

健康メモ

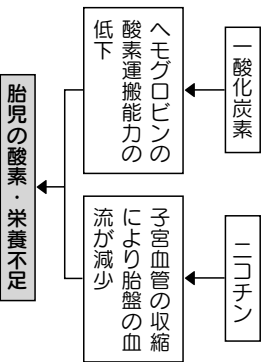
無理をしないで過ごしましょう

妊娠中の日常生活

妊娠は病気ではありませんが、体にはいろいろな変化が起きます。自分の体の調子に合わせながら、無理せず毎日を過ごしましょう。

【妊娠中に避けたこと】

タバコ：おなかの赤ちゃんが酸素や栄養不足になります。本人の喫煙だけでなく、周囲の煙でも起こります。



アルコール：胎盤をそのまま通過し、胎児に吸収されてしまうので飲まないほうがいいでしょう。

カフェイン：緑茶や紅茶、コーヒーに含まれるカフェインは血管を収縮させ血流を悪くするので、1日1〜2杯程度に控えましょう。

【動作はこんなところに注意】

おなかが大きくなるにつれ、バランスを取ろうとしてそり身になりがちですが、この姿勢は腰に負担をかけてしまいます。腰痛予防のためにも、姿勢や動作に気を配りましょう。

立つとき：両足を開き、膝は真っすぐ、背筋を伸ばして。立ち仕事るときは足を前後に開くと安定します。床に座るとき：あぐらを組んだり、腰にクッションを当てると楽です。物を持ち上げるとき：膝をつき、腰を落とします。

【スキンケア】

妊娠中、少なからずの人が肌のかゆみを訴えます。新陳代謝が盛んなので普段より清潔を心がけましょう。また、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。パーマやカラーリングは、長時間同じ姿勢でいるために気分が悪くなったり、時には皮膚が炎症を起こすこともあるので、注意が必要です。

【つわり】

つわりは個人差も大きく、時期が来れば自然におさまりますが、嘔吐がひどく水も取れなくなるようなときは、脱水の心配もあるので我慢せず産婦人科を受診しましょう。

つわりを乗り切る工夫：①空腹になるのを避ける②少しずつ何回も食べる③環境を変える

これらのほかにもいろいろな症状が出る方もいます。自己判断せず、主治医に相談するようにしましょう。

【健康管理課 保健師】