、子育てのスタートです。



妊娠中

妊娠すると、ホルモンの影響で気持ちが不安定で神経質になりがちです。赤ちゃんの成長にともない、体にも大きな変化がおこり不快な症状が出やすくなります。そんなときの心の安定には、周囲の理解が必要です。特に大切なのは夫です。

両親学級などにも一緒に参加してみてください。妊娠・出産は男性にとってもめったに経験できない貴重な体験です。優しさと思いやりを持って受けとめましょう。

子育ては、生まれてからではなく、妊娠中にはじまっています。

おなかの赤ちゃんに声をかけたり、胎動を感じてみましょう。赤ちゃんの心臓の音も聴いてみましょう。

あなたのやさしいひとことと、家事分担がどんなにこころ強いことでしょう。

あなたのやさしい態度や言葉が妻を勇気づけます。夜はなるべく早く帰って妻の悩みを聞いたり、いたわりの言葉をかけてください。休みの日にはいっしょに散歩や買い物にでかけたりして気分転換をはかれるよう工夫してください。



妊娠するとからだが重くなり、動きが自由にとれません。あなたの家事分担がどんなに妻の負担を軽くするかしれません。

★このような家事の協力を★



高い所のものをとる



ふとんの上げ下ろし



掃除機をかける



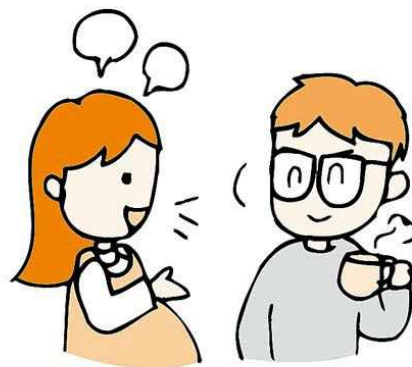
お風呂掃除

夫婦で…

妊娠中の10か月間で女性が少しずつ親としての心の準備をしているのと同じで、この10か月は男性にとっても「父親」として育っていくための大切な準備期間です。男性も妊娠に積極的にかかわり、二人にとって子どもとは何か、親になるということはどういうことかなど、じっくりと話し合ってみましょう。

出産に向けて

どんな出産をしたいのか、あなたは立ち会うのか、立ち会わないのかなど二人でよく話し合しましょう。出産が始まると誰でも不安と緊張でいっぱいになります。ちゃんと産めるかしら？痛みに耐えられるかしら？などそんな時こそ、あなたの励ましと支えが必要です。



づしババ もうあぐ出産

作って安心

入院中おまかせリスト

- 緊急連絡先リスト
 - ・産院（夜間の番号も）
 - ・実家（夫と妻両方）
 - ・勤務先（夫と妻両方）
 - ・親戚や親しい友人
 - ・タクシー（2〜3社）
 - ・携帯電話
- 簡単な調理法
炊飯器、レンジの使い方、調味料や冷蔵庫の中身を確認しておきましょう。
切った野菜を冷蔵保存しておくとう便利です。
- 洗濯の仕方
洗濯機の使い方や乾かし方、衣類をしまう場所などを確認しておきましょう。
- ゴミ出し日と分別方法
何時までに出すのかも、忘れずに。
- 部屋そうじ
赤ちゃんをきれいで清潔な家に迎えられよう、整えておきましょう。

出 産

出産という大きな役割を終えた妻に「がんばったね！」「お疲れさま！」「ありがとう！」などの声をかけましょう。里帰りしているときは、できる限り早く会いにいくと良いですね。

出産後

体の中では、大きなホルモンの変化がおきています。その上、赤ちゃんのことで頭がいっぱいになったり、思い通りにいかなかったり、些細なことに、イライラしたり涙が出たり、眠れないなど気分が「ゆううつ」になりがちです。その時、妻に対するいたわりが大切です。頼りになるのはやっぱりアナタなのです。

妊娠中の過ごし方

妊娠は病気ではありません。とはいえものの、からだにいろいろな変化が起きています。妊娠の時期や、からだの調子などに合わせて、まわりの人たちの協力も得ながら無理のない生活をするようにしましょう。

