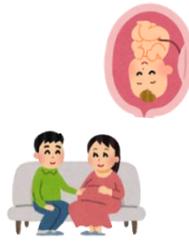




こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！
今回のテーマは「妊娠中のストレスについて」です。

—— 知って得するまめ知識！ ——

妊婦がストレスを受けると自覚がなくても精神的・身体的にストレス状態になって胎児に影響を与えます。
日々の生活の中でストレスを感じている方もいると思います。
妊婦さんのお腹の中には新しい命がいます。
ここで、ストレスが赤ちゃんに与える影響について考えたいと思います。



○胎児に十分な栄養が届かなくなる

ストレスには血管を収縮させる作用があります。
胎児は胎盤から臍帯を通して酸素・成長に必要な栄養をお母さんから受け取っています。その血管が収縮してしまうと胎児の発育に影響を与えます。

○流産・早産のリスクに関係する

ストレスを感じて生活を続けていると、妊婦の体からストレスに対するホルモンが分泌されます。
そのホルモンの作用で血流が悪くなり胎児に必要な酸素と栄養が運ばれにくくなります。

胎児の成長にも関係があり流産・早産に関連してきます。

このようにストレスが胎児に及ぼす影響は大きいです。
特に妊娠中はいろいろなストレスを感じる人が多いですね・・・

つわりのつらい
仕事のこと
家のこと
出産のこと
自分の身体のこと
お腹の赤ちゃんのこと

などたくさん考えられます。

ストレスは自分にしか分からないので、溜めこまないように発散方法や解消法、リラックスマッサージなどを見つけてみましょう。

たとえば、音楽を聴く・散歩する・友達と話をする・出かける・趣味を楽しむ・・・などいかがでしょうか？

妊婦になると今まで感じなかったようなことがストレスに感じることもあります。
初めての妊娠・出産と未知のできごころに対する不安も大きいと思います。
そんな時、家族のちょっとした思いやりのある言葉がママの気持ちを和らげると思いますが、毎日楽しく過ごしてください。

★妊娠中のストレスについては、前回のママサポ通信⑬でもお伝えさせていただきましたので、改めてこちらも参考にしてください。

★妊婦さんのママサロンへのご参加も大歓迎ですのでいつでも気軽にお願いします。

みなさんへ

新型コロナウイルスワクチンについて、みなさんも存じのとおり、これまで医療従事者や高齢者から始まり、ワクチン接種がどんどん進んでいます。

妊婦さんへの接種については、妊娠初期を含めて妊婦さんとおなかの赤ちゃんの双方を守るとされています。

また、何らかの重篤な合併症が発生したという報告もありません。ですからみなさんもワクチンを接種することは可能です。

妊婦健診は普段通り受けていただき、かかりつけ医にワクチン接種について相談してください。

副反応についても妊婦さんと一般の方では差はないと言われています。

新型コロナウイルス接種の予診票の、「現在妊娠している可能性はありますか。または授乳中ですか。」という項目で「はい」にチェックし、あらかじめ健診先の医師に相談しておきましょう。

接種会場ではその相談したことを予診票確認の際に伝えてください。



※予定通り2回のワクチン接種を終えられたとしても、感染予防対策（マスクの使用や手洗い等）は継続して行いましょう。



参考：日本産婦人科学会

「新型コロナウイルス」
「メッセンジャーRNA」ワクチンについて

