

こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！
「妊娠中の生活」についてお伝えします。

— 知って得するまめ知識 —

妊娠中の生活について

妊娠・出産は病気ではなく、女性の身体の自然な変化です。妊娠したからと言って生活をがらりと変えなければならぬということはありません。

お腹の赤ちゃんの発育にあわせて母体にも変化がみられます。自分の身体を労り、無理のない生活をしてください。

基本的には今までと変わりなく過ごしましょう。楽しく、安全なマタニティライフを過ごしましょう。

これから妊娠中の生活のポイントをいくつかお伝えしたいと思います！

● 1日の過ごし方

規則正しい生活を心がけ、朝昼夕の3食の食事をきちんと食べましょう。自分の体調に応じて休息や睡眠をとりましょう。



無理を重ねると身体の負担だけでなく精神的に辛くなってしまいます。

体調の良い時には気分転換をはかるとよいでしょう。例えば好きな音楽を聴く、気の合う友達と会って話をする、読書をする、などはいかがですか？

また、生活の必需品となっているスマホ（デジタル媒体）からいったん離れてみるのもいいかもしれませんね♪

● 衣服・靴

空調が効いている場合は足元が冷えないように工夫しましょう。妊娠が進むにつれ、お腹周りが大きくなるので、お腹に負担にならない着やすいものが良いでしょう。

過度の露出は避け、身体を冷やさないように心がけましょう。加えてこれからどんどん寒くなるので上着は持ち歩くようにしましょう。

また、靴は踵が低く、安定感のある靴を選びましょう。（転倒予防のために底が滑りやすい靴・ハイヒール等は避けましょう。）



● 清潔

妊娠中は新陳代謝が盛んで、皮膚の機能も活性化します。また、膣からの分泌物も増加するため不潔になりやすくなっています。蒸れの少ない綿生地の下着の着用がおすすめです。



特に医師からの制限指示がなければ、毎日入浴して皮膚の清潔を保ち、血液の循環を良くしましょう。身体を温めるためにもシャワーだけでなく湯船に浸かりましょう。

● 家事

負担でなければ、普段通りで差し支えありません。重い物を持ちたり、台所で長い時間立ってばかりでは負担になるので時々休みましょう。

買い物は家族と一緒にいき、重い物を持ってもらうとよいですね。

また、コロナ対策としても有効ですが、混雑している時間を避けた行動も大切です。可能であれば、ゆっくりと買い物できる時間帯を選びましょう。

○ 最後に・・・

妊娠中の生活について、項目ごとにくっくご紹介させていただきました。

ママサポ通信の更新は今回で**30回目**を迎えますが、過去にも紹介しているページがありますので、ぜひそちらも覗いて情報を活用してみてください！

今回の記事の中では触れていない『休息』・『姿勢』についても紹介しています。



印南町ではママサポ通信の配布やママサポサロンでの助産師による相談等みなさんの妊娠生活や出産に向けてのサポートを行っています。気になることや困りごとなどがありましたらお気軽にご相談ください！