



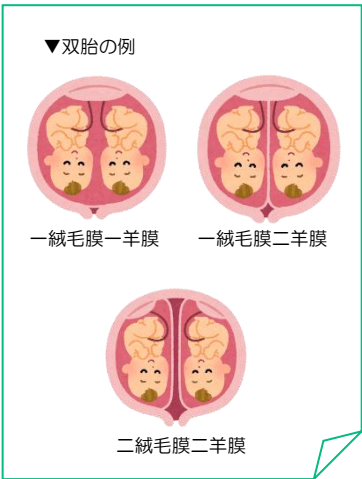
こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！
今回は「多胎妊娠」についてお伝えします。

「知って得する」ための知識

厚生労働省によれば、双子・三つ子などの多胎出産の件数は2017年には約99000件でした。同年の出産件数が全体で94万1000人であることを考えると、多胎出産の確率は約1%となります。
100人の母親のうち1人は双子や三つ子を出産するということとなります。



双子には一卵性と二卵性があります。一卵性は1つの受精卵が細胞分裂の時期に分離して、それぞれが独立して発育したもので、2つの受精卵の遺伝子は同じなので、2人の性別は同じでよく似ています。二卵性はたまたま同時に排卵された2つの卵子に別々の精子が受精して、2つの受精卵が同じ子宮内で発育したものです。2人はきょうだい程度に似ており、同性・異性どちらかのペアもあります。



● 気を付ける事

① 食事

食事は赤ちゃんの成長のもとです。栄養の偏りのないようにバランスよく食べることが大切です。
しかし、お腹に2人いるからと言って食事量を急激に増やす必要はありません。
多胎妊娠は早くからお腹が大きくなり、大きくなった子宮に胃が圧迫されて一度に必要量を食べられないことがあります。小分けして必要な栄養を摂取するようにしましょう。



② 体重増加

双子の妊娠でも体重増加の目安は、単胎妊娠の時と大きく変わりません。体質にもよりますが、双子の妊娠中はむくみややすく体重が増えやすいので注意しましょう。
妊娠中は血管から外に水分が流出しやすく、むくみややすくなっています。妊娠高血圧症候群の症状がない限り、水分を制限する必要はありません。むくみに水分を制限するとかえって血栓のリスクが高くなります。

③ 妊娠高血圧症候群

- ・妊娠20週～産後1-2週までの間に起こる高血圧
- ・高血圧にたんぱく尿を伴う
- ・これらの症状が他の合併症（腎臓病、高血圧症など）によらない



多胎妊娠の場合は、母体への負担が単胎妊娠の人よりも大きくなりやすいため、単胎妊娠と比べて2〜3倍の割合で妊娠高血圧症候群になりやすくなっています。
塩分の摂りすぎは妊娠高血圧症候群に関連していると言われています。塩分は控えめにしましょう。

④ 貧血

妊娠中は全身の血液量が増え、血液が薄まるので貧血になりやすくなっています。
双子の妊娠では、赤ちゃん2人分の血液が必要となります。胎児は自分の血液を作るために胎盤を通して母体から鉄分を吸収します。貧血がひどいとママの全身状態への影響はもちろん、お腹の赤ちゃんの発育にも影響します。貧血は食事で予防することも可能です。普段の食事から、鉄を多く含む食事を心がけましょう。



⑤ 早産・切迫早産

多胎妊娠は、子宮の容積が急増した子宮筋が過度に引き延ばされるので子宮収縮が起こりやすくなります。妊婦さんは自分の体調に気を付けて、お腹が張った時などは横になって体を休めましょう。
それでもお腹の張りが収まらなかつたり、少量でも出血があるときはすぐに受診しましょう。お腹の張りを感じなくても診察の結果、緊急に入院することもありますので健診は定期的に必ず受診しましょう。

～産後ケア事業について～

印南町では、産後のお母さんの心身のケアや育児のサポートをするため産後ケア事業を実施しています。
指定の病院や助産所等、また、**ご自宅**で産後のお母さんの身体のケアや育児などの相談を受けられます。

① 宿泊型

実施機関に宿泊してサポートを受けられます。

② ティーサービスタイプ

日中に実施機関にてサポートを受けられます。

③ 訪問型

ご自宅でサポートを受けられます。

申請やご利用金額など詳しいことは保健師までお問い合わせください。