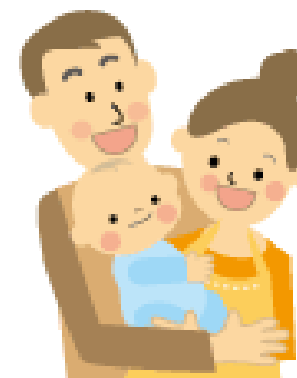


妊娠中の生活



すこやか子育てガイド
P3セルフプランも参考に
してください。

～妊娠中の過ごし方のポイントについて～
家族も一緒に妊娠中の生活をサポートして、
あかちゃんを迎えられるよう、準備を進めていきましょう



妊娠初期から15週ころまで



- つわりがあつたり、流産などの異常をおこしやすい時期です。
- つわりの時は…
水分補給はしっかりと、水分も取れない場合は病院に相談しましょう。
つわりで料理のにおいがダメなときは、家族の協力や出来合いのものを
を買ってくるなどして乗り切りましょう!
- 下腹部に力が入る仕事、転倒の心配のある仕事は避けましょう。
(重いものを持つ、布団の上げ下ろし、高いところのものを取るなどの
仕事は家族の方が代わってやりましょう)

妊娠中期 16週から27週ころ

- お腹に張りなどの症状がなければ、適度な運動(散歩や妊婦体操)をしましょう。
ご家族の方も一緒に散歩、体操をしましょう。
- マタニティ用品や、ベビー用品などを家族で選んでみましょう。
- 出産後の生活について家族で考えてみましょう。
例えば・・・買い物、食事の支度、あかちゃんのお風呂など
(里帰りする方は)里帰りの期間、里帰り中、里帰りから帰ってからの生活をどうするか など

妊娠後期 28週ごろから



- 妊娠高血圧症候群、貧血などの症状が出る場合があります。該当する場合は医師の指示に従い適切に管理しましょう。家族も食事など妊婦さんの体調管理に協力しましょう。

出産に向けて



- 入院するときに必要なものをまとめて準備しておきましょう。
- 入院するときの病院への連絡(陣痛が来てからどのくらいで病院に連絡するか)を確認し、交通手段を考えておきましょう。



こんな症状の時は受診しましょう

○ 破水や出血

清潔なナプキンをあてて病院に連絡します。

○ あかちゃんの動きの減少

○ 子宮の張り…子宮は柔らかいことが理想です。

妊娠中に子宮が張ってきたら、横になってからだを休めましょう。

治まらなければ受診しましょう。

お産が近づいてきたら 37週以降

お産が近づいてきたサイン：兆候がはっきり見られない人もいます



おなかが頻繁に張る

胃のあたりがすいたような感じがする

尿が近くなる

腰の周りが痛み、もものつけ根が押される感じがする

おりものが増える

胎動が少なくなる

お産が近づいてきたら 37週以降

出産の始まりのサイン：人によって順番はまちまちです

- ・規則的な子宮収縮(陣痛)
- ・血液のまじったおりもの(おしるし)
- ・破水：破水かな?と感じたら、まず出産施設に連絡しましょう。

お産が近づいてきたら 37週以降



パパになる方、ご家族の方は・・・

仕事中含め、自分の居場所は知らせておきましょう。

毎日できるだけ早く帰宅しましょう。

陣痛の時は、腰や背中など妊婦さん本人の希望を聞いて
マッサージしてあげましょう。



妊婦さんは・・・

陣痛の間隔の時間をはかって、妊婦さんご自身で病院に連絡して
指示を仰ぎましょう。