



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！
今回のテーマは「妊娠中のトラブル」です。

—— 知って得するまめ知識！ ——

「妊娠中のトラブル：つわり」

妊娠5週頃から起こる食欲不振、吐き気、嘔吐などの消化器系の異常のことです。
(ほかに不快感、脱水状態、口の渇き、便秘、倦怠感、胃痛)
全妊婦の50〜80%に見られ、妊娠12〜16週頃までには自然におさまることがほとんどですが個人差があります。

★ポイント

①食べやすいものだけを食べる

自分が食べれると思うものを食べるようにしましょう。さっぱりとしたものや酸味のあるものなら食べられる方もいます。
吐いてしまったときは脱水症状になりやすいため、水分補給しやすいイオン飲料もよいでしょう。

②無理せず身体を休ませ、気分転換をする

吐き気などが強いときは無理せずゆっくり休んで、人に助けてもらいましょう。
身体がしんどい時は気分が沈んでしまい、家にとじこもりがちになってしまいます。
友人と話をしたり、何か好きなことに夢中になれる間は少しは気分が晴れるかもしれませんね。

③食べられないときは無理に食べずに産婦人科に相談しましょう

食べられないときは無理に食べる必要はありません。食べたいと思うものを少しずつ、食べられるときに食べましょう。

※何日も食べられない時は相談してください。
点滴などの治療が必要な場合があります。



「妊娠中のトラブル：便秘」

妊娠中に分泌されるプロゲステロンというホルモンの分泌により、筋肉の弛緩が起こり、腸の動きが低下してしまいます。
また子宮が大きくなり、動きの低下した腸を圧迫することで、さらに便秘が起こりやすくなります。

★ポイント

①水分を摂る

水分が不足すると、便秘はひどくなります。
朝は腸の動きが活発になりやすい時間帯です。起床後に水を飲む習慣をつけましょう。

②食生活を見直す

便秘解消には食物繊維をたっぷり摂ることが大切です。
(もち米、大豆、ごぼう、きのこなどに豊富に含まれています。)

③適度な運動をする

歩くなどの軽い運動をすることにより、腸の動きがよくなります。無理のないように自分の体調に合わせて行ってください。

④乳酸菌を摂る

乳酸菌は腸内環境を整える手助けをしてくれます。

⑤医療機関に相談する

無理せず、産婦人科に相談して、妊娠中でも飲める便秘薬を処方してもらおうのもよいでしょう。



ちょっぴりコラム④

—— 残暑バテをこ存じですか？ ——

ようやく夏も終わり、少しずつ涼しいと感じる時間帯や日が増えてきましたね。衣替えの時期が近づいてきたのではないのでしょうか。
一日の気温の変動が大きくなると、寒暖差によって自律神経が乱れてしまいます。
もともと妊娠中はホルモンバランスの変化により自律神経が乱れやすくなっていますので、より一層めまいや頭痛、肩こりなどの症状が現れやすくなってしまいます。

冷房で身体が冷えすぎたり、屋内・外の気温差が大きくなりすぎないようにするために、お出かけの際には、上に羽織れるものを一枚持っておくとよいかもしれませんね。

みなさんへ

コラムでもお話ししましたが、すっかり秋っぽくなってきましたね。みなさんの中には季節の変わり目に体調を崩しがちな方もいるのではないのでしょうか。
季節を感じることはストレスの解消になると言われています。現在の状況では遠出することは難しいかもしれませんが、家の外に一步出てみて秋の空気を感じてみませんか？

今年の中秋の名月は10月1日だそうです。普段あまり月や星を見ることのない方も、一度お月見されてみてはいかがでしょうか。
自律神経を整えて、みなさんなりにリラックスした気分でご妊娠生活を楽しんでもらえたらと思います。

