

1. 妊娠中の体の変化と赤ちゃんの成長

| | 赤ちゃんの大きさ | 母体の変化 →対処法 | 赤ちゃんの成長 | その他 |
|--------------------------------------|---|---|--|---|
| 妊娠初期 妊娠2ヶ月 (4~7週) |  身長：3~12mm 体重：1~4g | <ul style="list-style-type: none"> ・月経が止まる ・妊娠反応陽性 | <ul style="list-style-type: none"> ・超音波で赤ちゃんの心拍が見える(6~8週) | <ul style="list-style-type: none"> ・産婦人科を受診する ・妊娠に気が付いたら薬やレントゲンに注意(産科の医師に相談)する |
| 妊娠3ヶ月 (8~11週) |  身長：18~60mm 体重：5~12g | <ul style="list-style-type: none"> ・つわりが始まる(5~6週) →食べられる時に食べられる物を ・予定日が決まる | | <ul style="list-style-type: none"> ・母子手帳を受け取る ・出産先の病院を決める ・出産予定日の確認 ・妊娠初期の検査(頸がん検診、血液検査) |
| 妊娠4ヶ月 (12~15週) |  身長：約16cm 体重：約100g | <ul style="list-style-type: none"> ・つわりが軽減する(12週頃~) →食事を見直す ・シミそばかすができやすくなる →日焼け対策を | <ul style="list-style-type: none"> ・胎盤が完成する(15週頃) | <ul style="list-style-type: none"> ・経腹超音波での診察へ  |
| 妊娠中期 妊娠5ヶ月 (16~19週) |  身長：約20cm 体重：約250g | <ul style="list-style-type: none"> ・子宮の増大により胃や肺が圧迫され動悸、息切れが生じる ・つわりが治まる →体重増加注意 ・足がむくみやすくなる →着圧ソックスを着用する | <ul style="list-style-type: none"> ・聴覚機能がほぼ完成する ・経腹超音波で性別が判断できるようになる(17~18週以降) | <ul style="list-style-type: none"> ・歯科受診をしておく  |
| 妊娠6ヶ月 (20~23週) |  身長：約25cm 体重：約350g | <ul style="list-style-type: none"> ・胎動がわかるようになる ※個人差が大きい ・お腹が目立ち始める | | <ul style="list-style-type: none"> ・胎児精密超音波検査 |

| | | | |
|---------------------------------------|--|---|--|
| <p>妊娠 7 ヶ月 (24～27 週)</p> |  <p>身長：約 30 cm 体重：約 1000g</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 腰に痛みを感じることも → 骨盤ベルトの着用 • 胃が圧迫される → 1 回の食事量を減らし、分割食に就寝直前の食事は避ける | <ul style="list-style-type: none"> • 妊娠中期の血液検査 • 子宮頸部のクラミジア検査 • 育児準備品の用意を少しずつ始める |
| <p>妊娠後期 妊娠 8 ヶ月 (28～31 週)</p> |  <p>身長：約 43 cm 体重：1800g</p> | <ul style="list-style-type: none"> • お腹が張りやすくなる → 休息を • 全身がむくみやすくなる → 指輪は外す | <ul style="list-style-type: none"> • 産休、育休の申請や保険の手続きに漏れがないか再確認 |
| <p>妊娠 9 ヶ月 (32～35 週)</p> |  <p>身長：約 45 cm 体重：約 2200g</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 夜中に何度も目が覚める • 頻尿、残尿感が強くなる | <ul style="list-style-type: none"> • 里帰り出産の方は帰省する • 妊娠後期の血液検査 • 膣の細菌検査 • 入院・育児用品の準備を完了させておく • 美容院に行くならこの時期までに |
| <p>妊娠 10 ヶ月 (36 週以降)</p> |  <p>身長：約 50 cm 体重：約 3000g</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 動悸が起こることも • 白っぽいおりものが増える | <ul style="list-style-type: none"> • 胎児心拍モニタリング検査 • 遠出は避ける |