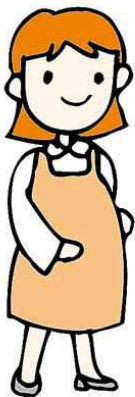
イライラの少ない楽しい気分に

心のゆとりを持って、できるだけ楽しくマタニティライフを過ごしていきましょう。
お母さんのイライラはおなかの赤ちゃんにも伝わります。

気をつけたいこと

動作・姿勢

立っているとき

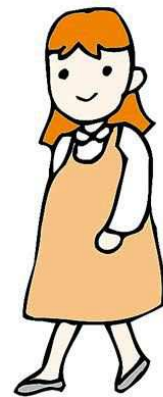


足を開いて、膝をまっすぐ
背中を伸ばして



足を少し前後にずらして

歩くとき



背中を伸ばしてお尻を引き締めて

靴

かかとの低く広いもの
底が滑りやすい靴や脱げやすいサンダルなどは避ける

家事

- ・ふだんから慣れている家事はそのまま続けるほうが適度な運動となる。
- ・中腰の動作や、長時間腹部を圧迫するような姿勢は避けましょう。
- ・重いものを持ち上げるときは膝をついて、腰をおとして。
- ・特に下腹部に力が入る動作は控える。



いすに腰かけるときは、
背を伸ばして深く

服 装

妊娠中の衣服はいつも清潔にし、保温にも注意します。サイズはゆったりしたもので、からだの一部分、特に下半身を締めつけないことが大切です。

・衣服

マタニティドレス……着心地がよく保温性・通気性のあるもの。最近はデザインもいろいろあるので妊娠中ならではのファッションを楽しみましょう。

下着……清潔で洗濯しやすく吸湿性のあるもの
ブラジャー・スリッパ……乳房を圧迫しないもの
腹帯……おなかを保温し、胎児の位置を安定させて、外からの刺激を守るなどの効果がある。(コルセット・ガードル (しめつけすぎないもの) でもよい)

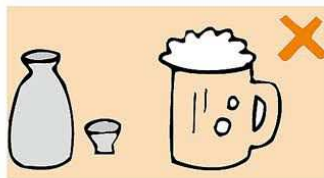
タバコ

- ・妊娠中の喫煙は、生まれてくる赤ちゃんに重大な影響を与えます。
- ・妊娠早期に喫煙していても、妊娠3～4ヶ月までに禁煙すれば、低出生体重児、早産児のリスクが低下します。
- ・禁煙する過程でイライラするときは、気持ちをリラックスさせて、たばこを意識しないようにしましょう。



飲 酒

妊娠中に摂取したアルコールは胎盤を通して胎児に運ばれ、場合によっては胎児性アルコール症候群を引き起こすおそれがあるので、飲酒は控えましょう。



妊娠中や授乳中にお酒を飲むと、胎盤や母乳を通じて赤ちゃんもアルコールを飲まされた状態になってしまいます。また、早産や分娩異常もおきやすくなります。

アルコールは、成長する新しい命、特に脳神経細胞の発達を妨げてしまいます。大切な赤ちゃんのためです。しばらくの間、お酒はお休みにしましょう。

スキんケア

新陳代謝が盛んなので普段より清潔に心がけましょう。髪の毛は短くカットするなど工夫し、清潔にしましょう。



肌が敏感になっているので化粧品類は慣れたものを使いましょう。



妊娠中はおりものなど分泌物が多くなり不潔になりやすいので下着をこまめにとりかえましょう。



薬

妊娠中や妊娠の可能性のある時期には、自己判断で薬に頼るのは控えましょう。

また、病気の治療や検査を受けるときには必ず妊娠していることを医師に告げましょう。治療が必要と判断されたときは、指示通りきちんと飲みましょう。

カフェイン

コーヒー・緑茶等の飲み過ぎも発育に影響を及ぼします。1日1杯程度にしましょう。



外出

人ごみの中に行くのをなるべく控え、日常の買い物は短い時間にすませるようにしましょう。

旅行

妊娠中は長期間をかける旅行は、できるだけ避けた方がよいでしょう。しかし、妊娠中期の比較的安定した時期に短期間の旅行ならかまいません。旅行前に医師に相談し、ゆとりのあるスケジュールで出かけましょう。

★飛行機旅行の注意★

妊婦の飛行機搭乗にはいくつかの制限があります。なお出産予定日まで28日以上ある場合は自由です。

- ◆ 出産予定日の前の8日～28日（36～38週）
…医師の診断書と本人の誓約書が必要
- ◆ 出産予定日の前の7日以内（39週以降）
…医師の診断書と本人の誓約書に加えて医師の同伴が必要
- ◆ 乳児の制限
…生後14日未満は搭乗を制限



