

妊娠中の保健

☆妊娠の経過☆

週	初期/1~4か月 ~15週	中期/5~7か月 16~27週	後期/8か月~ 28週~
胎児の発育	身長：~20cm位 体重：~120g位	身長：20~35cm位 体重：120~1200g位	身長：35~50cm位 体重：1200~3000g位
母体の変化	・体調の変化 ・つわりが始まる ・便秘、尿の回数が増える ・乳房が大きくなる ・イライラしやすくなる 流産しやすい不安定な時期	・胎動を感じ始める ・つわりが軽くなり食欲が出てくる ・貧血や妊娠高血圧症候群、肥満に注意 ・足にむくみや静脈瘤が出やすくなる 比較的安定期	・胎動が力強く感じられる ・動悸、息切れ、胃が圧迫される ・子宮が重くなって、腰痛が起きる ・頻尿になる 早産に注意 いよいよ出産
生活	・過労や寝不足、激しい運動は避ける ・重い物は持たない ・体を冷やさない ・薬は相談を ・旅行は避ける	・5か月の安定期に入ったら軽い運動を（妊婦体操、マタニティヨガなど） ・妊娠高血圧症候群を防ぐ ・歯の治療はこの時期に	・定期健診は欠かさずに ・出血や破水があったらすぐに病院へ



☆妊娠中の食生活のポイント☆



- ・つわりの時は食べられるものを少しずつ
→口当たりが良くさっぱりした物、簡単につまめる物などを用意しておくが良い
- ・妊娠前半期(～20週)はきちんと食べる習慣を
→偏食や欠食、不規則な食事は直し、いろいろな種類の食品をとるよう心がける。塩分は控えめに!
- ・妊娠後半期(20週以後)は食事内容の充実を
→食事の量と質に気を配る(鉄分、タンパク質、カルシウムなどをしっかり摂る)
- ・太りすぎ、やせすぎに注意
→体重増加には個人差があるが、7～12kg増を目安とする。1週間に500g以上増えた時は要注意!!

☆妊娠中の歯みがきとむし歯予防☆



妊娠中はむし歯や歯周病になりやすい

→つわり等で食事回数が不規則になる・増える、気分が悪く歯みがきができないなどの理由が原因。


◆歯の手入れのポイント◆

- ・歯みがきが無理な時はうがいをしたり、白湯や番茶を飲む。
- ・小さめの歯ブラシを選ぶ。
- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間等をしっかりとブラッシングする。
- ・糸ようじやデンタルフロスなどを効果的に使う。

◆むし歯になった時は◆

- ・妊娠中期(5～7か月)の安定期に無理のない範囲での治療は可能なので必要な場合には安定期に早めに受診する。
- ・受診時は必ず妊娠中であることを伝える。

☆妊娠中に起こりやすい異常☆

	妊娠前半期	妊娠後半期
症状の目安	・出血 ・下腹部の痛み ・歩く時に下腹部が痛む	・出血 ・子宮の収縮がいつもより多くある ・周期的な腰痛がある ・水っぽいおりものが体を動かすと増加
予想されること	・切迫流産 ・子宮外妊娠 ・頸管ポリープ ・子宮腔部びらん	・頸管ポリープ ・切迫早産 ・破水 ・前置胎盤 ・尿もれ <small>たいばんそうきはくり胎盤早期剥離</small>
注意事項	・長時間の外出は避け、安静にする ・下腹部を圧迫しない ・階段の上り下りに注意 ・性生活は控える	・安静にして様子を見る ・下腹部を圧迫しない ・性生活は控える ・下着を清潔にしておく
対処法	・医師の診察を受ける 	・すぐに診察を受ける ・破水に気づいた時は、パットを当てるなどして入院の用意をし、病院へ行く ・破水後の入浴は避ける ・破水かおりものかが判断できない時は病院で確認してもらう

～心配な症状は放っておかず、必ず医師に相談しましょう～

☆赤ちゃんが生まれたら☆

【新生児の特徴】

- ・生理的体重減少→お乳を飲む量より、汗やおしっこなど体外に出る量が多いので生後2～3日頃一時的に体重が減る。7～10日程で元に戻る。
- ・新生児黄疸→肝機能が未熟なため、黄疸が見られることもあるが、7～10日程で消える。
- ・胎便→生後2～3日は黒っぽい便が出る。羊水や腸の分泌物が混ざったもので10日もたつと普通の便が出る。
- ・皮膚→皮膚が乾燥しポロポロと落ちるが、2～3日できれいになる。

【赤ちゃんの気になる症状】

- ・発熱、下痢、嘔吐…顔色、機嫌が悪い、元気がないような場合はすぐに受診。
- ・せき、ゼーゼーする…軽い咳なら心配なし。顔色が悪い、ゼーゼーと痰がからむような場合はすぐに受診。
- ・ひきつけ…繰り返す、高熱がある、意識を失うなどの症状が出てきたらすぐに受診。
- ・発疹…治りが悪い時、熱を伴う場合は受診。



SIDS 乳幼児突然死症候群

それまでに元気だった赤ちゃんが、睡眠中に何の前ぶれもなく突然亡くなってしまふ病気のこと。

～乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防のために～

- ・赤ちゃんを寝かせるときは仰向けにしましょう。
- ・妊娠中や赤ちゃんの周囲でタバコを吸わないようにしましょう。身近な人の理解も大切ですので、日頃から協力を求めましょう。
- ・母乳が出る場合には、出来るだけ母乳で育てるようにしましょう。