



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！
今回は「妊娠中の生活のポイント」についてお伝えさせていただきます。

——知って得するまめ知識！——

「妊娠中の生活のポイント」

妊娠を考える前に
まずは生活の見直しを行いましょう。

「食事」

赤ちゃんへの十分な栄養は十分な食事からです。他にも、胎児の発育・母体の子宮の発達・乳腺の発達・血液量の増加・代謝更新・出産に向けての体力作り・母乳分泌・産後早期回復・合併症予防の観点などからも栄養はとても大切です。

ママが食べたもので赤ちゃんは育っていきます。ですから偏食せず、バランスよく食べることをおすすめします。

「運動」

適度な運動は心身ともに爽快感があり、体重増加を防ぐのにも役立ちます。また出産時の体力作りや気分転換にもなります。

そして、身体を動かすことは良質な睡眠にもつながります。ご自分の体調に合わせて休息もこまめにとりましょう。

まずは短時間の散歩などで体調を整えることから始めましょう。

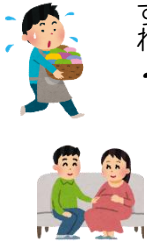
※妊娠すると、循環血液量は妊娠前より増加し身体に負担がかかるので無理はしないでくださいね。

「休息」

つわりで体調がすぐれない時は、昼夜問わず身体を休めるようにして自分のペースで生活してくださいね。

つわりは倦怠感や吐き気があり、気分が悪くなってしまう。そんな時は頑張りすぎにゆとりと過ごしてください。

周りの人に協力してもらえようなら手伝ってもらうといいですね。



妊娠が進むにつれて、子宮はどんどん大きくなり、身体の重心の位置が変わります。

また、お腹が大きくなればそれを支える動作で腰に負担がかかり、腰痛の原因にもなってきます。

なるべく身体への負担が軽減されるような正しい姿勢を意識しましょう。

では正しい姿勢とはどんな姿勢でしょうか？

- ①頸を引く
- ②肩の力を抜く
- ③胸を張る



この時、足は肩幅に開くと安定します。前傾姿勢にならず背中を伸ばしましょう。無理に重いものは持たないようにしましょう。

またお腹が大きくなると足元が見えづらくなってくるので注意しましょう。靴は踵が低く滑り止めがあるものが良いですね。



寝るときも寝づらくなってきました。

そんな時は「シムス位」がおすすです。ぜひ一度試してみてください。

他にもクッションなどを使って安楽な寝方を工夫してみてください。



「最後に…」

ママがリラックスした状態にいることは大切ですが、お腹の中の赤ちゃんのことも考えながら妊娠生活を過ごしてください。嗜好品の中には赤ちゃんに害になる物質もあります。ご注意ください。



●タバコ

中に含まれるニコチンは血管を収縮させる作用があり、血流が減少し赤ちゃんに酸素や栄養が届かなくなってしまいます。

●アルコール

胎盤を通過してそのまま赤ちゃんの身体に入ってしまうのでお腹の中でお酒を飲んだ状態になってしまいます。

●コーヒー

カフェインには神経興奮作用があり、心臓などに負担がかかると言われてるので飲みすぎには注意しましょう。



～みなさんへ～

印南町では65歳未満のインフルエンザ予防接種費助成事業が始まっています。みなさんはもう申請済みでしょうか？

今年度から申請時の押印を廃止し、印鑑は不要となっています。

助成券希望の方は役場住民福祉課までお越しください。

☆一般的に妊娠中のすべての時期において、インフルエンザの予防接種を受けることは安全であると言われています。