里帰り分娩

実家に帰ってお産をする場合は、早めに、受診予定の医療機関等に連絡し、医師や助産師に相談した上で日程を決めましょう。38週ごろになるとお産が始まるおそれがあるので、遅くとも35週ごろまでには帰省する方が安全です。（妊婦健診を県外で受けられる場合P.2参照）

スポーツ

妊娠中も楽しい気分で過ごすことは大切です。妊娠初期は避けませんが、中期以降は慣れたスポーツなら、おなかの張り（子宮収縮）に気をつけながら続けましょう。少なくとも散歩や妊婦体操は続けましょう。マタニティスイミングなどは妊娠16週以降に医師の許可を得て、適切な指導者のいる施設で行いましょう。

車の運転

車の運転は集中力、注意力が散漫になりやすいため避けた方が無難です。妊娠時期にもよりますが（妊娠初期と末期は危険）、やむを得ないときはスピード制限を守り、注意深く運転し、事故にはくれぐれも気をつけましょう。

冷房

夏、冷房の強いときはひざ掛けを用いるなど注意しましょう。



引越

普段やりなれない激しい仕事ばかりで、下腹部、腰に力のはいる避けたい動作の連続となりやすいので注意しましょう。

仕事

最近は妊娠しても働く女性が増えています。働く方々のための制度があります。(P.12参照)



夫婦生活

コミュニケーションとしてのセックスは、妊娠中でも大切です。特に異常なければさしつかえありませんが、腹部を圧迫しないような体位で無理のないようにしましょう。

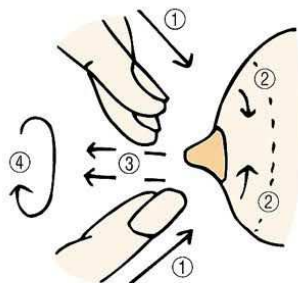
* 妊娠20週ころからお乳が出て、乳首の先にこびりつくことがあります。入浴時によく洗いましょう。かさぶたのようなかたまりになって取れないときは、就寝前、コールドクリームなどを塗ったガーゼを乳首にあて、翌朝ふきとります。

* 乳首を刺激すると子宮を収縮させるホルモンが出るため、おなかが張ってくる人もいます。このときはすぐやめ、張りがおさまるのを待ちます。

* 乳首が平らだったり(扁平乳頭)、へこんでいるとき(陥没乳頭)は、これらを矯正する方法もあるので、医師や助産師に相談しましょう。

予定日3週間前になったら

乳管開通法



● 手入れは一日一回、片方を約5分間(20回位)

- ① 乳輪をおす
- ② 乳頭をつかむ
- ③ 乳頭をひっぱる
- ④ 乳頭をひねる

妊娠中の食生活

妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針
～妊娠前から、健康なからだづくりを～

- 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、
周囲のあたたかいサポートから

妊娠中の食生活で気をつけたいこと

つわりを乗り切る工夫

空腹になるのをさげましょう

- 特に朝起きた時がつらいので、クッキーやキャンディーなどをいつも用意しておく。

少量ずつ分けて食べましょう

- 好きなものや食べやすいものを食べる。酸味や香辛料も上手に使う。

水分補給を十分におこないましょう

- 番茶やスポーツ飲料など甘みの少ないものを利用する。

減塩の工夫

日頃から薄味に慣れ、減塩の工夫を身につけましょう

- 薬味、香辛料を上手に使う。
- インスタント食品や加工食品、スナック菓子を控える。
- うどんやラーメンの汁は残す。

貧血の予防を

鉄分は赤身の肉・レバー・ほうれん草・こまつ菜などの緑黄色野菜等に多く含まれています。鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCも一緒にとりましょう。

葉酸のとりかた

葉酸はほうれん草・ブロッコリーなどの緑黄色野菜などに多く含まれています。

二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発生を減らすために、特に妊娠前から妊娠初期は葉酸をとるように心がけましょう。