※上記内容には個人差があります

早産：妊娠 22 週 0 日～36 週 6 日まで
 正期産：妊娠 37 週 0 日～41 週 6 日まで
 過期産：妊娠 42 週以降



妊娠 37 週 0 日以降であれば、赤ちゃんが外の世界で生きていくための体の機能は完成し、いつ生まれきても良い時期となります。

2. 妊娠中の過ごし方

1) 睡眠

Q. 妊娠前にくらべ、夜中に目が覚めてしまいます。

A. 妊娠すると、ホルモンの影響や子宮が大きくなり膀胱が圧迫されるためトイレが近くなり、夜中に目が覚めるようになります。しかし、これは産後の育児に向けての変化とも言われています。夜中の授乳に耐えられる体づくりが始まっているのです。その分、日中にも休息が取れるようであれば、お昼寝をするなど休息を取るようにしましょう。

2) 清潔

- 妊娠中は汗やおりものが多くなります。下着はこまめに取り替えましょう。
- 口の中を清潔にし、妊娠中期までに歯科検診を受けましょう。



Q. 歯医者さんで治療することになりました。麻酔はしても大丈夫ですか？

A. 歯医者さんで行う麻酔は局所麻酔というものなので、基本的には問題ありません。現在妊娠していることを伝え、全身麻酔は控えてください。

Q. 美容院へ行ってもいいですか？ヘアカラーをしても赤ちゃんに影響はありませんか？

A. 特に問題はありません。妊娠中期に短時間で済ませてもらいましょう。

3) 衣服

- ブラジャーは2～3カップ大きいサイズでゆとりがある物を用意しましょう。
- ショーツはお腹を冷やさないう、大きめの物を選びましょう。
- ハイヒールやミュールは避けましょう。ヒールは3cmくらいが適当です。

4) 薬

- 必ず医師に相談し、内服しましょう。
- 妊娠初期は特に注意し、必要最小限にしましょう。
- 持病（合併症）があり、妊娠前から薬を飲んでいる場合は医師と相談しましょう。

※自分の判断で薬を中止することは絶対にやめてください



5) 外出・旅行

- 人ごみの中に行くのは、なるべく控えましょう。
- 外出のときは必ず、母子手帳と健康保険証を持ち歩きましょう。
- スケジュールには余裕を持ちましょう。



Q. 旅行に行ってもいいですか？

A. 妊娠経過に問題がなければよいでしょう。ただし、旅先で切迫早産や破水してしまった場合、旅先の病院に入院しなければいけなくなってしまうこともあります。そのため、旅行に行かれる場合は基本的には自己責任というかたちになります。

旅行に行かれる際はこまめに休憩を取るようにし、無理はしないようにしましょう。また、母子手帳・健康保険証は必ず持参し、近くの病院を事前に調べておくようにしましょう。

Q. 乗り物（飛行機、新幹線、自動車）には乗ってもいいですか？

A. 長時間でなければよいでしょう。妊娠中は血栓症を起こしやすいため、水分を十分にとり、足を動かすなどして血栓症を予防しましょう。

予定日近くの場合、飛行機への搭乗に診断書や同意書が必要な航空会社もあります。

5) 性生活

- 切迫流産・早産の傾向がなければよいでしょう。
- 深く挿入するのは子宮が圧迫されるので避けましょう。
- お腹が張ったら中止しましょう。
- 赤ちゃんを包んでいる膜の炎症が早産に関連しているといわれています。炎症予防のためにコンドームを使用しましょう。



3. 妊娠中の体重管理・食事

1) 体重管理

体重が増えすぎると…**微弱陣痛、難産、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病**になりやすくなります。
産後、体型が戻りにくくなります。

妊娠中の太りすぎは良くありませんが、痩せすぎも良くありません。理想的な体重の増加量は一人ひとりの体格や健康状態によって異なります。その指標となるのが BMI です。以下の計算式をもとに妊娠前の BMI を算出してみましょう。

[BMI の計算式]

BMI = 体重 _____ (kg) ÷ 身長 _____ (m) ÷ 身長 _____ (m) 体重はkgで身長はmで計算する
例) 体重 50 kg、身長 160 cm (1.6m) の場合 BMI = 50 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 19.5

| 妊娠前のBMI | 体重増加の目安 |
|-------------------|---------|
| BMI < 18.5 (やせ) | 9~12 kg |
| BMI 18.5~25 (ふつう) | 7~12 kg |
| BMI > 25 (肥満) | 個別対応 |

