

こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！

今回も「妊娠中の生活」についてお伝えします。

1 知って得するまめ知識

妊娠中の生活について

寒さも本格化していますが皆さんお元気で
すか？

先月号に引き続き妊娠中の生活における主
なポイントをお伝えします。先月号が未読の
方は案内文に読取コードを載せていますので
ご活用ください。

●食事

お腹の赤ちゃんが成長するのに必要な栄養
は、ママが食べられるものから栄養を得てい
ます。

なるべく1日3回、正しいリズムで適量食
べるようにしましょう。

妊娠中は食事のバランスや活動に気を配り、
必要な栄養をしっかり確保しながら食事量を
調節することが必要になってきます。

糖質や塩分の摂りすぎには注意してくださ
い。

また、たんぱく質は、赤ちゃんのからだを
作るのに最も必要な栄養素です。良質なたん
ぱく質を努めて摂取しましょう。

貧血の予防には鉄分を多く含む食品を摂る
ように心がけてください。

●運動

妊娠中の適度な運動は、血行を良くし新陳
代謝を促すとともに、気分転換・体重コント
ロール・体力保持・良質な睡眠など健康に過
ごすことにプラスになります。

散歩などがおすすです。体調に合わせて
無理なく行ってください。一度にするのでは
なく、徐々に身体を慣らしていきましよう。



●外出・旅行

お出かけの際は、なるべく人込みは避け、時
間にゆとりのあるスケジュールで出かけましょ
う。途中でお腹が張ったり、疲れたりした場合
は無理をせず休みましょう。また、外出時には
必ず母子健康手帳を携帯しましょう。

里帰り分娩の方は、体調をみて、妊娠34週ま
でに里帰りするようにしましょう。里帰り出産
や転院については、かかりつけの産婦人科の医
師に相談して決めましょう。

●夫婦生活

夫婦の触れ合いはコミュニケーションの1つ
でもあります。お互いに相手を思いやること
が大切です。

妊娠経過に異常がなければ、問題はありませ
ん。しかし、お腹の赤ちゃんを圧迫しない体位
で無理のないようにしましょう。清潔厳守です。
また、乳房への刺激や腹部の圧迫は子宮の収
縮を招き、流産・早産の原因になるので注意し
ましょう。コンドームの使用をお勧めします。



●口腔の清潔

妊娠中はホルモンの変化やつわりなどによる
食生活の乱れ、唾液の分泌低下によって、口の
中の清潔が保たれにくくなっています。
そのため、虫歯や歯周病が進行しやすくなっ
ています。

このような病気を防ぐには、まず口腔を清潔
に保つことが大切です。口の中の環境が悪いと
生まれてくる赤ちゃんに影響が出ることがあり
ます。必要な場合は安定期に歯科治療を受け
ておきましょう。印南町では、妊婦医療費の助成
(妊娠届出時に申請済)も行っているのをご活
用ください。

歯科健診を受けられた際には母子健康手帳の
13ページ「妊娠中と産後の歯の状態」に記録し
てもらいましょう。

※歯科医院にかかる際には、**妊娠中であること**
をお知らせください。

※お口の健康については、過去の記事でも紹介
していますのでこちらもご覧ください。
(16お口の健康)

みなさんへ

10月から始まっているインフルエンザ予防接
種費の助成申請はお済みでしょうか？
申請は住民福祉課にて受け付けています。

※費用助成の対象期間

令和5年1月31日まで

※助成券を使用せずに接種済みの場合
払い戻しができます。

領収書と通帳等振込先のわかるものを持っ
て住民福祉課までお越しください。