体重増加は望ましい量に

妊娠前の体格によって、望ましい体重増加量は異なります。詳しくは、親子手帳の該当ページを参考にしてください。

妊娠中の食中毒について

妊娠中はリステリア菌に感染しやすくなり赤ちゃんに影響が出ることがあります。

- 避けた方がよい食べ物



これらは海外でリステリア食中毒が報告されています。日頃より食品の取扱いに注意し、食べる前に十分加熱するようにしましょう。

魚の食べ方

魚は健康な食生活をいとなむ上で重要な食材ですが、マグロやキンメダイなど一部の魚には自然界に存在する水銀が含まれています。

魚を極端にたくさん食べたり、週に何度も同じ魚を食べるのは避け、魚の種類と量のバランスを考えながら食べましょう。

食物アレルギー

食物アレルギーに不安や心配がある場合は、主治医に相談しましょう。バランスのとれた食事が基本です。自己判断による制限は控えましょう。

妊娠と歯の健康

妊娠中の口の中の変化



一般的に、妊娠すると口の中の環境が悪くなり、むし歯や歯周病が増えると言われます。

その原因としてこのようなことが考えられます。



- ① つわりで歯みがきが十分にできない。
- ② 食事や間食回数が増え、不規則になる。
- ③ 唾液のpHの低下（唾液の酸性化）や、内分泌機能が変化する。

妊娠中は、つわりで歯磨きが充分に行えなかったり、食事や間食の回数が増えたりすることによって、口の中が不潔になり、ムシ歯や歯周病にかかりやすくなります。

正しい歯磨きで口の中を清潔に保ち、歯科検診を受けることによって、歯を健康に保ちましょう。

歯周病チェックポイント

- 歯の間に食べ物がよくつまる
- 口臭がある
- 朝起きたとき口の中がネバつく
- 冷たい物や熱い物で歯ぐきがしみる
- 歯ぐきの色がピンク色でなく、赤色や赤紫色に近い
- 歯を磨くと歯ぐきから血がでる
- 歯ぐきはれたことがある
- 歯ぐきがやせて歯が長くなった気がする
- グラグラしている歯がある

こんな症状、当てはまりませんか？

これらの症状は、歯周病の兆候です。

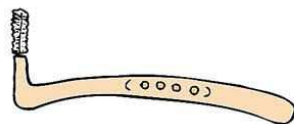
かかりつけの歯科医院で、歯周病の治療を受けましょう。

歯周病

歯を磨くと出血したり、歯ぐきが腫れたりしていませんか。

歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスを使って、丁寧に歯磨きを行い、歯周病を予防しましょう。

歯科医院などで歯石を取ってもらったり、自分の口にあった磨き方を教えてもらいましょう。歯周病は早産の原因になることがあるので注意し、歯科医師に相談しましょう。



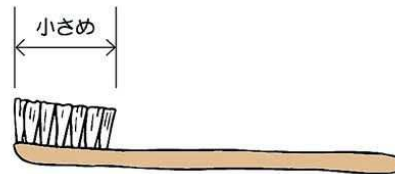
歯間ブラシ



糸つきようじ

歯ブラシの選び方

- 植毛部は小さめ
- まっすぐな柄
- 平坦な毛のカット



妊娠中に、妊婦・パートナー歯科健康診査を受けましょう

自分自身の口の中を健康に保ちつつ、生まれてくる子どもの歯と口腔の健康を守るための知識を身につけるためにも、妊婦、パートナーともに歯科検診と保健指導を受けましょう。

Q&Aコーナー

こんなこと気になります お答えしましょう！



Q 食後の歯磨きがつらいです。歯磨きすると吐き気がします。

A つわりでつらい時は、体調のよい時に手早く磨きましょう。
大きな歯ブラシで奥を磨くと、のどの奥を刺激して吐き気を催しやすくなります。
小さめの歯ブラシを用意し、小さく動かしましょう。

Q おやこ間でのむし歯の感染を防ぐために食器類の共用を避けたほうがいいですか？

A むし歯の発生にはいろんな要因が関わっています。食器類の共用や口移しをするなどの行動も要因の一つと考えられますが、むし歯との関係ははっきりと認められていません。間食などの生活習慣と比べてむし歯への影響は小さいと考えられるため、あまり神経質になる必要はありません。

Q タバコはよくないと聞くのですが、家族も（自分も）なかなかやめられません・・・。

A タバコは歯周病をはじめ、口腔・咽喉がんなど、歯や口に大きな影響を与えます。特に妊婦さんは低体重児出産などの影響があります。妊婦さん自身だけでなく、家族の喫煙による受動喫煙にも気をつけましょう。