2) 食事

- Q. お腹に赤ちゃんがいるのだから、たくさん食べなさいと言われるます。どのくらい食べたほうが良いですか？
- A. 「赤ちゃんがいるから 2 人分」と倍の量を摂れば良いのかというと、そうではありません。母子手帳に記載されているバランスガイドを参照し、主食や主菜、副菜を 1 品ずつプラスする程度です。



(1) 「**主食**」を中心にエネルギーをしっかりと
穀主食からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。

(2) からだづくりの基礎となる「**主菜**」は適量を
魚、肉、卵、大豆製品など色々な種類の食品から、「主菜」を摂るようにしましょう。
「主菜」となる食品には鉄分やカルシウムを多く含むものもあります。

(3) 「**カルシウム**」を十分に摂りましょう

カルシウム摂取不足は腰痛や妊娠高血圧症候群を招くと言われています。
カルシウムが豊富で吸収率も優れているのが、牛乳・乳製品です。吸収率は牛乳よりも落ちますが、丸ごと食べられる小魚、小松菜などの緑黄色野菜にもカルシウムが含まれています。



(4) 貧血を予防しましょう

妊娠により体内の血液量が増加するため、血が薄くなり、貧血になりやすくなります。

〈貧血の影響〉

母体：疲れやすくなる、めまい、頭痛、産後の回復に時間がかかる

胎児：発育不良となり新生児も貧血になることがある



《貧血を予防・改善させるための食事》

- ① 鉄分を多く含む食品を摂る
肉類：牛もも肉（赤身）、鶏もも肉（皮なし）、牛・豚・鶏レバー
魚貝類：カツオ、イワシ、ワカサギ、あさり
野菜類：小松菜、ほうれん草、枝豆、切り干し大根、大根の葉
豆類：納豆、厚揚げ、木綿豆腐
ドライフルーツ：プルーン、レーズン
- ② 動物性の蛋白質をたっぷり摂る
鮭、豚もも肉（赤身）、牛乳、卵、大豆など
- ③ 鉄の吸収を助けるビタミンCをたっぷり摂る
ゴーヤ、柿、キウイフルーツ、いちご、ブロッコリーなど
- ④ 造血に欠かせないビタミンB₂、B₆、B₁₂、葉酸を十分摂る
肉類：牛・豚レバー
魚類：鮭、牡蠣、帆立、あさり、マグロ、サンマ、イワシ、うなぎ
野菜：菜の花、ブロッコリー
果物：いちご、マンゴー
豆類：大豆、納豆
卵・乳製品
- ⑤ 鉄の吸収を良くするため、食事の前後1時間はコーヒー、紅茶、緑茶は控える

(5) 塩分について

塩のほか味噌や醤油、ソース、加工食品にも多く含まれています。

塩分は1日10g以下が目標です。

《塩分を控えるための調理の工夫》

- ① 素材の持ち味を生かす
- ② 香味野菜・香辛料を使う
- ③ だしを効かせる
- ④ 程よい香ばしさを利用する
- ⑤ 食べる直前に味付けをする



(6) 水銀について

魚の一部には食物連鎖により水銀濃度が高い種類があります。注意が必要な種類の魚を大量に食べることは避けましょう。

※おなかの赤ちゃんの発育に影響を与える可能性は、目安量よりもとても多く食べた続けた場合です

《水銀に注意が必要な魚と量》

| 魚の種類 | 目安量 |
|---------------------------------|------------------------------------|
| ミナミマグロ（インドマグロ） | 1回1切れ約80gとして、週1回まで (1週間に160g程度) |
| キンメダイ、メカジキ、メバチマグロ、クロマグロ(ホンマグロ)、 | 1回1切れ約80gとして週に1回まで (1週間に80g程度) |

