

妊娠中期(16~27週) の過ごし方

胎動を感じたり、お腹も目立ってきます。




お母さんの体の変化に、赤ちゃんを育む実感がわいてくることでしょう。
そんな変化をゆったりと受けとめ、毎日を楽しめるといいですね。

お腹に手を当てて胎動を受け止めたり、お腹の赤ちゃんに語りかけたり、
家族と一緒に、新しい命を感じながら、少しずつ、お産に向けての準備を
進めていきましょう。



妊娠の経過と健康診査

中期から後期にかけては、貧血や妊娠高血圧症候群が起こりやすい時期ですから、定期的な健診での管理が大切です。妊娠 23 週までは、4 週間に 1 回の健診、妊娠 24 週からは 2 週間に 1 回の健診が必要です。健診以外にも、手足がむくんだり、規則的にお腹が張るなど、体調に変わったことがあるときには受診しましょう。

時期	中期		
月数	5	6	7
週数	16 17 18 19	20 21 22 23	24 25 26 27
胎児の発育	<p>神経系統が発達してくる</p> 	<p>手を握る 指しゃぶりの練習</p> 	<p>外の刺激を受け止める 耳もよく聞こえる</p> 
お母さんの変化	<ul style="list-style-type: none"> ・ 早い人は胎動を感じる ・ 体重が増え始める 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ほとんどの人が胎動を感じる ・ 下腹部が目立ち、妊婦さんらしい体型になる ・ 乳汁が出ることもある 陰部、乳首の周りが黒ずんできてくる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 腰痛がおこりやすい ・ こむら返しを起こしやすい ・ 便秘になりやすい
生活の注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ つわりの反動での体重増加に注意 	<ul style="list-style-type: none"> ・ むし歯の治療は 31 週ころまでに終わるようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 早産に気をつけましょう(お腹の張る時には安静にしましょう) ・ 貧血や*妊娠性高血圧症候群に注意して、食生活や日常生活を整えましょう
緊急時の連絡先や入院準備品の確認をしましょう			
市町村役場や病院の妊婦学級や両親学級など日程を確認して申し込み、受けましょう お産をどこでするかを決め、分娩の予約をしましょう			

*妊娠性高血圧症候群（予防など詳しいことは、妊娠後期のパンフレットをご覧ください）

妊娠高血圧症候群は、以前は「妊娠中毒症」といわれていた症状で、現在は、妊娠 20 週から分娩 12 週まで血圧が高い、または、高血圧に蛋白尿を伴う場合のいずれかで、これらの症状が単に妊娠したことによってたまたま起きていることでないものを言います。高血圧は最も注意する症状ですが、蛋白尿、またむくみにも注意が必要です。妊娠高血圧症候群になると、子宮と胎盤の血液循環が悪くなり、胎児の発育に影響を及ぼすことがあります。

お産の主役はあなたです。

お産は、自然に起こる生理的な過程であり病気ではありません。そして、安心して安全なお産を迎えるためには、「家族に協力をしてもらい、自分が妊娠中の体調を整える」「医師や助産師に支えてもらいながら分娩し、また育児も行うのだ」という気持ちをもつことも必要です。

体を冷やささないような衣類や食事の工夫、また、3度の食事をとり生活のリズムを整えることも、安心・安全な出産、そして、子育てのための基本的で大事な準備です。

妊娠～分娩～育児への準備を具体的に始めていきましょう。



妊娠中の生活

○日常生活のこと

身体的にも、精神的にも、妊娠前期に比べて落ち着いてきます。

妊娠により皮膚が敏感になる人もいます。

妊娠 16 週以降であれば、インフルエンザの予防接種は可能です（念のため医療機関に相談しましょう）。

○早産の予防

引き続き、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけるとともに、体を冷やささないような服装や食事に気を配りましょう。