妊娠中のからだの気がかり

つわり

個人差はありますが、妊娠初期につわりはあこります。赤ちゃんがお母さんに無理しないようにという信号をだしていると思ひましょう。

ふとりすぎ

おなかの赤ちゃんのためと、食べ過ぎたり安静にしすぎて、つい太ってしまいます。太りすぎていると、妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）や微弱陣痛になりやすくなります。

腰痛

妊娠中は体重が増えるだけでなく、おなかが大きくなり前にせり出して重心が変化するため、姿勢が悪くなりがちです。バランスの悪い姿勢は腰痛の原因にもなります。意識的に姿勢を正しく保ち、動作も慎重にしましょう。

便秘

妊娠するとホルモンのバランスが変わったり子宮が大きくなり、大腸の動きが鈍くなるため便秘ぎみになります。食事や運動などで予防しましょう。

頻尿

妊娠に伴いおなかが大きくなり、膀胱を圧迫するために、トイレが近くなります。

その他

イライラ、不眠、めまい、息切れ、動悸、頭痛、鼻血、こむらえり、痔、おりものなどがありますが、ほとんど軽症で、心配するほどのものはまれです。

妊娠中におこりやすい不快な症状

全体

不眠・眠気
熱感
イライラ感
のぼせ
憂うつ
冷え性
汗をかきやすくなる
疲労感



症状が強い
ときには
受診を！

妊娠中に起こりやすい異常

切迫流産

切迫流産とは、流産しかかっている状態を言います。妊娠11週くらいまでに流産してしまうものは、全妊娠8%くらいあると言われています。その大部分は受精卵に異常があるために、発育が途中で止まって起こるものです。診察の結果、胎児が元気なら、出血、下腹部痛が止まるまでは安静にしてください。

妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）

妊娠そのものが原因で、高血圧、または高血圧にたんぱく尿を伴う症状を示すものです。胎盤の血液循環にも影響を及ぼし、胎児の発育が十分でなく、未熟児や早産になってしまうことがあります。医師の定期的な管理のもとに十分な休養と食事療法をします。

こんな時は、すぐに医師の診察を！

- ① 出血
初期ならば流産、子宮外妊娠、胞状奇胎などが疑われ、中期、末期ならば早産、前置胎盤、胎盤早期剥離などの疑いがあります。
- ② 腹痛
流産や子宮外妊娠のおそれがあり、出血と腹痛が起こったら、なお危険があります。
- ③ 破水
温かい水が膣から流れ出る。流産、早産の心配があります。
- ④ 激しい頭痛やめまい（妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）、貧血）、目の前がチラチラするとき。
- ⑤ 高熱
38℃以上の発熱。（急性腎盂炎、感冒などの感染症）。
- ⑥ むくみと急に体重が増えたとき妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）の心配があります。
体重増加は2週間で1kgを超えないように、また末期は1週間で250～400gを超えないように。急に500g以上の増加はむくみが肥満のしるしと考えるとください。非妊時より12～13kg以上増加したら、カロリーオーバーです。
- ⑦ その他
激しい下痢、動悸、息切れなど、からだの調子の悪いとき。

貧血

妊娠中はおなかの赤ちゃんの発育のために鉄分がとても使われます。そのため妊娠中の貧血のほとんどが鉄欠乏性のものです。貧血を放置しておくと、胎児の発育不良をおこして、低出生体重児につながります。妊娠初期から鉄分を含む食事をとることが大切です。もし、貧血を指摘されたら、医師の指示を守って鉄剤服用などにより、改善につとめましょう。

早産

医療技術の発達により、小さな赤ちゃんでも育つようになったとはいえ、やはり未熟児はいろいろなマイナス面を持っています。妊娠37週まではお母さんのおなかの中で育って欲しいものです。おなかの張りが強いとき、頻繁なときは、安静にしておさまるのを待ってください。おなかの張りがいつまでも続いたり、出血のあるときには、かかりつけの医師に連絡し、指示を受けましょう。

前置胎盤

胎盤は、通常、子宮の上の方に付きます。これが、子宮をふさぐように下部にきていることです。原因はよく分かっていませんが、最近では、超音波断層診断で妊娠の早い時期から胎盤の位置が分かるので適切な対応ができるようになってきました。