《特に注意は必要ない魚》

キハダ、ビンナガ、メジマグロ、ツナ缶、サケ、アジ、サバ、イワシ、サンマ、タイ、ブリ、カツオなど



(7) カフェインについて

カフェインの過剰摂取は胎児の成長に影響を与えます。カフェインはコーヒー以外にも緑茶、紅茶、ココア、チョコレート、コーラ、エナジードリンクなどにも含まれています。

《摂取量の目安》

コーヒー（1～2杯程度/日）

(8) たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙や受動喫煙、飲酒は、胎児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙・禁酒に努め、禁煙は周囲にも協力を求めましょう。



(9) トキソプラズマについて

トキソプラズマの人への感染経路は主に経口感染と母胎感染です。生肉や猫の排泄物、土の中に潜んでいることもあります。胎児が感染した場合、流産、視力や運動神経などに障害が出るといわれています。

《感染を防ぐためのアドバイス》

- ① 生肉は必ず火を通して食べる
- ② 素手での砂場遊びやガーデニングは避ける
- ③ 果物や野菜の皮は剥くかしっかり洗う
- ④ ネコの糞を扱ったらしっかり手を洗う

(10) 食中毒について

妊娠中は食中毒の菌（リステリア菌）に感染しやすいため、ナチュラルチーズ（加熱殺菌していないもの）、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモンは避けるようにしましょう。感染してしまうと、流産や死産の原因になるといわれています。

(11) その他

過剰摂取によってビタミン A は胎児の奇形、ヒ素は胎児の脳へ障害、ヨウ素は甲状腺機能低下症を引き起こすといわれています。これらが多く含まれる食品の過剰摂取は控えましょう。

《含有量の多い食品と摂取量の目安》

ビタミン A…レバー（焼き鳥 1 本程度/日）、うなぎ（1 回程度/週）

ヒ素……………ひじき（小鉢 1 つ程度/日）

ヨウ素……………昆布（頻繁に食べている場合は頻度を減らす）

4. マイナートラブル

1) つわり

妊娠初期に吐き気や嘔吐などの症状が出ることを「つわり」といいます。

《つわりの時の食事・アドバイス》

- ① 食べたいときに食べられる物だけ食べる
- ② 水分は少しずつでも摂る
- ③ 冷たい物はのど越しがよく食べやすい
- ④ 酢やレモン果汁など酸味を使った料理は食べやすい
- ⑤ 胃が弱っているため、刺激のある物や油物は控える

ポイント!



2) 便秘

子宮が大きくなると腸を圧迫するため、便秘になりやすくなります。便秘になると痔やお腹が張りやすくなるため、注意が必要です。

《便秘の時の食事・アドバイス》

- ① 緑黄色野菜など、食物繊維が豊富な物（野菜、果物、豆類、芋類、海藻類、こんにゃく、きのこ、あまり精製されていない穀類など）をたっぷりとり
- ② 起床後すぐに、冷たい水か牛乳をコップに一杯飲む
- ③ 適度に体を動かし、生活リズムをつけ、自律神経が整うようにする
- ④ 食事で解消しない場合は、早めに医師に相談する



3) 足がつる（こむら返り）

妊娠中は下肢のけいれんを訴える妊婦さんが多くいます。いわゆるこむら返りです。夜間寝ている間に起こりやすいと言われています。足の筋肉の疲労や、栄養不足、リン酸の過剰摂取など様々な原因が重なって起こると言われています。

《対策・アドバイス》

- ① 疲労や緊張した姿勢の持続が足の神経に影響するため、長時間の歩行やかかとの高い靴を履くのを控える
- ② カルシウム、ビタミンD(乳製品、大豆製品、野菜や海藻類、きのこ類)を摂取する
- ③ リン酸を含んだ食品の過剰摂取を避ける(肉・ハムの加工品など)
- ④ 足を高く上げて寝る
- ⑤ 十分に睡眠をとる

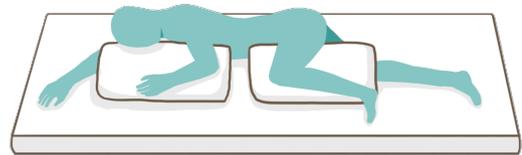
4) 腰痛

妊娠すると体の重心が変わり上体を反るような姿勢になるため、腰痛を起こしやすくなります。その他、妊娠に伴う体重増加や長時間立ちっぱなしである、同一姿勢をとっていることが多いと腰痛が起きやすくなります。