お腹が大きくなってきます。前かがみや仰向け、お腹を圧迫するような姿勢を長時間とり続けるようなことは避け、就寝時は横向きに寝るなどの工夫をしましょう。

また、足元が見えにくく、動きにくくもなります。靴はかかとの低いものを選び、階段の踏み外しなどの危険に注意して過ごしましょう。

重い物を運ぶ、高い所のものをとるなどの母体の負担になることは家族にも協力してもらいましょう。

また、①ごく少量の出血、②ピンクや褐色のおりもの、③下腹痛、お腹が張る感じなど、これらの症状が1つでもあるときには、まず、**横になって休み**ましょう。さらに続くときには、病院に連絡しましょう。

また、①破水、②半日以上（6時間程度）胎動が感じられない、③多量の出血がある等の場合には、**すぐに病院に連絡**しましょう。

○性生活

性生活は、体調と相談しながら毎回コンドームを使用しましょう。精液は、子宮の収縮を起こしたり、破水や早産を引き起こす原因となる可能性があります。また、細菌感染を予防するために清潔に気をつけてしましょう。乳頭や乳房への強い刺激は子宮の収縮につながるため避け、お腹に負担のかからないような体位を工夫したりしましょう。

中には、妊娠に伴う気持ちの変化により、接触を好まない人もあります。手を握る、つなぐなどの他の形で愛情を深めるスキンシップやそれ以外でも夫婦の愛情を深めるコミュニケーションを工夫しましょう。

○里帰り出産の準備

里帰り出産を考えている方は、早めに里帰り先の医療機関の情報を確認し、予約をしましょう。

また、里帰り先の生活や里帰り中のご主人や家族の生活についても、よく相談して準備を進めましょう。

○緊急時の連絡先（病院や家族の連絡先等）を確認しておきましょう

緊急時の連絡先を、電話の横などわかりやすいところに書き出して張っておくと、あわてずにすみませす。

*医療機関の電話番号や電話の際に伝える項目〔氏名、年齢、出産予定日、初産か経産か、おりもの有無（出血・破水）、困っていること、病院までかかる時間など〕や、家族の連絡先、タクシー会社の連絡先等もわかるようにしておきましょう。

便秘を防ぐ

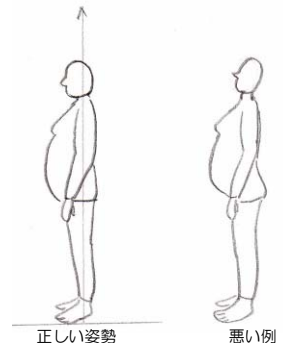
妊娠中に分泌される黄体ホルモンの影響で、腸の動きが鈍くなることや、子宮が大きくなるにつれて腸が圧迫され動きが鈍くなることで、便秘がちになります。

便秘予防のための5つのポイント

- 1 毎朝起きたとき、コップ1杯の冷たい水か牛乳を飲む
 - 2 3食きちんと規則正しく食べ、決まった時間にトイレに行く習慣をつける
 - 3 食物繊維の多い食品（野菜、果物、いも類）を食べる
 - 4 排便は、外出先でも我慢しない
 - 5 散歩や妊婦体操など適度な運動をする
- * 食欲がなくなったり、苦痛を感じる時は医師に相談を！！**

毎日の姿勢に注意しましょう！

妊娠中から産後はホルモンの影響で、靭帯や筋肉がゆるんで腰痛や恥骨痛などが生じる場合があります。毎日の生活の中で正しい姿勢や動作に注意しましょう。



- * 背筋を伸ばして、お尻の筋肉をひきしめる。肩の力は抜いて頭のとっぺんから紐で吊り下げられているのをイメージしましょう。
(悪い例：かかとに体重をかけ、背骨をそっくり返らせ、肩とお尻がつきでるような姿勢)
- * 座る時：横座り、ペタンコ座り、足を組むなどは骨盤を歪ませる原因になります。正座やあぐらがよいでしょう。座ぶとんなどを利用して、お尻の下に挟むと楽に座れます。
- * 仰向けからの起き上がり方
仰向けからいきなり起き上がると、腹筋に大きな負担がかかります。まず横向きになり、肘で体重を支えながらゆっくり上半身を起こします。膝を曲げて座り、その後ゆっくり立ち上がりましょう。
- * その他にも、荷物を同じ方ばかりで持たない。抱っこをする時にも同じ側で抱かないなど左右差を少なくするように気をつけましょう。