《予防策・アドバイス》

- ① 長時間の歩行は避ける
- ② 重心を分けるような立ち方や正しい姿勢を心がける、足を開いて立つ
- ③ 長時間同一の姿勢をとらない（時々、姿勢を変えたりストレッチをしたりする）
- ④ 横になるときはシムス体位をとる（クッションや抱き枕を使用するとよい）
- ⑤ 靴のヒールは3cmまでにする
- ⑥ 体重のコントロールを行う
- ⑦ 骨盤に良い座り方はあぐら、正座（親指は重ねない）
- ⑧ マタニティ整体を利用する（一般的な整体院では、妊娠中の方はお断りしているところも多くあるため、マタニティ整体を行っているところを利用する。体調がすぐれないときやお腹が張る、出血しているときは控える。）
- ⑨ 骨盤ベルトを着用する

※取扱説明書をよくお読みいただき、着用してください。着用方法に関して不明な点がありましたら、妊婦健診の際にお伝えください。助産師より説明・アドバイスいたします。その際は骨盤ベルトを持参してください。



👉 シムス位

5. 妊娠中の異常

1) 妊娠高血圧症候群

妊娠中に高血圧（収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg 以上）を発症した場合を妊娠高血圧症候群といい、蛋白尿を認める場合もあります。妊娠中だけでなく、分娩時や産後に高血圧を発症する場合があります。

〈妊娠高血圧症候群の影響〉

母体：子癇発作、常位胎盤早期剥離（赤ちゃんが生まれる前に胎盤が剥がれる）母子ともに生命に危険が及ぶ

胎児：胎盤の血流が悪くなるため、未熟児、胎児仮死、死産のリスクが高くなる

※血圧の上昇に伴い、「頭が痛い」「目がチカチカする」といった症状がみられる場合は、病院へ連絡してください

〈妊娠高血圧症候群を予防のために〉

- ① 昼間に横になる時間を作る
- ② 睡眠時間はしっかりとる
- ③ 無理な運動や長時間の外出、過労は避ける
- ④ 足に浮腫が出てきたときは、横になる時間を増やし、足を高くして寝る
- ⑤ 体重のコントロールをきちんと行う
- ⑥ 塩分を控える
- ⑦ 良質な蛋白質を充分に摂る（乳製品、肉類、魚介類、豆製品など）



2) 切迫流産・早産

切迫流産：妊娠初期から妊娠 21 週 6 日の間に出血や下腹痛などの流産を引き起こす症状がみられる状態

切迫早産：妊娠 22 週 0 日から 36 週 6 日の間に出血や下腹痛、お腹の張りなど早産を引き起こす症状がみられる状態

上記のような症状があるときは…

- まず横になり安静にして休みましょう。
- 30分以上横になっても症状が変わらないときは病院に連絡をしてください。

〈切迫流・早産を予防するために〉

- ① 腹部を圧迫する動作や長時間の同一姿勢は避ける
- ② 重たい荷物を持たない
- ③ 冷たい飲み物の飲みすぎは NG
- ④ 体を冷やさないようにする
- ⑤ 無理な運動と過労は避ける
- ⑥ 夫婦生活の際はコンドームを使用する

3) 妊娠糖尿病

妊娠糖尿病とは、妊娠中にはじめて診断された血糖の異常です。お母さんが高血糖であると、おなかの中の赤ちゃんも高血糖になり、さまざまな合併症が起こり得ます。

〈妊娠糖尿病の影響〉

母体：流産、羊水過多症、妊娠高血圧症候群
(将来、糖尿病となるリスクが高くなります)

胎児：巨大児、胎児仮死、発育遅延など
(生まれてからも低血糖や黄疸、呼吸障害になりやすいと言われています)

4) その他の妊娠中の危険症状

- 破水（生暖かいお湯のようなものが流れ出る）
- 胎動が極端に減った

上記のような症状があるときは、すぐに病院に連絡してください。

※緊急時のため、ご家族の連絡先、タクシー会社の電話番号は控えておきましょう