からだの声に耳を傾けてみよう！

妊婦体操やマタニティヨガ、マタニティエクササイズ、マタニティスイミングなど、意識的にからだを動かしてみてもいいですね。毎日続けることで、自分のからだの変化を感じやすくなります。また、血行をよくし、お産のときに使う筋肉や関節、靭帯を柔らかくする助けになり、分娩の進行を順調にするのに役立ちます。

自分にあったものを見つけて、無理のない範囲で、毎日少しずつ続けてみましょう。

- 注意**
- ・上記のような運動を始める前、また、切迫流産・早産のおそれのある時は、医師や助産師に相談しましょう。
 - ・おなかの張りや痛み、出血などがある場合は、安静にして休みましょう。

♡上手なりラックスは、産痛を和らげ、分娩の進行を助けます

母乳で育てるための準備

妊娠中の体は着々と母乳育児の準備をしています

お母さんの体ではおっぱいを出す準備（おっぱい工場建設）が始まっています。妊娠中、おっぱい工場がだんだんに大きくなり、脂肪も蓄えられるので乳房が大きくなります。赤ちゃんが生まれてはじめて飲む「初乳」が作られはじめて、少し分泌することもあります。乳輪にあるモンゴメリー腺という小さいぼつぼつからは、赤ちゃんが口に含む乳頭・乳輪部分の皮膚を守る脂肪分や抗菌作用のある成分が分泌されます。乳輪・乳頭をごしごし擦ると、傷つきやすくなります。入浴の時には石鹸でこすりすぎないようにやさしく洗いましょう。

こうして準備される母乳にはたくさんの良いことがあります。

母乳の利点を知りましょう

赤ちゃんにとって

- 1 母乳は赤ちゃんにとって、ぴったりの食べ物です。（赤ちゃんやお母さんに特別な病気が無い場合）
 - ・赤ちゃんの生まれた週数、体重、赤ちゃんの成長に合わせて母乳の成分は変化します。
 - ・消化吸収・排泄が良く、赤ちゃんの胃腸に負担をかけません。
 - ・お母さんの食べ物によって母乳の臭いや味が変わるので、嗅覚・味覚が発達します。
- 2 病気から赤ちゃんを守ってくれます。
 - ・乳幼児突然死症候群（SIDS）、呼吸器感染症、下痢、中耳炎などになる率が低くなります。
 - ・予防接種の効果が高くなります。
 - ・生活習慣病などになりにくくなります。
- 3 健康な歯の基礎をつくります
 - ・乳房から飲むときはあごを使うので、噛む力がつき、歯並びがよくなります。
- 4 認知能力（知能）が向上します。



お母さんにとって

- 1 産後の体の回復（子宮復古、体重の戻り）が早くなります。
- 2 乳がん、子宮がん、卵巣がん、骨粗鬆症にかかりにくくなります。
- 3 母乳を出すホルモンはお母さんをリラックスさせたり、赤ちゃんへの愛着を深めて、育児を楽しむ手助けとなります。

その他の利点

- 1 いつでも適温で準備のための道具もいりません。ゴミも出しません。
- 2 流通の問題があるときや災害時でも「お母さんのおっぱい」さえあれば、赤ちゃんに十分な栄養をあげることができます。

赤ちゃんとの生活を想像してみましょう

赤ちゃんとの生活はどんな一日になるでしょうか？

生まれてからしばらくの間、赤ちゃんは1日に8～12回位おっぱいを飲みたがります。

また、夜に飲みたがる赤ちゃんも多くいます。赤ちゃんが欲しがるときに、欲しがるだけの授乳をすることで母乳育児が軌道に乗りますが、これまでの家族の生活のリズムとは合わないこともあるかもしれません。

赤ちゃんとの新しい生活に慣れて、母乳育児が軌道に乗るまでの間を、ゆったりと過ごせるように手助けしてくれる人（家族、ご近所、友人、ヘルパー等）と、産後の生活について話し合ってみましょう。

私にできるかしら・・・と心配になるとき

乳頭が小さい、短い、へこんでいるなどの場合は、赤ちゃんが吸いつけるか心配になるかもしれません。妊娠中に自然に乳頭が出てきて、何の問題もなく授乳できるようになることもあります。また、赤ちゃんが生まれてはじめての頃はスムーズにいかなくても、お母さんと赤ちゃんがコツをつかんで飲めるようになることも多くあります。

赤ちゃんが大きな口で乳房を含むことができれば、飲みにくそうに見える乳頭でも、ほとんどの場合母乳育児の妨げになりません。乳頭が出ている、いないにかかわらず、赤ちゃんが乳頭だけに吸いついた場合は、母乳は十分に飲みとれません。

- * 「私の乳頭でも大丈夫かしら。母乳育児は大変そう・・・」と不安になったり、前の子どもの時の母乳育児で経験したことや、乳房の傷・お母さんの病気についての心配などがあるときは、医療機関・助産所、地域の保健師に相談しましょう！

*練習してみましょう

『産褥期の過ごし方』のパンフレットの「抱き方のポイント」を見ながら、人形やぬいぐるみで試してみましょう。抱き方の練習をしておく、母乳育児がスムーズに始められるでしょう。

母乳は、赤ちゃんにとってとても大切な栄養です。

妊娠中の栄養

妊娠高血圧症候群を予防するための食事の工夫！

- 1 消化の良い良質のたんぱく質を含んだ食品を十分とりましょう
1日の目安量：卵1ヶ＋魚1切れ＋肉（たとえば鳥ささみなら2本分くらい）＋豆腐1/4丁
- 2 塩分は1日8g未満にしましょう
汁物はとりすぎに気をつけて、具沢山にして、汁の量を半分くらいにしましょう
インスタント食品や漬物を食べる機会を減らしましょう（カップラーメン1個には約5g程度の塩分が含まれています）
- 3 むくみのあるときは、水分をひかえめにしましょう
- 4 料理には、植物性油（サラダ油、オリーブ油など）を使いましょう

<出産のための入院準備・赤ちゃん用品の準備をしましょう>

必要物品の準備をしておきましょう。準備したものは、それぞれを必要ごとにバックに入れるなどしてひとまとめにして、家族の人も場所がわかるようにしておきましょう。

（* 予定している分娩機関で決められたものがある場合もありますので、必ず確認してください。）

入院生活に必要なもの

前開きの寝巻きかネグリジェ・（季節によりカーディガンなど）・洗面用具・フェスタオル・バスタオル・スリッパ・ティッシュペーパー・小銭・産褥及び生理用ショーツ・腹帯・産褥・生理用ナプキン・ガーゼハンカチなど

事務手続きに必要なもの

診察券・健康保険証・母子健康手帳・入院証書・印鑑・筆記用具

退院のときに必要なもの

<赤ちゃん>
ベビードレス・肌着・（季節により長下着）おむつ・おくるみ・（季節によりぼうし）・ガーゼのハンカチなど

<お母さん>
洋服（マタニティー用かゆったりしたもの）・下着一式・（ブラジャーは授乳に便利なタイプのもの）・靴など



- * 赤ちゃんの衣類等生活用品は、妊娠後期のしおりに記載しています。妊娠後期の早い時期に準備ができると良いでしょう。